



**Temática:** IV Taller internacional de Impacto de las TIC en la Sociedad.

## La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la covid 19 y su relación con la ciencia y la tecnología

### *Physical activity in the formation of healthy habits and lifestyles during covid 19 and its relationship with science and technology.*

Silvano Merced Len <sup>1\*</sup>, Alionuska Velázquez Cintra <sup>2</sup>, Pedro Luis Basulto Ramírez <sup>3</sup>, Jorge Lázaro Coll Costa <sup>4</sup>, Mercedes Valdés Pedroso <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana. [silvano@uccfd.cu](mailto:silvano@uccfd.cu)

<sup>2</sup> Universidad de Ciencias Informáticas. Carretera San Antonio Km 2 <sup>1/2</sup> Rpto. Torrens. [avelazquez@uci.cu](mailto:avelazquez@uci.cu)

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias Informáticas. Carretera San Antonio Km 2 <sup>1/2</sup> Rpto. Torrens. [basulto@uci.cu](mailto:basulto@uci.cu)

<sup>4</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana. [10969coll@gmail.com](mailto:10969coll@gmail.com)

<sup>5</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Santa Catalina No. 12453 e/ Primelles y Boyeros, Cerro, La Habana. [mercedesvp@uccfd.cu](mailto:mercedesvp@uccfd.cu)

\* Autor para correspondencia: [silvano@uccfd.cu](mailto:silvano@uccfd.cu)

---

### Resumen

La sociedad y la economía que deben basarse de forma creciente en el conocimiento y el aprendizaje, requieren una universidad innovadora e integrada; con un nivel de pertinencia que le permita formar un profesional cuyos modos de actuación incidan de manera positiva en la sociedad. En las universidades cubanas, la práctica del deporte y la actividad física tienen como objetivo fundamental contribuir a la formación integral y armónica del futuro profesional del deporte, mejorando la salud y corrigiendo patologías prácticamente en su totalidad. Por otro lado, la pandemia de la Covid-19 ha impuesto una modificación en las formas de actuación, trayendo consigo un mayor uso de las tecnologías propiciando así que las personas asuman posturas prolongadas en el tiempo, sedentarias; asimismo las intensas horas de trabajo mental



han provocado cambios en los hábitos de vida y malestares psicológicos. Dado que estos aspectos pueden incidir en afecciones físicas en esta contribución se realiza una valoración de la importancia social de los hábitos y estilos de vida saludables durante la Covid-19 en entornos universitarios, con énfasis en el desarrollo de la actividad física.

**Palabras claves:** actividad física, covid-19, estilo de vida, hábitos saludables, universidad cubana

## **Abstract**

Society and the economy, which should be increasingly based on knowledge and learning, require an innovative and integrated university; with a level of relevance that allows it to train a professional whose modes of action have a positive impact on society. In Cuban universities, the practice of sports and physical activity have as a fundamental objective to contribute to the integral and harmonious formation of students, improving health and correcting pathologies practically in their entirety. On the other hand, the Covid-19 pandemic has imposed a modification in the ways of acting, which has brought with it a greater use of technologies, causing students to assume prolonged postures in time, sedentary and intense hours of mental work. Since these aspects may have an impact on physical conditions that limit the social role of the university student, the relationship between physical activity and its impact on healthy habits and lifestyles was study. In this contribution, an assessment is made of the behavior of healthy habits and lifestyles during Covid-19 and their social impact in university environments, with emphasis on the development of physical activity.

**Keywords:** healthy habits, covid-19, cuban university, lifestyle, physical activity

---

## **Introducción**

En las últimas décadas, la realización de actividad física como vía para elevar la calidad de vida ha tenido un auge sostenido a escala mundial. La Educación Física desde las primeras edades es reconocida como elemento indispensable para el desarrollo integral de la personalidad humana. Los ejercicios, los juegos y las competencias han sido medios utilizados como vía importante para mejorar la salud y corregir patologías prácticamente en su totalidad.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso, todo lo cual redundará en mayor calidad de vida (OMS, 2010).



Al presentarse por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el nuevo «Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano», se ratifica la importancia de lograr que las personas se mantengan activas físicamente como aspecto crucial para la salud, a pesar de los ascendentes retos que cada vez emergen en la contemporaneidad, de ahí la necesidad de buscar vías para que las personas den un paso hacia la salud, lo cual es posible sobre todo en las ciudades, donde se manifiesta principalmente la responsabilidad de crear espacios más saludables (Adhanom Ghebreyesus & Silva Da Costa, 2018).

Los avances tecnológicos que hoy experimenta la humanidad estimulan a disminuir el volumen de actividad motora y aumentan las horas de trabajo mental, por lo que la realización de variadas formas de actividad física para la prevención de diversas patologías, se emplea en diferentes partes del mundo; por ello el ser humano está necesitado de prepararse para enfrentar los efectos de sus exigencias.

