

# **NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERCEPCIÓN DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN MUJERES PRACTICANTES DE YOGA DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

## **LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY AND PERCEPTION OF LIFE SATISFACTION IN WOMEN PRACTICING YOGA IN THE CITY OF MEDELLIN**

**STEPHANIE RODAS CASTAÑO**

*Estudiante de pregrado del programa de fisioterapia, Fundación universitaria María Cano,  
Sadhanayogamedellin@gmail.com*

### **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo explorar la relación existente entre los niveles de actividad física, la percepción de la satisfacción con la vida, y los hábitos de vida de mujeres practicantes de yoga, un milenar conocimiento que hoy en día goza de popularidad.

En concreto, 45 mujeres residentes de la ciudad de Medellín entraron a hacer parte del estudio. Las participantes realizaron voluntariamente el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y la escala de satisfacción con la vida, además de datos relacionados con sus estilos de vida y su práctica de yoga. Los resultados señalan la relación existente entre estar altamente satisfecho con la vida y tener un nivel de actividad físico óptimo (moderado o alto) indicando que la actividad física es un factor protector para la salud física y mental. Además, se muestra que en su mayoría las mujeres “altamente satisfechas” o “satisfechas” según la escala se caracterizan por vivir en su cotidianidad estilos y conductas saludables incluyendo el yoga como practica de actividad física al menos una vez por semana.

### **Palabras claves**

Yoga, ejercicio, satisfacción con la vida, fisioterapia, estilos de vida saludable.

1. Documento resultado de trabajo de grado, modalidad monografía, Director: Fanny Valencia Legarda. 2019

## **Abstract**

The objective of this study was to explore the relationship between the levels of physical activity, the perception of life satisfaction, and the lifestyle habits of women practicing yoga, a thousand-year-old knowledge that is now popular.

Specifically, 45 female residents of the city of Medellín, entered to be part of the study. Participants voluntarily completed the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the life satisfaction scale, in addition to data related to their lifestyles and their yoga practice. The results show the relationship between being highly satisfied with life and having an optimal level of physical activity (moderate or high) indicating that physical activity is a protective factor for physical and mental health. In addition, they show that the majority of women “highly satisfied” or “satisfied” according to the scale, are characterized by living healthy life styles and healthy behaviors including yoga practiced at least once a week.

## **Keywords**

Yoga, physical activity, satisfaction with life, human body movement, healthy lifestyles

## **1. INTRODUCCIÓN**

El sedentarismo y los estilos de vida poco saludables afectan sobremanera el estado de salud de las personas. Se considera que una persona es sedentaria cuando su metabolismo basal y su gasto de energía no aumenta más del 10 % de lo que gasta en reposo. (Universidad del Rosario, 2007).

Para contrarrestar el sedentarismo es necesario implementar estilos de vida saludable y actividades físicas que aborden el cuerpo, sin embargo, cuando se aborda el cuerpo desde la integralidad es posible alcanzar beneficios tanto en el aspecto físico y como en el emocional; En España un estudio confirmó una estrecha relación entre la felicidad y la actividad física, concluyendo que las personas más activas físicamente estiman mayormente su felicidad que las personas sedentarias (García, Bohórquez & Lorenzo, 2014).

El yoga hoy en día se ha postulado como una práctica integral que aborda el cuerpo desde el ámbito físico, y a su vez, la mente y las emociones, recientes estudios han concluido que “24 semanas de práctica de yoga mejoran significativamente el dominio psicológico de la calidad de vida” (Ponte et al., 2019).

El estudio realizado tuvo como objetivo medir los niveles de actividad física y la percepción de la satisfacción con la vida en una población de 45 mujeres practicantes de Yoga desde hace más de 6 meses en la ciudad de Medellín.

Durante el estudio se relacionaron los datos encontrados para observar que tienen en común las mujeres practicantes de yoga respecto a sus hábitos de vida, a sus niveles de actividad física y la percepción de la satisfacción por la vida.

Los resultados servirán como guía para promover la actividad física de forma integral y el yoga como practica integral en diferentes poblaciones de la ciudad de Medellín, con el fin de abordar la problemática del sedentarismo desde otra iniciativa poco explorada.

## **2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA O TEMA**

Actualmente la inactividad física y el sedentarismo son factores principales que están afectando el estado de salud de la humanidad; éstos factores han aumentado significativamente el riesgo de morbilidad de las poblaciones. Según los autores (Pérez López, Valadés, & Buján, 2017) algunas de las patologías más desarrolladas a causa de los hábitos sedentarios son: la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, demencia, cáncer de mama y cáncer de colon, por lo anterior los autores realizaron una estimación para el año 2013 del porcentaje de muertes atribuibles directamente a la inactividad física en cada una de estas patologías en todo el mundo donde acogieron 142 países es decir el 92% de la población mundial y observaron que un 4.0% de las muertes de pacientes con patologías de las arterias coronarias fue debido a la inactividad física, un 4.5% a enfermedad cerebrovascular, 4.9% a diabetes tipo 2, 7.0% a cáncer de colon, 7.1% a cáncer de mama y 6.4% para otra causa de muerte. Esto convierte al sedentarismo en un problema de salud pública relacionado con los estilos de vida.

