

Condición

física saludable en estudiantes de Cultura Física en la Universidad de Cienfuegos

Healthy physical condition in students of Physical Culture of Cienfuegos University

Recibido: 12/10/25

Aceptado: 12/01/26

Publicado: 19/02/26

Jesús Antonio Díaz Hernández

E-mail: jdiaz@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8515-3203>

Juan Francisco Tejera Concepción

E-mail: jconcepcion@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8464-1320>

Carlos de Jesús Dauval Borges

E-mail: cdauval@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4138-3266>

¹Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cienfuegos, Cuba.

*Autor para correspondencia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Díaz Hernández, J. A., Tejera Concepción, J. F., y Dauval Borges, C. de J. (2026). Condición física saludable en estudiantes de Cultura Física en la Universidad de Cienfuegos. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 11, e855. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/855>

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo valorar el comportamiento de la condición física saludable de un grupo de estudiantes de la carrera de Cultura Física en la Universidad de Cienfuegos. Se tomaron como muestra 10 jóvenes de ambos sexos llevándose a cabo un estudio no experimental, transaccional descriptivo. Para la recogida de información se aplicaron entrevistas a los sujetos estudiados y se midieron indicadores para evaluar los componentes de la condición física saludable, obteniéndose como resultado significativo que el comportamiento cine antropométrico se mostró en rangos adecuados para la salud en el grupo investigado y que existieron diferencias atendiendo al sexo en los índices antropométricos, así como la fuerza prensil, que resultó significativamente superior en el sexo masculino. Los sujetos investigados en su generalidad muestran frecuente práctica de actividad física, lo cual tuvo una influencia positiva en los resultados obtenidos.

Palabras clave:

Índices antropométricos, fuerza prensil, actividad física, estado de salud.

ABSTRACT

The objective of this research was to assess the healthy physical condition behavior of a group of students from the Physical Education program at the University of Cienfuegos. Ten young people of both sexes were taken as a sample, and a non-experimental, descriptive, cross-sectional study was carried out. To collect information, interviews were conducted with the subjects studied and indicators were measured to evaluate the components of healthy physical condition, obtaining as a significant result that the kinanthropometric behavior was shown in ranges adequate for health in the group investigated and that there were differences according to sex in the anthropometric indices, as well as the grip strength, which was significantly higher in the male sex. The subjects investigated in general show frequent practice of physical activity, which had a positive influence on the results obtained.

Keywords:

Anthropometric indices, Grip strength, Physical activity, Health status.

INTRODUCCIÓN

La condición física o forma física adecuada ha constituido un importante motivo, reto y aspiración para el hombre desde la antigüedad, siendo en esta etapa vital para su supervivencia ya que, de su fuerza muscular, habilidades motoras y su destreza dependía su capacidad para alimentarse, defenderse en su entorno y crear las condiciones y medios materiales de vida que le proporcionarían una existencia más humana y confortable. (Peralta, 2019)

El desarrollo científico tecnológico le proporcionó al hombre un menor uso y dependencia en el trabajo con su fuerza muscular, progresivamente la invención de máquinas sustituyó esa forma de trabajo, lo que lo condujo gradualmente al sedentarismo un importante factor de riesgo de enfermedades el cual se ha incrementado en el mundo desde la segunda mitad del siglo XX y en el actual siglo XXI.

El hombre adquiere desde edades tempranas hábitos adecuados de estilos de vida, los aprende en el seno de su familia o en instituciones educativas por las que transita, los forma, los prepara, y los ayuda a conservar y fortalecer su estado de salud en cada etapa de su vida, donde la que antecede sentara las bases para las venideras.

El desarrollo humano requiere de la constante influencia del estímulo físico para las diferentes etapas de la evolución morfofuncional del hombre, es decir de la niñez, juventud y la vejez o también llamada tercera edad; cada una caracterizada con sus propias particularidades anatómo-fisiológicas que las definen. (OMS, 2015)

En la actualidad el ser humano alcanza vivir una prolongada vida, esto es posible desde la actividad física, alimentación sana y del beneficio de los adelantos científicos tecnológicos en función de la salud, de la medicina, la profilaxis de algunas enfermedades que constituyen las principales causas de muerte de estos tiempos.