El nivel de relación que se establece entre el hombre y la tecnología trae como consecuencia que el individuo tenga que especializar órganos y sistemas, pues de otra manera, no pudiera obtener resultados productivos favorables y mucho menos contrarrestar un grupo de lesiones y enfermedades que lo afectan (Dueñas Núñez, 2007).

Sobre la tecnología, Díaz-Balart, (2001) expresa que la tecnología debe ser analizada como proceso social, una práctica que integra factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, siempre influidos por valores e intereses del sistema social en que se desarrolle, contribuyendo a conformarlo y a su vez conformada por él (Díaz-Balart, 2001).

En el pensamiento del más universal de los cubanos, nuestro apóstol José Martí, se refleja su visión de la necesidad de la ciencia y el bien por la humanidad “¿Para qué, si no para poner paz entre los hombres, han de servir los adelantos de la ciencia?” (Martí Pérez, 1975). La percepción pública de la ciencia y la tecnología unido a la proliferación de mensajes contrapuestos de tipo optimista y catastrofista, en torno al papel de estos saberes en las sociedades actuales, ha llevado a que muchas personas no tengan muy claro qué es la ciencia y cuál es su papel en la sociedad. A ello se suma un estilo de política pública sobre la ciencia incapaz de crear cauces participativos que contribuyan al debate abierto sobre estos asuntos, y en general a favorecer su apropiación por parte de las comunidades en general (González García et al., 1996).

Es difícil enmarcar en un contexto cerrado o un saber específico, la importancia de la ciencia en el mundo actual. Sin embargo, para muchas personas, la ciencia continúa siendo algo todavía lejano y un tanto difuso, que suele identificarse con descubrimientos científicos notables, o bien con nombres de científicos destacados.



Intentado acercar los análisis sobre la ciencia a los entornos sociales y con el fin de dar respuesta a estudios complejos de carácter multidisciplinar, surgen los estudios CTS, constituyendo hoy un campo de estudio e investigación tan joven como fértil.

No escapan a este tipo de análisis e investigaciones de amplia repercusión social, aquellos relacionados con las ciencias de la actividad física y el deporte, siendo cada vez más evidentes el aporte, y la necesidad, de esta rama del saber y su influencia en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, por lo que ha sido uno de los temas más estudiados a lo largo de los años por expertos en el campo de estas ciencias; es conocido el impacto positivo que reporta en beneficio del desarrollo psicosocial de las personas.

Al igual que varios países, en Cuba se realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población con el fin de elevar su calidad de vida. El hecho de promover la práctica del deporte y la actividad física en la escuela, contribuye no solamente a la formación integral del estudiante y su claustro en general, sino que la escuela ratifica su responsabilidad como institución social sirviendo de la manera más útil y saludable posible. De esta manera se influye en el desarrollo físico del individuo, en su higiene mental y ayuda a ocupar su tiempo libre de forma sana, lo que garantiza la ejecución de actividades útiles para su estabilidad física y emocional.

En el informe emitido en la 69 Asamblea Mundial de la Salud se reconoce, que la mayoría de los problemas de salud de las personas mayores están relacionados con las enfermedades no transmisibles (ENT). Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de salud pública de que se sigan hábitos y estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir orientaciones sobre una vida sana (Al Maskari, 2010).

Más de un año ha transcurrido ya del enfrentamiento a la Covid-19, período en el cual las personas han estado expuestas a malestares psicológicos, como exceso de apego, ansiedad e irritabilidad, motivado por la necesidad de modificar sus hábitos a partir de las medidas de confinamiento aplicadas.

Al mismo tiempo se ha experimentado un notable incremento del uso de los dispositivos personales (celulares, tablet, laptop), las redes sociales, el tiempo frente a la televisión y las computadoras. El fomento de la modalidad de estudio y trabajo a distancia ha implicado cambios en los hábitos de vida, reflejado en un desplazamiento de varias actividades hacia la noche y la madrugada, provocando desorden en los horarios de sueño y alimentación.



## Materiales y métodos

La presente investigación parte de un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad e inactividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. La observación participante permitió conocer del vínculo de los universitarios cubanos en diferentes actividades de la sociedad. Se realizan entrevistas como parte de un diseño no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio.

### 1. ¿Qué es la Ciencia Tecnología y Sociedad?

La Ciencia Tecnología y Sociedad (CTS) es un campo de estudio relativamente joven y multidisciplinar, su importancia ha ido en ascenso desde la década de los años 60 del siglo XX por la relevancia de los análisis sociales y científicos de alta complejidad. Existe coincidencia en que la ciencia no es neutral y tiene un alto componente social y político y está marcada por sus análisis según los paradigmas desde los cuales se realicen los mismos (europeo, asiático, latinoamericano).

La ciencia no es sólo un sistema de conceptos, proposiciones, teorías, hipótesis, etc, sino también es, simultáneamente, una forma específica de la actividad social dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la naturaleza y la sociedad. Aún más, la ciencia se nos presenta como una institución social, como un sistema de organizaciones científicas, cuya estructura y desarrollo se encuentra estrechamente vinculados con la economía, la política, los fenómenos culturales, las necesidades y las posibilidades de la sociedad actual (Díaz-Balart, 2001).

En las últimas décadas se ha producido un incremento del interés por la tecnología y han proliferado también las reflexiones históricas, sociológicas y filosóficas sobre ella, las que toman en cuenta sus fuertes interacciones con la ciencia y con la sociedad. Sobre todo a partir de los años 60 se han realizado diversos esfuerzos por integrar los estudios sociales de la ciencia y la tecnología en una perspectiva interdisciplinaria que ha recibido diversas denominaciones Science studies, Ciencia de la ciencia, Cienciología (que tuvo un auge significativo en la URSS y demás países socialistas europeos); Science and technology studies; Science, technology and society y otros. En idioma español se ha acuñado preferentemente la noción de Estudios en Ciencia, tecnología y sociedad (Núñez Jover, 1999).

El establecimiento de un amplio programa educacional y el surgimiento de un verdadero desarrollo científico en Cuba emanan de una decisión política que se remonta a 1959, que dio como resultado profundas transformaciones en las



esferas de la educación, la ciencia y la cultura. Como consecuencia directa de ello, surgieron diversos programas e instituciones científicas y educacionales, que abarcaron un amplio espectro de la ciencia y la tecnología contemporáneas, cuyos logros han beneficiado a amplios sectores de la población (Díaz-Balart, 2004). Entre esas instituciones surgió la, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, con un prestigioso claustro de profesores que han desarrollado la investigación en el campo de la actividad física y el deporte en Cuba y el mundo.

El licenciado en Cultura Física, debe ser capaz de comprender las tendencias del desarrollo científico-tecnológico contemporáneo y sus implicaciones en el deporte y la actividad física por ser estas esferas donde nítidamente se evidencia la importancia de la ciencia y la tecnología en el rendimiento deportivo y la formación multilateral del hombre. De igual forma, debe trabajar relacionado de manera directa con las contribuciones de la ciencia (médico-biológicas, psicológicas, pedagógicas, biomecánicas, etcétera) y las tecnologías de primera al deporte y la actividad física, lo que evidencia que debe alcanzar habilidades propias del investigador en estos campos (Bosque Jiménez, 2002).

En la declaración de la Conferencia Mundial sobre la Ciencia para el Siglo XXI: Un nuevo compromiso realizada en Budapest (Hungría) del 26 de junio al 1º de julio de 1999 y conocida como DECLARACIÓN DE BUDAPEST, se convoca a los gobiernos y científicos del mundo entero deben abordar los problemas complejos planteados por la salud de las poblaciones pobres, así como las disparidades crecientes en materia de salud que se dan entre países y entre comunidades de un mismo país, con miras a lograr un nivel de salud mejor y más equitativo, y también un suministro de asistencia sanitaria de calidad para todos. Esto se debe llevar a cabo mediante la educación, la utilización de los adelantos científicos y tecnológicos, la creación de sólidas asociaciones a largo plazo entre las partes interesadas, y el aprovechamiento de programas encaminados a ese fin (UNESCO, 1999).

En estos tiempos de pandemia, se ha puesto de manifiesto la importancia de los estudios sociales de la ciencia y la tecnología, baste con dos ejemplos: el reto del impacto de la ciencia en el diseño y producción de vacunas la contra la COVID19 y su distribución equitativa, según la OMS (2021) apenas 10 países concentran las tres cuartas partes de las primeras dosis de vacunas y lo relacionado con la continuidad de los estudios en todos los niveles de enseñanza a través de la educación virtual que supone un alto reto para docentes, familias y estudiantes, al no contar todos con los medios necesarios y adecuados.

La educación en CTS persigue precisamente cultivar ese sentido de responsabilidad social de los sectores vinculados al desarrollo científico tecnológico y la innovación. En Cuba no sólo hay conciencia del enorme desafío científico y





tecnológico que enfrenta el mundo subdesarrollado sino que se vienen promoviendo estrategias en los campos de la economía, la educación y la política científica y tecnológica que intentan ofrecer respuestas efectivas a ese desafío (Núñez Jover, 1999).

## 2. Actividad física y salud: calidad de vida, hábitos y estilos de vida saludables

La interrelación entre actividad física y salud se concibe en su relación con el bienestar, así como los hábitos y estilos de vida saludable partiendo de la posibilidad de que personas y grupos desarrollen sus potencialidades, se convierte desde esta concepción orientada al bienestar en el referente cualitativo de la actividad física relacionada con la salud y aglutinan un conjunto muy amplio y complejo de factores biológicos, personales y socioculturales (Perez Samaniego & Devis Devis, 2003).

Como ya ha sido explicado, resulta importante tomar en cuenta el impacto de la actividad física como vía eficaz para prevenir el aumento de peso teniendo una influencia amplia y positiva, como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, cáncer y síndrome metabólico (Abalde Amoedo & Pino Juste, 2016).

Por ello la OMS refiere que lo ideal para preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad, es la adopción de estilos de vida saludables (OMS, 2012), resulta importante promover hábitos y estilos de vida saludables como elemento esencial para el mantenimiento de una buena salud desde las primeras etapas del desarrollo de la personalidad del individuo, con énfasis en la adolescencia.

La combinación de cuatro factores de un estilo de vida saludable: mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar, parece estar asociada a una reducción de hasta un 80% en el riesgo de desarrollar trastornos crónicos, especialmente las enfermedades más comunes y mortíferas (Al-Maskari, 2010).

En el ámbito universitario, la práctica físico-deportiva parece tener efectos beneficiosos sobre la mejora de estrategias de enfrentamiento de los estudiantes, de la autoestima, del patrón cognitivo de autopercepción y de las capacidades para el establecimiento de redes sociales estables (Sáez Olmos & LlamasCaravaca, 2021). Sin embargo, durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo (Gómez López et al., 2009) y un descenso de la práctica físico-deportiva moderada y vigorosa convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física. La reducción de los índices de actividad física parece modificarse de forma dispar en función del sexo, reflejándose este declive en mayor magnitud en las mujeres. Asimismo, la literatura científica ha demostrado que las



razones que provocan la práctica en hombres y mujeres son diferentes, atribuyéndose a los hombres motivaciones de carácter más intrínseco y a las mujeres de carácter más extrínsecas durante la etapa universitaria (Egli Trevor et al., 2011).

La OMS definió en 1986 el estilo de vida “como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (Moreira Pérez et al., 2018); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en completa armonía. Entre las variables definidas como más influyentes en un estilo de vida saludable se encuentran: los hábitos alimentarios, la actividad física, el sedentarismo y el estrés (Bennasar Veny et al., 2017).

En el ámbito psicológico frecuentemente se reconoce como estilo de vida, a los hábitos, actitudes, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o un grupo de personas, frente a los diversos contextos en la que se desarrollan en sociedad o mediante su faena diaria y son susceptibles de ser modificadas (Sanabria Ferrant et al., 2007).

La calidad de vida es una evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud, los cuidados sanitarios y la promoción de la salud, sobre la capacidad del individuo para mantener un nivel de funcionamiento que le permite realizar las actividades que le son importantes, y que afectan a su estado general de bienestar, considerando que las dimensiones más importantes que incluye son: el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional (Gil Obando et al., 2018).

Conocer la percepción de la calidad de vida, la práctica de ejercicio físico, los hábitos alimentarios y el estado emocional de las personas, permite tomar decisiones preventivas contra diversas lesiones y enfermedades entre las que destacan, como las de alta frecuencia, pues están muy relacionadas con hábitos y estilos de vida inadecuados. Las principales tipologías son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (OMS, 2016).

En Cuba, el 30 de octubre del año 2000, se aprobó el acuerdo 3790 del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, que instituye el Programa Nacional de Salud y Calidad de Vida y de manera conjunta, se constituyó la Comisión Nacional de Salud y Calidad de Vida (CNSCV), encargada de coordinar las acciones orientadas al mejoramiento de los indicadores que condicionan la calidad de los servicios (García Pérez et al., 2004). El principal objetivo de la referida comisión radica en promover estilos de vida que modifiquen actitudes, hábitos y conductas caracterizadas por constituir factores de riesgo para la salud, relacionados con las principales causas de morbilidad y mortalidad. Este equipo de trabajo definió





10 áreas de intervención, donde sobresalen el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo y la alimentación no saludable (García Pérez et al., 2004).

El estilo de vida que se adopta tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.

## 2.1 Actividad física

La actividad física, desde la salud y la terapéutica, se ha convertido hoy en día en un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades.

La práctica de la actividad física regular trae beneficios a los niveles cardiovascular, metabólico, pulmonar, musculosquelético, psicológico y social, de ahí que es importante mantenerse activo físicamente pues es fundamental para la salud, ningún sector de la población está exento de verse afectado por mantener una vida sedentaria (Aguilar et al., 2008). Tanto el ejercicio físico como la actividad física se definen por cuatro componentes: tipo (modalidad del ejercicio), intensidad (consumo energético por unidad de tiempo), frecuencia (número de veces que se realiza la actividad física durante una semana) y duración (tiempo durante el cual se realiza la actividad física). De ahí la importancia de que al abordar la actividad física debemos valorar las actividades que la persona realiza durante las 24 horas del día (como, por ejemplo, el trabajo, las tareas del hogar, las actividades de ocio o de tiempo libre y el transporte) (Bennasar Veny et al., 2017).

La inactividad física, por su parte, se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población ( $\geq 150$  min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético  $\geq 600$  MET/min/ semana). Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran “inactivas físicamente” (Solís Urra, 2016). La inactividad física es mucho más que un reto sanitario. En 2009, la OMS identificó la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, causando aproximadamente el 6% de las muertes globales (Iglesias López & Pazos Villas, 2014).

En la actualidad, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. En ello influye la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas (De la Cruz Sánchez,



2016), en estos tiempos de pandemia se ha producido un incremento de los niveles de inactividad física, motivada principalmente por el confinamiento.

### 3. COVID-19: daños fundamentales a la salud

La pandemia COVID-19 se inició en diciembre de 2019, en la Ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei, China. El 7 de enero de 2020 científicos chinos identificaron al agente causal, un nuevo coronavirus, que posteriormente fue bautizado como SARS-CoV-2, y a la nueva enfermedad que el virus causaba la denominaron COVID-19. El 30 de enero la Organización Mundial de la Salud declaró la actual epidemia de coronavirus (Díaz-Canel Bermúdez & Núñez Jover, 2020). En marzo del 2020 se confirmó el primer caso en Cuba.

La aparición de la pandemia de la COVID-19, producida por el virus SARS-CoV-2, ha marcado un hito en la salud pública a nivel internacional. Es el evento epidemiológico de mayor repercusión en un siglo por los dañinos efectos que ha producido en la población mundial y ha puesto en evidencia la capacidad real de los sistemas de salud para enfrentarlo.

Ha sido inédita la medida de aislamiento social preventivo y obligatorio utilizada por varios países. En Cuba, se diseñó y se ha ido implementando un protocolo de actuación, con alcance nacional, con vistas a la prevención, control, mejor manejo de los casos, así como a la protección de los trabajadores de la salud y la población. Este incluye el distanciamiento social y la información a la población por representantes del Ministerio de Salud Pública (MINSAP) acerca del avance epidemiológico de la enfermedad y las diferentes medidas adoptadas al respecto (Ribot Reyes et al., 2020).

En este nuevo contexto, caracterizado por una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como las estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental personal y comunitaria (Ribot Reyes et al., 2020). El hecho importante radica en el nivel de transmisibilidad y contagio tan alto que posee esta enfermedad.

Unas de las medidas más importantes asumidas en este tiempo de pandemia ha sido el distanciamiento social, pero existen otras más restrictivas como es el caso de la cuarentena. En situaciones como estas se pueden desencadenar un importante estrés emocional que se precisa conocer para poder ayudar a mitigarlo. Si bien las enfermedades mentales afectan a gran parte de la población durante y después de la cuarentena, existen los siguientes estresores, que son parte de esta experiencia y pueden generar estos cuadros: el periodo de duración de la cuarentena, el miedo de infectarse o



infectar a otros, la frustración o aburrimiento debido al confinamiento o pérdida de rutina, así como la pérdida de contacto social y físico con otros (Espinosa Ferro et al., 2020).

El uso del tiempo constituye el principal replanteamiento de los sujetos ante el confinamiento. El tiempo en familia hace referencia a estar juntos y compartir, a un tiempo de calidad, de disfrute, en casa, de ver juntos la televisión, es un tiempo que se reevalúa como importante y se vive como una recuperación de continuos aplazamientos y postergaciones (Cabrera Ruiz & Toledo Méndez, 2020).

- El **consumo de televisión** ocupa el primer puesto, entre los dispositivos más utilizados para el consumo de larga duración. Es decir, cuando un usuario va a consumir un medio durante un período de tiempo largo, usa y prefiere la televisión (Calviño Valdés-Faully & Ortiz Quesada, 2020).
- El confinamiento implica reorganizaciones con respecto a las relaciones interpersonales. El aislamiento implica para el mantenimiento de las relaciones interpersonales la alternativa de internet, ocurriendo no solo un aumento del tiempo sino de las migraciones de nuevos usuarios. **Las redes sociales** devienen espacio para el trabajo, para conocer personas y ocupar el tiempo en juegos y retos (Cabrera Ruiz & Toledo Méndez, 2020).
- El confinamiento también genera **preocupación por la salud**. La vida se reorganiza en torno a cuidar la salud, a cambiar hábitos de vida e higiene, a evitar el contagio y a estar pendiente de la información, reconociéndose la movilización de la sociedad y el gobierno para detener la pandemia (Cabrera Ruiz & Toledo Méndez, 2020).

La mayoría de las personas con COVID-19 experimentan síntomas leves o una enfermedad moderada. Normalmente las personas se recuperan de la COVID-19 después de 2 a 6 semanas. En algunas personas, algunos síntomas pueden persistir o volver a aparecer por semanas o meses luego de la recuperación inicial. Esto también puede ocurrirles a personas con una enfermedad leve. Las personas no contagian a los demás durante este tiempo. Se señalan como factores de riesgo para síntomas persistentes: presión arterial alta, obesidad, condiciones de salud mental (OMS, 2020). Aunque la enfermedad de Covid-19 causada por el coronavirus generalmente aparece como una enfermedad pulmonar, cada vez se conocen más derivaciones de enfermedades atípicas en las que el SARS-CoV-2 daña otros órganos (Ponce Lino et al., 2020).

La búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de vida es una de las funciones principales del deporte y la actividad física, catalogados como el fenómeno social más relevante del presente siglo, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día tras día sus emocionantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la



actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionada con otras esferas de la vida social de la humanidad (Monteagudo Soler et al., 2020).

En el contexto de la COVID-19, es un hecho la posibilidad de que el conocimiento científico y la tecnología se usen para mejorar la calidad de vida de las personas. Este es un proceso en el que deben considerarse aspectos relacionados con la ética de la ciencia, viéndose esta como el *“conjunto de principios que guían a este profesional en el procesode su actividad cognoscitiva y el comportamiento que éste asume en el contexto de una comunidad científica determinada”*(Abreu Morales et al., 2004).

El impulso continuo de la ciencia y la tecnología hace estallar, física y conceptualmente el mundo y el orden llamado natural. Precisamente para evitar nefastas consecuencias y atendiendo lo concebido por el Dr. Luis López Bombino, como ética de la ciencia, no podemos obviar algunos aspectos que se deben tener en cuenta, para un uso racional del conocimiento científico - técnico en aras de lograr un equilibrio social, comprometido con el hombre como centro de esa sociedad(Fernández Bermúdez, 2010).

A partir del estudio realizado por Fernández Bermúdez (2010) se identifican algunos aspectos a tener en cuenta por el profesional de la Cultura Física y el Deporte que interviene en las actividades de promoción y prevención de los hábitos y estilos de vida saludables, son los siguientes:

- Aplicar el llamado “principio de precaución”, o sea tomar medidas preventivas cuando la aplicación de una tecnología pueda resultar peligrosa para el ecosistema en general.
- Implicar en las decisiones científicas y tecnológicas que afectan a comunidades enteras o al medio ambiente, a todas las partes interesadas incluyendo a los posibles afectados por la aplicación de la tecnología en cuestión.
- Lograr una estrecha relación entre el desarrollo científico y tecnológico y la satisfacción verdadera de las necesidades y deseos de los seres humanos.

Ante esta realidad impuesta por la COVID-19, especialistas e investigadores recomiendan crear un espacio en el día para la lectura, la actividad física y otras opciones que fomenten la creatividad y puedan alternarse con las tareas domésticas.



## Resultados y discusión

### Labor social de los universitarios cubanos en tiempos de COVID-19

La universidad es una institución social que surgió en un momento histórico determinado, a partir de condiciones, posibilidades y necesidades que la misma sociedad generó. En su devenir histórico se ha ido transformando y adecuando a las distintas situaciones histórico-sociales (Lazo Fernández et al., 2017).

El desarrollo de la Educación cubana trajo consigo grandes transformaciones en la educación, la ciencia y la cultura, dando paso al surgimiento de programas e instituciones científicas y educacionales, que abarcan un amplio espectro de la ciencia y las tecnologías modernas, cuyos logros han beneficiados a varios sectores de la población. Las Universidades cubanas se convierten en centros de investigación (Díaz-Balart, 2004).

En Cuba, la gestión articulada entre el gobierno y los científicos, expertos y técnicos, así como con el pueblo en general, condujo al gobierno cubano a consolidar su estilo científico y participativo de gestión gubernamental. Sin dudas, el enfrentamiento a la COVID-19 ha sido exitoso (Saborido Loidi, 2021).

La universidad cubana actual es una universidad científica, tecnológica y humanista. Esas tres cualidades la caracterizan esencialmente (Horrutinier Silva, 2020). El papel de la universidad en su intención con la comunidad indiscutiblemente se ha visto enriquecido por el incremento de la participación de los universitarios en la vida política, cultural y socioeconómica del país. Las universidades cubanas pueden mostrar resultados de su accionar en impactos tangibles en diversos sectores de la sociedad, como parte del enfrentamiento a la COVID-19:



El desarrollo de la educación a distancia en etapa de la pandemia puso de manifiesto que las tecnologías digitales e internet desempeñaron un papel fundamental en la decisión de que continuara *el curso escolar de manera virtual* (Ledo et al., 2021). La realidad vivida durante estos meses nos ha hecho asumir determinadas adecuaciones curriculares tendientes a *borrar las fronteras entre la presencialidad y la semipresencialidad* absolutas; nos ha exigido optar por la flexibilidad ante los tiempos, los espacios y las normativas; nos ha confirmado en la necesidad de reforzar el uso de métodos mucho más productivos y del desarrollo de habilidades para la actividad independiente e investigativa (Saborido Loidi, 2021).



En nuestra universidad se han ajustado a estas nuevas condiciones la manera de promocionar la práctica de actividad física, de tanta importancia por los beneficios que esta trae para el ser humano, y más aún en el contexto actual

- Entre las actividades que señalan haber desarrollado esta la participación en maratones virtuales, bailoterapias, automasajes y para realizar rutinas de ejercicios físicos personalizados.
- Alto impacto del trabajo de los proyectos extensionistas que promueven hábitos y estilos de vida saludables en la población como son: “Vive +”, “MOLHA” y “Verano por una Sonrisa”

La Universidad Cubana ha crecido en tiempos de COVID-19. Así lo expresó el Ministro de Educación Superior en Pedagogía 2021 “(...) esta contienda ha fortalecido los valores altruistas, solidarios y patrióticos de la comunidad universitaria. Somos hoy mejores personas que antes (...)”.

## Conclusiones

La práctica de actividad física durante la COVID19, en entornos universitarios, resulta importante para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en la sociedad permitiendo contrarrestar el estrés y la ansiedad provocados por el confinamiento.

La integración de la Ciencia y la Tecnología en el empleo de la actividad física para la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la COVID 19 pone de manifiesto la importancia de los resultados científicos en el desarrollo de los mismos.

Los efectos dañinos de la pandemia obligaron a implementar protocolos de actuación que incluyen el aislamiento social preventivo y obligatorio, caracterizado por la alteración de las rutinas favoreciendo la aparición del estrés emocional, la ansiedad, obesidad y otras afecciones.

La actitud asumida por los estudiantes y profesores en las tareas de impacto social durante la pandemia es resultado del proceso de formación integral implementado en el sistema de Educación Superior de Cuba.

## Referencias

- Abalde Amoedo, N., & Pino Juste, R. (2016). Assessment of self-efficacy and self-esteem in athletic performance in Judo. *RETOS - Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, No.29, 109-113.





- Abreu Morales, R., Chávez Antúnez, A., López Bombino, L. R., Núñez Estévez, Y., Ojalva Miltrany, V., Quintana Pérez, M., & Zorilla Cotino, M. (2004). *El Saber ético de ayer a hoy. Hacia una ética de la ciencia: Problemas e interrogantes: Vol. I*. Editorial Félix Varela.
- Adhanom-Ghebreyesus, T., & Costa, A. (2018). *La OMS presenta el Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física* [Sitio Web Mundial - OMS. Comunicado de prensa]. <https://www.who.int/es/news-room/detail/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity>
- Aguilar, E. E. R., Zapata, M. H. L., Giraldo, F. J. L., Tejada, J. L. C., & Vidales, S. A. Z. (2008). Análisis descriptivo de las variables: Nivel de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín (Colombia). *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(158), 55-61. [https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(08\)70072-0](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(08)70072-0)
- Al-Maskari, F. (2010). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud. *Crónica ONU*, XLVII(2), párr. 5.
- Bennasar-Veny, M., Tauler, P., Riera, A., & Aguiló Pons, A. (2017). *El proyecto de campus saludable en la Universitat de les Illes Balears: Un entorno promotor de la salud*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/66945>
- Bosque Jiménez, J. (2002). *Formación profesional del licenciado en Cultura Física*. 47. <https://www.efdeportes.com/efd47/tecno.htm>
- Cabrera Ruiz, I. I., & Toledo Méndez, M. Á. (2020). ENTRE EL REBROTE Y LA NUEVA NORMALIDAD: UNA MIRADA PSICOSOCIAL A LA COVID-19 EN CUBA. *Alternativas cubanas en Psicología*, 9(25), 22-41.
- Calviño Valdés-Faully, M., & Ortiz Quesada, M. E. (2020). #PsicologíaConCuba: MENSAJES DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA A LA POBLACIÓN. *Alternativas cubanas en Psicología*, 9(25), 84-98.
- De la Cruz Sánchez, E. (2016). OMS: Inactividad física. Un problema de salud pública mundial. *La Educación Alimentaria y Nutricional. factor determinante de la salud y la calidad de vida*. <http://educacionan.blogspot.com/2016/10/oms-inactividad-fisica-un-problema-de.html>
- Diaz-Balart, F. C. (2001). *Ciencia, innovación y futuro*. Ediciones Especiales, Instituto Cubano del Libro. <https://isbn.cloud/9789592540286/ciencia-innovacion-y-futuro/>
- Diaz-Balart, F. C. (2004). *Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un desarrollo sostenible en la Era de la Globalización* (segunda). Editorial Científico-Técnica.
- Díaz-Canel Bermúdez, M., & Núñez Jover, J. (2020). Gestión gubernamental y ciencia cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. *Anales de La Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2), 881.