Dicha problemática no es ajena a Colombia, se ha revelado que La prevalencia global de cumplimiento de la recomendación sobre actividad física fue de 53,5 % , y en cuanto a los medios de transporte la prevalencia fue de 33,8 % para caminar y 5,6 % para andar en bicicleta, lo cual revela cifras que se pueden mejorar y potencializar a través de la promoción de diversas actividades físicas integrales que desempeñan el movimiento corporal humano, además por los efectos fisiológicos de la actividad física. (González, Olga, Lozano, Ramírez, & Grijalba, 2014)

En la literatura se observa un sin número de actividades que siguen la línea de las conductas saludables a través del ejercicio físico y mental, en donde se promueve el bienestar del sujeto para poder experimentar una adecuada satisfacción por la vida de acuerdo a su ciclo vital individual.

Lo anterior impacta a nivel físico y mental; según el manual de actividad física y salud de la República Argentina, los adultos físicamente activos poseen un menor riesgo de fracturas ya que las tracciones y cargas sobre el esqueleto sostienen su mineralización, disminuyendo la velocidad de desmineralización propia del avance de la edad, además de que se promueve la estimulación de la masa muscular, mejorando la fuerza (Ministerio de Salud Presidencia de la Nación, 2013).

En Madrid, se realizó un estudio que relacionó la actividad física y la salud mental en adultos, en donde evidenció que, los mejores niveles de salud mental se encontraban al realizar actividad física con un nivel alto y moderado; a su vez, reveló que el riesgo de padecer enfermedades mentales se reducía hasta un 56% con respecto a una persona con niveles bajos de actividad física (Rodríguez-Romo, Moro, Salazar, & Garrido-Muñoz, 2015).

Es importante resaltar que, una de las actividades integrales que brindan un abordaje tanto físico como emocional, es la práctica de Yoga, la cual promueve el bienestar dentro del proceso de salud; “la práctica regular de yoga atenúa notablemente el estrés oxidativo y mejora los niveles de antioxidantes del cuerpo. Por otra parte, el yoga afecta de manera beneficiosa las emisiones de la hormona del estrés y la función inmunitaria parcialmente mejorada.” (Sung-Ah Lim, 2015).

Otros autores como (Rathore & Abraham, 2018) realizaron una revisión de los efectos del yoga:

Las prácticas de yoga ayudan a controlar el estrés y los trastornos inducidos por el estrés a través de la regulación a la baja de la respuesta del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HPA) al estrés y la regulación del sistema nervioso simpático. Esto a su vez reduce la oxidación de las bases de guanina del ADN. Dado que la secuencia telomérica es particularmente rica en bases de guanina, es más susceptible al daño oxidativo. Además, la reparación del ADN es ineficiente en los extremos teloméricos. En conjunto, esto resulta en un acortamiento acelerado de la longitud del telómero que se manifiesta como enfermedades crónicas relacionadas con el envejecimiento (p. 13).

### **3. REVISIÓN DE LITERATURA**

Las conductas y los estilos de vida saludable se relacionan con la situación de salud de las personas; el conjunto de comportamientos que tenemos a diario respecto a la alimentación, a las emociones, al cuidado del cuerpo físico, y en general, los hábitos de vida definen nuestro estado de salud. Según Belloc y Breslow, la actividad física juega un papel importante para el desarrollo de estilos y conductas saludables; realizaron un estudio durante 15 años consecutivos en donde se evidenció factores conductuales claves relacionados con la buena salud y la longevidad (Morrison & Bennett, 2008):

Estos factores han sido denominados «los siete de Alameda»: Dormir entre siete y ocho horas al día. No fumar. Consumir no más de una a dos bebidas alcohólicas al día. Hacer ejercicio físico de forma habitual. No picar entre comidas. Desayunar. No tener un exceso de peso de más del 10 por ciento (p. 72).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la actividad física como todo tipo de movimiento corporal producido por los músculos que conlleve a un gasto energético en comparación al reposo. Ésta puede llevarse a cabo de diversas formas, capacidades físicas como la resistencia cardiovascular, donde se ejercitan grandes grupos musculares para realizar activaciones aeróbicas; de fuerza, donde se realizan movimientos contra resistencia utilizando elementos como pesas, mancuernas e incluso el propio peso del cuerpo; de flexibilidad donde se potencializa el movimiento en las articulaciones para alcanzar todo su arco de movilidad; de

equilibrio donde el cuerpo busca el balance entre el eje corporal y el eje de gravedad. Es relevante tener en cuenta que actividad física puede causar efectos y cambios en el cuerpo, también a nivel de la estructura muscular puede generar hipertrofia, a nivel circulatorio causa aumento de la capilaridad, a nivel celular genera un aumento de mitocondrias y a nivel metabólico aumentan las reservas de glucógeno y de la capacidad buffer (Ministerio de Salud Presidencia de la Nación, 2013).

Las conductas y estilos de vida saludable buscan una homeostasis o equilibrio entre cuerpo y mente, de manera que es importante tener en cuenta el término *satisfacción con la vida*, el cual se ha definido como la evaluación global que realizan las personas sobre su propia vida y sus condiciones de vida; dicho termino tiene una relación directa con diversos elementos que componen la vida como la familia, las relaciones personales, las situaciones económicas, entre otras (Bernal, Daza & Jaramillo, 2015).

Este término o esta temática ha sido de interés en el ámbito investigativo, un reciente estudio realizado en la universidad de Utah en estados unidos confirmó que existe una relación entre la inflamación biológica y la satisfacción con la vida y la mortalidad, concluyendo que los sujetos satisfechos presentaban niveles más bajos de sustancias inflamatorias como la proteína C reactiva (Uchino et al., 2018).

En la actualidad existen actividades de gran popularidad que complementan el cuerpo con la mente para conseguir beneficios, una de estas actividad es el yoga; El yoga es una práctica integral que según la tradición Sivananda consta de cinco puntos elementales para desarrollarse, el primero son las asanas o posturas de Yoga, el segundo la correcta respiración, el tercero la correcta relajación o Savasana, el cuarto es la alimentación apropiada y por último la meditación y el pensamiento positivo. (Vishnu-Devananda, 1974).

Desde el punto de vista físico las asanas o posturas de Yoga estiran todo el cuerpo, fortaleciendo los músculos, articulaciones, columna vertebral, también, éstas posturas estimulan los órganos internos y las glándulas y proveen energía a todos los sistemas corporales, incluidos los sistemas nervioso, circulatorio e inmunitario, lo que resulta en una salud física radiante. La respiración es fundamental, y el yoga enseña cómo utilizar los pulmones a su máxima capacidad, además de utilizar técnicas como la respiración abdominal para aumentar la vitalidad y la claridad mental. La relajación adecuada es una técnica de yoga que permite recargarse, puesto que cuando la mente y el cuerpo están en constante sobrecarga de trabajo la eficiencia disminuye, es por esto que el yoga da énfasis en realizar relajaciones y autosugestiones a través del sentir corporal. La alimentación consciente es también un punto elemental del yoga, los yoguis comen para suministrar al cuerpo energía vital y mantener la mente tranquila y calmada. Por último, el yoga enseña la meditación y el pensamiento positivo, y propone que cuando tenemos una perspectiva optimista podemos tener una vida más tranquila y saludable (Vishnu-Devananda, 1974).

Actualmente, el yoga ha sido ampliamente estudiado en la investigación encontrando positivos resultados alrededor de sus beneficios tanto físicos como mentales: Muchas asanas en yoga tienen como objetivo reducir la acumulación tóxica de especies reactivas de oxígeno (ROS) y los consiguientes daños del estrés oxidativo (Rathore & Abraham, 2018).

En el aspecto mental yoga ha tenido buenos resultados, según un estudio realizado en docentes en formación de educación primaria se observó que los niveles de estrés y ansiedad redujeron con la práctica de yoga (Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Rosado & Langer, 2016).

#### **4. METODOLOGÍA.**

Se realizó un estudio con 46 mujeres practicantes de Yoga de la academia Sadhana bienestar y Yoga en la ciudad de Medellín, cuya finalidad fue identificar los niveles de actividad física y la percepción de la satisfacción con la vida, además de datos sociodemográficos y datos relacionados con la práctica de Yoga.

La muestra de participantes para el estudio se seleccionó a conveniencia, estuvo conformada por 46 mujeres quienes aceptaron de forma voluntaria participar y proporcionar los datos necesarios, una de ellas realizó la prueba piloto y las otras 45 mujeres proporcionaron los datos para el estudio.

Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta para el estudio incluyeron que las participantes fueran mayores de edad (18 años), activas laboralmente, practicantes de yoga con un período de práctica de 6 meses o más, con una frecuencia de al menos una vez por semana y carecer de alguna condición de discapacidad física, cognitiva, visual o auditiva.