El sedentarismo como estilo de vida en cualquier etapa de su existencia resulta para el individuo nocivo, ya que el mismo constituye un factor causa del desarrollo de múltiples enfermedades y dentro de estas las denominadas crónicas no transmisibles como la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus entre otras que afectan significativamente la calidad de vida del hombre. (Navarro, 2012) La poca actividad física o hipokinesia influye negativamente en poder alcanzar una buena condición física o forma física la cual influye significativamente en el estado de salud del individuo.

Es importante el manejo del estímulo físico o carga física en el individuo, siempre siendo suministrada la misma dosis atendiendo a sus particularidades de edad, sexo, estado de salud, condición física, nivel de entrenamiento actual, antecedentes de preparación física o entrenamiento recibido, todo lo cual permitiría el progreso en cualquier etapa de la vida del hombre. (Cepero, 2018)

La concepción del beneficio de la buena forma física o condición física la debe incorporar el ser humano como una de sus prioridades desde edades tempranas para que en la medida que transite a edades avanzadas exista un buen desarrollo morfofuncional en su organismo que sirva de base para la etapa venidera. Domínguez, (2015). Esto

se logra en gran medida debido a la existencia de hábitos de práctica de actividad física y deporte de forma sistemática y regular.

La actividad física dirigida es fundamental para el bienestar de los adultos mayores en entornos comunitarios (Araujo, 2015) la buena forma física o condición física está muy relacionado con el adecuado estado de salud, por lo que se promueve la práctica de actividad física y el deporte masivo de manera global, ya que las naciones o países necesitan que sus poblaciones sean mayoritariamente sanas para que puedan rendir en las diferentes labores o actividades que realicen y de esa manera participen activamente en el desarrollo de la sociedad.

En el mundo se utiliza mucho desde hace décadas el término condición física de alto rendimiento destinada esta categoría para atletas de alto nivel que entrenan al límite para de esta manera poderse imponer en las competencias a diferentes niveles en las que participan, (García, 2012).

La actividad de la ciencia es constante en el mundo de la Cultura física y de las Ciencias Aplicadas, donde se realizan muchos trabajos y artículos científicos que evidencia la importancia del ejercicio físico en la salud del ser humano. La actividad física para la salud o lo que propiamente se denomina condición física saludable o aptitud física saludable planteado en el modelo de Toronto ya hace unas décadas, en la que se hace referencia en el trabajo de Pérez (2003) y más reciente Treto (2017), Gonzáles (2022) se aborda también esta idea, así como los componentes que la constituyen.

Estos autores, Gómez y Pérez, (2011) interpretándose del término de condición física como la capacidad o potencia física de una persona que se constituye en un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados y la condición física saludable como el "estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipokinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir".

Autores como Ávalos, (2010), Reyes, (2019) realizan diversos planes de intervención físicos, educativos y terapéuticos, que contribuyen a la disminución del consumo de medicamentos, del estrés y compensan manifestaciones degenerativas, mejorando el equilibrio, la flexibilidad y la coordinación motora en este grupo poblacional. Teniéndose en cuenta lo que se plantea hasta el momento se podría definir la condición física saludable como un proceso dinámico que permite a las personas llevar a cabo las actividades físicas habituales y disfrutar del tiempo de ocio activo, manteniendo una adecuada condición de salud que favorezca el máximo bienestar y potencialice el desarrollo humano. De manera complementaria, Benítez (2016) diseñó un plan de intervención físico-educativo enfocado en mejorar la condición física saludable del adulto mayor, destacando la importancia de la sistematicidad y la adecuación de las actividades a las capacidades individuales.

La evaluación de la condición física funcional en adultos mayores permite identificar limitaciones, establecer objetivos terapéuticos y diseñar programas de intervención adecuados, Domínguez (2015), donde aplicó métodos de valoración funcional para diagnosticar el estado físico de esta población.

