Gac Sanit. 2026;40(S4):472

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

# 227 - ASOCIACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD CARDIOVASCULAR, COMPOSICIÓN CORPORAL Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

*M. Gutiérrez-García, S. Oscoz-Ochandorena, N. García-Alonso, M. Izquierdo, R. Ramírez-Vélez*

*Navarrabiomed; Hospital Universitario de Navarra; Universidad Pública de Navarra; Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra; CIBER of Frailty and Healthy Aging (CIBERFES).*

## Resumen

Antecedentes/Objetivos: La etapa universitaria es un periodo de transición a la vida adulta caracterizado por elevada carga académica y la adopción frecuente de estilos de vida no saludables asociados con peor perfil cardiometabólico. Aunque la actividad física (AF) regular se asocia con múltiples beneficios fisiológicos y psicosociales, la evidencia sobre su relación con diferentes indicadores cardiometabólicos en población universitaria es aún limitada. El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre el nivel de AF y la composición corporal, condición física, salud cardiovascular y calidad de vida, así como explorar su relación con otros hábitos en estudiantes universitarios.

Métodos: Estudio transversal realizado en 470 estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra, participantes del EpiHealth-Navarra Study, sin patologías limitantes. La composición corporal se evaluó con absorciometría dual de rayos X (DEXA); la capacidad cardiorrespiratoria ($VO_2$peak) mediante prueba de esfuerzo con análisis de gases; y la fuerza muscular con dinamometría manual. La salud cardiovascular se evaluó con la frecuencia cardiaca en reposo y recuperación cardiaca postejercicio. Los estilos de vida (AF, dieta, tiempo de pantalla y calidad de vida) se midieron con cuestionarios. Los participantes se clasificaron en niveles bajo, moderado y alto de AF en función del tiempo e intensidad. Las diferencias entre grupos se analizaron mediante ANCOVA ajustado por sexo y tamaño de efecto con eta cuadrado parcial (η2p); para variables categóricas V de Cramer (V).

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: Los estudiantes con mayor nivel de AF presentaron significativamente ($p < 0,05$) menor adiposidad relativa y mayor masa muscular ($\eta^2p = 0,04$), así como valores superiores de capacidad aeróbica ($\eta^2p = 0,12$), y fuerza muscular ($\eta^2p = 0,04$), en comparación con los niveles moderado y bajo. Asimismo, mostraron menor frecuencia cardiaca en reposo y mejor recuperación cardiaca ($\eta^2p = 0,03$-$0,05$). El grupo de alta AF mostró mayor adherencia a dieta mediterránea ($V = 0,15$) y mejor calidad de vida ($V = 0,16$). No se observaron diferencias significativas en tabaquismo ni exposición a pantallas.

Conclusiones/Recomendaciones: Un mayor nivel de actividad física en estudiantes universitarios se asocia con un perfil más favorable de salud cardiovascular, composición corporal, condición física y bienestar percibido. Estos resultados resaltan la eficacia de promocionar programas institucionales que fomenten la AF como estrategia de salud pública en el entorno universitario.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados