

## **SALUD GENERAL, ESTILOS Y CALIDAD DE VIDA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL NORESTE DE MÉXICO**

Adriana Zambrano Moreno, Georgina Mayela Núñez Rocha, Jesús Antonio Hernández Morales, Karina Janett Hernández Ruiz, Leticia Márquez Zamora, María Natividad Ávila Ortiz  
Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Monterrey, México  
mayela6591@hotmail.com

**Introducción:** Se sabe que la salud general y la calidad de vida están estrechamente relacionadas y que los estilos de vida juegan un papel fundamental en la conservación de la salud y el rendimiento deportivo. Estudios señalan que, en los atletas universitarios hay un predominio de estilos de vida poco saludables, lo cual podría influir de forma negativa en su calidad de vida. **Objetivo:** analizar la relación entre salud general, estilos y calidad de vida en atletas de alto rendimiento de una universidad pública. **Metodología:** Diseño transversal, se estudió al total de atletas de alto rendimiento que desearon participar N= 512. Previo consentimiento informado se respondió una encuesta autoaplicada con duración de 20 minutos. La salud general se midió con el instrumento GHQ-12; estilos de vida con PEPS-I y Calidad de vida con SF-12. Se aplicaron promedios, desviación estándar; frecuencias y porcentajes, IC (95%) y  $X^2$ . **Resultados:** Promedio de edad fue  $20.25 \pm 2.4$  años. 51.6% eran del sexo masculino. Los deportes que practicaban eran atléticos (60%) y de pelota (22.4%). 52.7% de los atletas reportó buena percepción de salud general, se observó diferencia significativa, establecida por el sexo masculino, para buena percepción de salud general,  $X^2 = 7.5$  ( $p = .004$ ). El 50.5% tenía estilos de vida “aceptables”, no se encontró diferencia por edad ni sexo. 50.8% presentó una percepción de mala calidad de vida. Por sexo, el femenino predominó con una percepción de buena calidad de vida  $X^2 3.9$  ( $p = .029$ ). La salud general no se encuentra asociada con estilos o calidad de vida ( $p = .171$ ), mientras que los estilos de vida si se relacionaron con la calidad de vida ( $p = .009$ ). **Conclusiones:** Se tiene evidencia para fomentar intervenciones dirigidas a promover la salud y estilos de vida saludables, para mejorar la calidad de vida en este grupo de atletas.

**Palabras Clave:** Salud general, Estilos de vida, Calidad de vida, Atletas de alto rendimiento.