Los atributos de la condición física relacionados con el deporte, dependen en un gran porcentaje de factores genéticos, mientras que los componentes de la condición física relacionada con la salud, están más influenciados por las prácticas físicas y por tanto se asocian con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente enfermedades derivadas del sedentarismo (Jiménez, 2015). De esta forma queda muy clara la importancia y la necesidad de realizar ejercicio físico, o al menos llevar a cabo una vida más activa como forma de alcanzar una mejor calidad de vida en cualquier etapa de la vida del ser humano.

Es evidente deducir que el ejercicio físico y el deporte, ilustra al que lo practica con un aspecto más saludable y estético; permitiendo conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; entretienen la involución propia del envejecimiento humano.

La temática de la condición física saludable ha sido abordada por diferentes autores incluso en el segmento poblacional adulto mayor, etapa de la vida en la cual se hace tan necesario estimular las necesidades de movimiento en el referido grupo etario hasta avanzada edad, encontrándose entre estos Cepero (2018), así como Valido (2020) y Del Sol (2021), los cuales basaron sus investigaciones en determinados componentes de la condición física saludable, sin embargo Gonzáles (2022) desarrollo sus estudios en jóvenes universitarios de la Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez, siendo el mismo muy interesante por ser un segmento poblacional de gran relevancia.

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea importantes desafíos sociales, económicos y sanitarios. Según el Índice Global de Envejecimiento AgeWatch 2015, elaborado por la Organización de Naciones Unidas (ONU, 2015), los países deben adoptar políticas integrales que garanticen el bienestar, la inclusión y la seguridad de las personas mayores. Este informe, disponible en su resumen ejecutivo, ofrece indicadores clave sobre salud, ingresos, empleo y entorno habilitante, convirtiéndose en una herramienta de referencia para el diseño de estrategias públicas orientadas al envejecimiento activo.

Es significativo considerar la necesidad y la importancia de la práctica del ejercicio físico en todas las edades, pero es en la juventud donde el ejercicio físico o deporte sistemático impacta en un organismo donde las potencialidades morfofuncionales intrínsecas retribuirán al estímulo físico una respuesta orgánica proporcional al volumen e intensidad del mismo.

Considerándose lo que se plantea se hace necesario que los jóvenes interioricen con mayor profundidad la importancia de adquirir y mantener la condición física saludable en la juventud y de la utilidad de hacer ejercicio físico sistemático como un hábito de estilo de vida ya que proporcionara enormes posibilidades de salud física y mental y

de mejoramiento de actitudes para afrontar los retos de la vida.

Con frecuencia se aprecia en la práctica disminución en el nivel de rendimiento de los componentes de dicha condición según la edad y sexo, por debajo de los rangos adecuados, ocurriendo esto con frecuencia no solo en la tercera edad sino también en grupos etarios precedentes es decir jóvenes y adultos, lo que llama atención, y enciende las alarmas ya que la humanidad vive en un momento de desarrollo científico tecnológico sin precedentes y donde hay tendencia a reforzar la hipokinesia.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio comprende un grupo de 10 estudiantes de 4to año de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cienfuegos Carlos Rafael Rodríguez del municipio de Cienfuegos. Durante el período de enero febrero del 2025, le fueron realizadas mediciones que determinaron la fuerza prensil, frecuencia cardíaca, tensión arterial, peso corporal, talla, índice de masa corporal, índice cintura cadera. También se consideró, la edad, sexo y color de la piel. Para el desarrollo de esta se utilizaron materiales entre ellos, dinamómetro, pesa, tallímetro, cronómetro, silbato, estetoscopio, esfigmomanómetro, regla, cinta métrica.

Se aplicó una entrevista a los estudiantes con un total de 8 preguntas, dirigidas a esclarecer algunos aspectos de relevancias relacionadas con los hábitos y estilos de vida de los sujetos investigados y su relación con la condición física saludable. Otro de los métodos empíricos aplicados es el método de medición que fue aplicado para determinar los valores de la frecuencia cardiaca en reposo, tensión arterial, fuerza prensil, así como para determinar los valores de los indicadores de la composición corporal medidos. La evaluación y promoción de la condición física saludable en adultos mayores ha sido objeto de atención en investigaciones orientadas al fortalecimiento del envejecimiento activo. Coello (2016), donde valoró el estado físico de los residentes y propuso acciones encaminadas a mejorar su bienestar funcional.

El estudio del comportamiento de la condición física saludable en adultos mayores permite identificar patrones funcionales que orientan la planificación de intervenciones efectivas. Fernández (2016), donde analizó el estado físico de los residentes y propuso acciones para mejorar su bienestar integral.

Se realiza un estudio no experimental y se aplica un diseño transaccional descriptivo. Para la selección de sujetos fueron tomadas una población de 12 estudiantes de 4to año de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, tomándose una muestra intencional de 10 sujetos que constituye el 83.3 % de la población estudiada. El análisis de la dinámica poblacional en Cuba muestra una tendencia de las condiciones físicas saludables y permiten comprender mejores retos sociales que enfrentan el país. (ONEI, 2018).

El procesamiento estadístico de los datos se realizó mediante medidas descriptivas para datos cuantitativos, en este caso, dispersión y tendencia central a través del paquete estadístico Excel 2010.

Las variables del estudio se describen a continuación:

- Variable dependiente:
- Condición física saludable
- Componentes de la condición física saludable
- -Fuerza muscular (Fuerza prensil)
- -Componente cine antropométrico
- -Composición corporal.

Indicadores:

- Peso
- ICC
- Talla
- IMC

Variables ajenas: Sexo, edad

Resultados:

Aspectos abordados en la entrevista aplicada a los sujetos investigados y sus resultados.

Para conocer el comportamiento de determinadas variables del tema investigado se entrevistó a los estudiantes universitarios considerando los siguientes aspectos:

1. La edad y el sexo de cada uno de los integrantes del grupo investigado.
2. Sobre el sexo se plantea que existe predominio del sexo masculino en un 60 % y que las edades oscilan entre 20, 21 años por lo que es una muestra en plenitud de juventud.
3. Frecuencia semanal de práctica de actividad física por los sujetos de la investigación.
4. La práctica de actividad física semanal por los sujetos se caracteriza porque la generalidad de la muestra hace actividad física en frecuencia al menos 2 veces a la semana y el resto del grupo por encima de esto. El sexo masculino se relaciona la actividad física con la práctica de ejercicio de fortalecimiento y el femenino con ejercicios de fortalecimiento y aerobios, se debe destacar que el 20 % de las féminas no realizan actividad física sistemática en la actualidad.
5. Práctica del hábito de fumar por los investigados.

Existe predominio de la muestra en un 70 % de los investigados que no fuman, condición está muy importante para su salud ya que son jóvenes a diferencia de un 30 % que si lo hacen y de estos dos sujetos lo hacen con severidad poniendo en riesgo su salud.

1. Práctica y nivel de consumo de café por la muestra.
2. Se aprecia poco consumo de café de los investigados, solo un 30 % de los mismos lo hacen de manera esporádica o con 1 tasas al día.
3. Práctica o frecuencia de consumo de alcohol por los sujetos de la investigación.
4. El consumo de alcohol de los investigados afecta al 70 % de los sujetos y refieren que lo realizan de manera ocasional, relacionado a una actividad festiva, el 30

% no consumen nada lo que es muy positivo para la salud.

Resultados de la medición aplicada a los investigados.

Tabla.1: Comportamiento de la fuerza prensil de mano en el grupo investigado.

Sujetos	Sexo	Fuerza Prensil de mano	
		Derecha	Izquierda
1	F	18	17
2	F	10	18
3	F	25	11
4	F	18	11
5	M	50	41
6	M	35	30
7	M	45	37
8	M	50	40
9	M	36	35
10	M	60	44

Fuente: registro control de pruebas aplicadas.

En la presente tabla # 1 se aprecia predominio en los niveles de la fuerza prensil para ambas manos en el sexo masculino, lo cual se le atribuye a las características morfológicas y funcionales del referido sexo, los cuales tienen mayores niveles de masa magra lo que le permite por naturaleza desplegar mayor fuerza.

Tabla.2: Comportamiento de la fuerza prensil según las medias entre sexos

Sexos	Fuerza Prensil Derecha	Fuerza Prensil Izquierda
femenino	17,7	14,2
Masculino	46	37,8

Fuente: registro control de pruebas aplicadas

En la tabla # 2, comportamiento de la fuerza prensil según sus medias para el grupo atendiendo a sus medias, destaca valores significativamente mayores para el sexo masculino, esto ocurre debido a que muscularmente el sexo referido, estructuralmente es capaz de desplegar mayor potencia muscular que las féminas coincidiendo con lo que plantean diversos autores en la bibliografía consultadas.

Tabla 3: Comportamiento de los principales indicadores de la composición corporal medidos en los sujetos investigados

Sujetos	Sexo	Edad	Peso	Talla	IMC	ICC
1	F	20	59 kg	1.61 mts	22,7	0,78 cm
2	F	21	54 kg	1.66 mts	19,6	0,73 cm
3	F	21	49 kg	1.66 mts	17,8	0,71 cm
4	F	20	76 kg	1.60 mts	29,6	0,87 cm
5	M	20	62 kg	1.76 mts	20	0,89 cm
6	M	20	52 kg	1.61 mts	19.8	0,87 cm

7	M	21	82 kg	1.84 mts	24	0,92 cm
8	M	21	87 kg	1,75 mts	28,4	0,98 cm
0	M	20	8kg	1,81 mts	17,7	0,82 cm
10	M	21	1kg	1,76 mts	22	0,91 cm

Fuente: registro control de pruebas aplicadas

En la tabla # 3 se observa varios indicadores de la composición corporal medidos en los sujetos investigados, destacándose predominio de la talla, del índice de cintura cadera en el sexo masculino, comportándose esto siguiendo los patrones genéricos, también se identifican dos casos en ambos sexos con aproximación a la categoría de obesos, siendo necesario una corrección profiláctica de sus hábitos de estilos de vida, es decir accionar en sentido de una alimentación saludable e incrementar la sistematicidad en la práctica de la actividad física sistemática.

Tabla 4: Comportamiento de la composición corporal y cine antropométrico atendiendo a las medias, según sexo

Sexo	IMC	ICC
Femenino	22,42	0,77
Masculino	21,98	0,89

Fuente: registro control de pruebas aplicadas

En la tabla # 4 sobre la composición corporal y cine antropométrico atendiendo a las medias, según sexo, se puede destacar que el índice de masa corporal del grupo de féminas es más elevado que el de los varones cuestión que puede atribuirse a que la relación talla (menor) peso (mayor presencia de grasa) va en sentido del aumento de ese indicador pero dentro de la categoría peso normal, en el caso del índice cintura y debido a la naturaleza femenina, menor circunferencia de cintura y mayor circunferencia de cadera obteniéndose un rango inferior a la media en ambos sexos, siendo esto muy positivo ya que este índice es utilizado como predictor de enfermedades crónicas (Diabetes Mellitus), con los valores obtenidos existe baja probabilidad de ocurrencia para el grupo.

Tabla 5: Hábitos de estilo de vida.

Sujeto	Sexo	Consumo (Café)	Consumo (Alcohol)	Habito (Fumar)
1	F	Si (Esporad)	No	No
2	F	No	No	No
3	F	No	Si (1 vez/sem)	Si (1-2 cig/día)
4	F	No	No	No
5	M	Si (1 tasa/día)	Si (Ocasional)	No
6	M	Si (2-3 tasa/día)	Si(frec)	Si(1caja/día)
7	M	Si (Esporad.)	Si (Ocasional)	No
8	M	No	Si (Ocasional)	No
9	M	No	Si (Ocasional)	Si(1caja/día)
10	M	No	Si (Ocasional)	No

Fuente: registro control de pruebas aplicadas.

En la tabla # 5, sobre hábitos de estilo de vida se aprecia bajo niveles de consumo de café con predominio en el sexo masculino, se destaca consumo de alcohol con baja frecuencia y relacionada a actividades de carácter recreativo y liderado por el grupo masculino, en el hábito de fumar resulta importante señalar un significativo consumo en los varones (1caja/día), afectando al 20 % de la muestra, la cual son jóvenes de 21 años pudiendo provocar problemas serios de salud cardiorrespiratorios, circulatorio a mediano y largo plazo que pudieran comprometer la longevidad saludable de los investigados.

Tabla 6: Antecedentes deportivos y sistematicidad de la práctica de actividad física deportiva en los sujetos investigados.

Sujetos	Sexo	Anteced. físico - deportivo	Sistematicidad físico-deportivo actual
1	F	Voleibol, Ajedrez	Aeróbicos, ejercicio de fortalecimiento (2 v/semana)
2	F	Baloncesto, Futbol	Futbol, Cardio. (2 v/semana)
3	F	Tenis de Mesa, Vela	No practica
4	F	Tiro Deportivo	No practica
5	M	Badminton	3 – 5 veces (Ejerc. Fuerza y resistencia)
6	M	Futbol	Futbol (2 v/semana)
7	M	Karate	Futbol (2 v/sem)
8	M	Lucha	Ejerc. Fortalecim. (2 v/sem)
9	M	Voleibol, Futbol	Ejerc. Fortalecim. (4 – 5 v/sem)
10	M	Pesas	Gimnasio (Ejerc. Fortalecim. 5 v/ sem.)

Fuente. registro control de pruebas aplicadas

En la tabla # 6 se puede apreciar que los sujetos investigados tienen antecedentes de práctica deportiva en su totalidad y destaca que el 60 % recibieron formación de alto rendimiento, lo que esto genera una mayor predisposición, compromiso personal para realizar actividades físicas deportivas en la actualidad. Existe predominio del sexo masculino en la práctica físico deportiva, a diferencia del femenino, ya que el 50 % de estas no realizan estas actividades.

Tabla 7: Patologías asociadas al grupo investigado.

Sujeto	Sexo	Patologías identificadas
1	F	Asma Bronquial, Tiroides
2	F	Miopía
3	F	Escoliosis
4	F	Diabetes tipo I
5	M	-
6	M	-
7	M	Escoliosis
8	M	-

9	M	-
10	M	Asma Bronquial

Fuente: registro control de pruebas aplicadas.

En la tabla # 7 se destaca la diversidad de patologías que afectan al grupo de investigados que transita desde enfermedades crónicas no transmisibles hasta enfermedades ortopédicas, se identifica predominio del asma bronquial afectando al 20 % de los investigados, así como la escoliosis incidiendo en un mismo por ciento, lo que se debe considerar pertinente la necesidad de realizar actividades físicas deportivas como un hábito de vida generador de calidad de vida en este grupo de estudiantes.

DISCUSIÓN

Considerándose lo que plantea la bibliografía sobre la temática investigada, la condición física saludable la cual tiene componentes como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia a la fuerza, la composición corporal y la flexibilidad, estos componentes pueden ser desarrollados a cualquier edad solo que debe ser adaptado a las condiciones particulares del practicante, es decir edad, sexo, estado de salud y nivel de condición física, para de esta manera se logren resultados positivos en la práctica. Se han realizado estudios sobre la condición física, se destaca (Reyes, 2019; Benítez, 2020), quienes en su totalidad evalúan la condición física a través de pruebas específicas diseñadas para tal fin, a pesar de la existencia de numerosas investigaciones y estudios que se han realizado con el adulto mayor como temática principal; aún se aprecian insuficiencias en el proceso de atención a este grupo poblacional.

La actividad física desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud en personas mayores, al contribuir al mantenimiento de la funcionalidad, la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar psicológico. Gerontol y Guillem (2018), analizaron el impacto de la actividad física en la calidad de vida de adultos mayores, destacando su valor como herramienta preventiva y terapéutica.

En los sujetos investigados se destaca una fuerza prensil muy superior en el sexo masculino, como también se aprecia resultados similares en otros contextos, no obstante, según los valores identificados en las féminas es posible mejorar su rango de fuerza prensil, mediante ejercicios físicos que estimulen la misma, ya que esta capacidad es muy útil para el desempeño de las actividades de la vida cotidiana.

Es importante destacar que estudios refleja la relación entre la fuerza prensil y los marcadores temprano de riesgo cardiovascular como lo son presión arterial sistólica-diastrólica, porcentaje grasa corporal, índice de masa corporal y porcentaje de masa muscular.