- Dueñas Núñez, M. V. (2007). *Ejercicios de gimnasia profesional aplicada para los estudiantes de primer año de la universidad de las ciencias informáticas* [Maestría]. Universidad de las Ciencias Informáticas.
- Egli Trevor, T., Bland, H. W., Czech, D. R., & Melton, B. F. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Espinosa Ferro, Y., Mesa Trujillo, D., Díaz Castro, Y., Caraballo García, L., Mesa Landín, M. Á., Espinosa Ferro, Y., Mesa Trujillo, D., Díaz Castro, Y., Caraballo García, L., & Mesa Landín, M. Á. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-34662020000500006&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-34662020000500006&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Fernández Bermúdez, A. (2010). ÉTICA DE LA CIENCIA. REFLEXIONES PARA SU COMPRESIÓN COMO IMPERATIVO SOCIAL. *Universidad y Sociedad*, 2(3), 1-6.
- García Pérez, R. M., Pérez González, R., & Landrove Rodríguez, O. (2004). Calidad de vida e indicadores de salud: Cuba, 2001-2002. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 42(3), 0-0.
- Gil Obando, L. M. G., López, A. L., Novoa, S. B., Heredia, Y. P. M., & Esparragoza, Z. del C. S. (2018). Discapacidad y calidad de vida en población adulta del Municipio de Soledad, Atlántico – Colombia. *Inclusión y Desarrollo*, 5(2), 143-158. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.5.2.2018.143-158>
- González García, M. I., López Cerezo, J. A., & Luján López, J. L. (1996). Ciencia, tecnología y sociedad: Una introducción al estudio social de la ciencia y la tecnología. *Revista Tecnos*.
- Horrutinier Silva, P. H. (2020). *La universidad cubana: El modelo de formación*. Editorial Universitaria (Cuba).
- Iglesias López, M. T., & Pazos Villas, I. (2014). *Gastronomía y dieta Mediterránea. Un marco conceptual* (pp. 189-200).
- Lazo Fernández, Y., García González, M., & García Rodríguez, A. (2017). La labor educativa en la educación superior cubana desde la extensión universitaria: Tendencias en las residencias estudiantiles. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 169-181.
- Ledo, M. J. V., Longoria, M. de la C. B. G., & Vera, I. A. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1), Article 1. <http://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2851>
- Manuel Gómez López, Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, & Antonio Granero Gallegos. (2009). *Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas*. 41. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342009000300009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000300009)
- Marti Perez, J. (1975). *Obras completas* (2da ed., Vol. 8). Ciencias Sociales.



- Monteagudo Soler, J. F., Valdés Pedroso, M., & Wilson Valdés, Y. (2020). *EL COVID-19, EL STRESS Y LOS EJERCICIOS FÍSICOS*. 1re Fórum Científico Comentario Virtual en Actividad Física y Salud, Educación física, Deporte y Recreación, Venezuela.
- Moreira Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018). El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la universidad de las ciencias informáticas. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma.*, 15(50), pp108-118.
- Núñez Jover. (1999). *LA CIENCIA Y LA TECNOLOGIA COMO PROCESOS SOCIALES. Lo que la educación científica no debería olvidar*. Félix Varela.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ediciones de la OMS. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf)
- OMS. (2012). *OMS [Sitio Web Mundial - OMS | Campaña del Día Mundial de la Salud 2012]*. OMS | Campaña del Día Mundial de la Salud 2012. <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/campaign/es/>
- OMS. (2016). *Actualización sobre la 69.ª Asamblea Mundial de la Salud [Sitio Web Mundial | Comunicado de prensa]*. <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-05-2016-sixty-ninth-world-health-assembly-update>
- OMS. (2020). *Lo que sabemos sobre Los efectos a largo plazo de la COVID-19. AS ÚLTIMAS NOVEDADES SOBRE LA SITUACIÓN DE LA COVID-19 A NIVEL MUNDIAL Y LAS SECUELAS A LARGO PLAZO* (Actualización 36; p. 19). [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update36\\_covid19-longterm-effects\\_es.pdf?sfvrsn=67a0ecae\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/risk-comms-updates/update36_covid19-longterm-effects_es.pdf?sfvrsn=67a0ecae_4)
- Perez Samaniego, V., & Devis Devis, J. (2003). *La promoción de la actividad física relacionada con la salud*. 3, 6.
- Ponce Lino, L. L. P., Tóala, S. J. M., Cedeño, M. P. M., & Holguín, G. A. V. (2020). *Secuelas que enfrentan los pacientes que superan el COVID 19*. 4, 10.
- Ribot Reyes, V. de la C., Chang Paredes, N., González Castillo, A. L., Ribot Reyes, V. de la C., Chang Paredes, N., & González Castillo, A. L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1729-519X2020000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Saborido Loidi, J. R. (2021). *La comunidad universitaria cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. Retos actuales*. 9.
- Sáez Olmos, J., & Llamas, C. (2021). Resultados del programa de actividades físicas asistidas con animales como forma de motivación deportiva en personas con enfermedad mental (Results of the program of assisted



physical activities with animals as a form of sports motivation in people with. *Retos*, 39, 675-680.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82158>

- Sanabria Ferrant, P., Gonzáles, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos. *Revista Med.*, 15(2), 207-217.
- Solís Urra, P. A. (2016). Comportamiento sedentario vs inactividad física en universitarios. *Universidad y Salud. Carta al Editor*, 18(3), 413-416.
- UNESCO. (1999). *Declaración de Budapest. Declaración sobre la Ciencia y el uso del saber científico*. 10.