Algunos estudios demuestran la relación muy significativa y positiva entre la masa muscular y la fuerza prensil lo que refleja que los sujetos con mayor masa muscular arrojaron niveles más altos de fuerza prensil. En cuanto a la presión arterial se resalta una relación positiva y significativa con la fuerza prensil en hombres de población urbana.

Estudios sobre la fuerza prensil también lo relaciona con trastornos psicosociales como ansiedad y estrés en estudiantes universitarias en Chile, evidenciándose que, a un nivel menor de fuerza prensil, mayor presencia de ansiedad, la fuerza prensil, además de ser un parámetro físico que permite detectar riesgo cardiovascular y patologías asociadas, también debería ser considerada en la determinación de alteraciones en salud mental.

Con respecto a la composición corporal, los dos índices aplicados en los sujetos, el índice de masa corporal (IMC) y el índice de cintura cadera (ICC) se comportan en rangos normales o adecuados para la mayoría de los evaluados, pero si pueden ser perfectibles desde la práctica de actividad física sistemática y regular y siendo cuidadoso con los hábitos alimentarios.

Es importante que los jóvenes logren alcanzar una buena relación estatura y peso lo que proporcionaría establecerse dentro de la categoría de peso normal dentro del índice de masa corporal (IMC) para estos se debe controlar aspectos como alimentación adecuada y ejercicios físicos sistemáticos, trabajar en incrementar la masa muscular influyendo de manera positiva en la condición física saludable de los referidos jóvenes.

El índice de cintura cadera (ICC) como lo refleja numerosos estudios constituye un indicador antropométrico preciso para predecir hipertensión arterial y riesgo cardiovascular en adolescentes y jóvenes con sobrepeso y obesidad, por lo que es un indicador que predice aspectos importantes del estado de salud de la persona, resultando de mucha importancia que el individuo lo considere con la seriedad requerida.

Se ha demostrado la influencia positiva del ejercicio físico en la reducción de la grasa corporal, del síndrome metabólico y de los factores de riesgo cardiovascular en estudiantes, es interesante saber que en personas con peso corporal elevado y buena capacidad cardiorrespiratoria tienen riesgo de mortalidad menor, que las personas de peso normal con mala capacidad, lo que se debe considerar para las estrategias de prevención y tratamiento de esta condición en jóvenes. La adolescencia y la juventud son etapas claves en la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular y otras enfermedades asociadas al sedentarismo.

En los hábitos de estilo de vida se destaca el predominio del sexo masculino en la práctica de hábitos tóxicos, consumo de café, alcohol, y hábito de fumar con dimensión mayor en cuanto a la cantidad de cigarrillos por día, afectando al 20 % de la muestra, la cual está constituida por estudiantes de la carrera de Licenciatura de Cultura Física y Deportes, los cuales deben ser promotores de la salud, la práctica del ejercicio y la calidad de vida, por lo que se hace necesario corregir esas prácticas.

En cuanto a la práctica de actividad física existe diferencia de género con predominio del sexo masculino en la práctica físico deportiva, a diferencia del femenino, ya que el 50 % de estas no realizan estas actividades de manera sistemática, se debe destacar que el sexo masculino es más activo que las féminas según investigaciones nacionales e internacionales, así ocurre en Europa, donde se destaca

a féminas adolescentes españolas como las más sedentarias dentro de la Comunidad Europea.

CONCLUSIONES

El comportamiento de los componentes físicos de la condición física saludable se manifiesta generalmente dentro de rangos positivos para las dimensiones evaluadas en los sujetos investigados.

El estado de la condición física saludable se evalúa cine antropométricamente y en la fuerza prensil en rango normal para la generalidad del grupo estudiado.

La práctica de hábitos tóxicos de estilos de vida por su frecuencia no constituye una amenaza para la salud y la condición física saludable en la mayoría del grupo, la sistematicidad de la práctica de actividad física, beneficia significativamente los referidos estados.

RECOMENDACIONES

Continuar estudios de la condición física saludable en otras disciplinas que tengan relación con esta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo, F. (2015). *Propuesta de un grupo de Ejercicios Físicos para los adultos mayores de la Casa de abuelos de Punta Gorda* [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada
- Ávalos Díaz, A. (2010). *Plan de Intervención Físico-Recreativo para mejorar indicadores de salud en el adulto mayor*. (Tesis de Maestría) Universidad Carlos Rafael Rodríguez.
- Benítez, Y. (2016). *Plan de Intervención Físico-Educativo para el mejoramiento de la condición física saludable del adulto mayor* [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada.
- Benítez, Y. (2020). *Plan de Intervención Físico-Educativo para el mejoramiento de la condición física saludable del adulto mayor*. (Tesis de Grado). Universidad de Cienfuegos.
- Cepero, R. (2018). *Valoración de la condición física saludable en la tercera edad en el Hogar de ancianos "Hermanas Giral" de Cienfuegos*. [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada.
- Coello, L. (2016). *Condición Física Saludable de los adultos mayores. Casa de Abuelos "La Sonrisa Feliz", Municipio Cienfuegos* [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada
- Cuba. Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI). (2018). *Dirección provincial. Anuario Estadístico de Cuba*.
- Del Sol, O. (2021). *Análisis sobre el comportamiento de la condición física saludable en un grupo de adulto mayor del círculo de abuelos de Buena Vista en Cienfuegos*. [Tesis de grado]. Universidad de Cienfuegos [no publicada].
- Domínguez, J. A. (2015). *Evaluación de la condición física funcional de los adultos mayores del consejo popular Arriete-Ciego Montero*. (Tesis de Grado). Universidad de Cienfuegos.
- Fernández, A. J. (2016). *Estudio sobre el comportamiento de la condición física saludable en el adulto mayor en la Casa de Abuelos de Punta Gorda en Cienfuegos*. (Tesis de Grado). Universidad de Cienfuegos.
- García, A. (2012). *Plan de intervención físico educativo para mejorar la condición física saludable del adulto mayor en el consejo popular Rafaelito del municipio de Cumanayagua*. [Tesis de Grado] Universidad de Cienfuegos. no publicada.
- Gerontol, J., y Guillem, J. (2018). *La actividad física como promotora de salud en personas mayores*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia. [no publicada].
- Gómez, M., y Pérez, A. (2011). Ejercicios Físicos en el Adulto Mayor. *Medicentro Electrónica*, (28), http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930432024000100013&lng=es&lng=es.
- González, Y. (2022). *Condición física saludable en jóvenes universitarios de Cienfuegos Cienfuegos* [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada
- Jiménez, G. (2015). *Actividad física y persona adulta mayor. Estudio de las percepciones de los participantes en los programas de los municipios de la región de Valparaíso-Chile* [Tesis doctoral], Universidad de Granada. no publicada
- Navarro Ríos, R. (2012). *Ejercicios para evitar el sedentarismo*. Académica Española.
- Organización Mundial de la Salud, (OMS). (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
- Peralta, I. (2019). *Evaluación de la condición física funcional de los adultos mayores del círculo de abuelos de Buena Vista*. [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos. no publicada
- Pérez Fuentes, A. (2003). *Condición Física Saludable. Una experiencia en la población adulta laboral activa en la ciudad de Cienfuegos*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada.
- Reyes, P. (2019). *Evaluación de la Condición Física Funcional en un grupo de adultos mayores hipertensos*. (Tesis de Grado). Universidad de Cienfuegos.

- Suiza. Organización de Naciones Unidas. (ONU). (2015). *Índice Global de Envejecimiento, AgeWatch 2015. Resumen ejecutivo*. <https://Desktop/indice-global-de-envejecimiento-2015-resumen-ejecutivo.pdf>
- Treto, L. (2017). *Estudio sobre la condición física saludable del adulto mayor en la Casa de Abuelos de Pueblo Griffo en Cienfuegos*. [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos]. No publicada.
- Valido, A. (2020). *Diagnóstico sobre el estado de la condición física saludable en un grupo de adulto mayor del círculo de abuelos los Eléctricos en Cienfuegos*. [Tesis de Grado]. Universidad de Cienfuegos]. No publicada.