Para el estudio se utilizaron los siguientes cuestionarios para la recolección de datos:

*Cuestionario Internacional de Actividad física (International physical activity questionnaire IPAQ):*

Para la recolección de datos sobre el nivel de actividad física se utilizó este formulario en su versión corta en español que consta de 7 ítems el cual se encuentra en la página oficial del IPAQ (Rubio, Aznar & Muro, 2017).

*Escala de satisfacción con la vida:*

La Escala de Satisfacción con la Vida ha sido desarrollada por Ed Diener, Universidad de Illinois. Urbana-Champaign, ésta escala consta de 5 afirmaciones y 7 opciones de respuesta que abordan que tan a gusto están las personas con su vida actualmente. (Padrós, Gutiérrez & Medina, 2015).

*Preguntas sobre el estilo de vida y yoga:*

A cada una de las participantes se les realizaron preguntas sobre su estilo de vida y hábitos de vida, además de preguntas relacionadas con su práctica de Yoga

#### **5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

##### **5.1 Hallazgos o fenómenos observados**

En el cuestionario internacional de actividad física en su versión corta (IPAQ) se hacen preguntas relacionadas con la actividad física de los últimos 7 días. En el primer y el segundo ítem se pregunta sobre el número de días que se realizó actividad física intensa y el tiempo en horas o minutos que realizó por día ésta actividad respectivamente, en el tercer y cuarto ítem se pregunta cuantos días realizó actividad física moderada y cuánto tiempo dedicó en estas, en el quinto y sexto ítem se cuestiona sobre cuantos días caminó al menos 10 minutos seguidos y cuánto tiempo dedicó a esas caminatas por día, por último el cuestionario pregunta sobre el tiempo que se pasa sentado durante un día hábil. Los resultados e indicadores de actividad física se expresan en METS en relación a los minutos por semana, además de la clasificación del nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. (Rubio, Aznar & Muro, 2017). Los hallazgos respecto a los niveles de actividad física se presentan en la tabla 1.

**Tabla 1.** Nivel de actividad física.

**Table 1.** Level physical activity.

<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>PORCENTAJE DE ACTIVIDAD %</b>	<b>NUMERO DE PARTICIPANTES</b>
Alto	51%	23
Moderado	27%	12
Bajo	22%	10
	100%	45

Para determinar la satisfacción con la vida, se utilizó la escala de satisfacción con la vida que consta de cinco afirmaciones : “En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal”, “Las condiciones de mi vida son excelentes”, “Estoy completamente satisfecho/a con mi vida”, “Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida”, “Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada” , además de siete opciones de respuesta para cada una de las afirmaciones las cuales son: fuertemente de acuerdo, de acuerdo, ligeramente de acuerdo, ni de acuerdo ni desacuerdo, ligeramente en desacuerdo, en desacuerdo, fuertemente en desacuerdo. (Padrós, Gutiérrez & Medina, 2015). Los resultados arrojados se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Nivel de satisfacción con la vida

**Table 2.** Level of life satisfaction

<b>SATISFACCIÓN CON LA VIDA</b>	<b>%</b>
30-35 Altamente satisfecho	67%
25-29 Satisfecho	22%
20-24 Suavemente satisfecho	4%
15-19 Ligeramente por debajo del promedio satisfecho	7%
10-14 Insatisfecho	0%
5-9 Extremadamente insatisfecho	0%
	100%

El cuestionario de preguntas incluyó los datos de la talla en metros y el peso en kilogramos para obtener el índice de masa corporal, los resultados adquiridos se reflejan en la tabla 3.

**Tabla 3.** Índice de masa corporal (IMC)

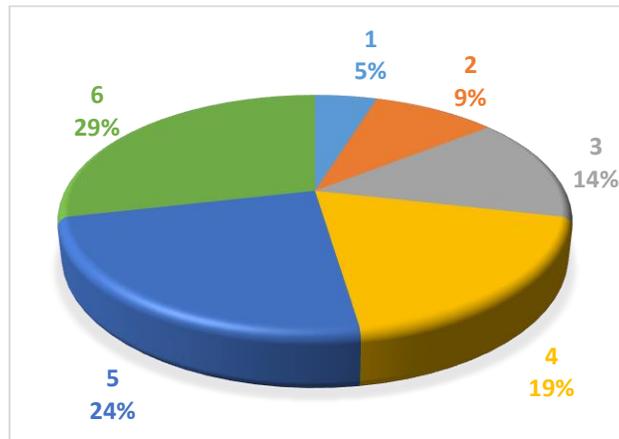
**Table 3.** Body mass index (BMI)

<b>ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)</b>	<b>%</b>
Peso insuficiente < 18.5	6.6%
Normopeso 18.5 - 24.9	84.4 %
Sobrepeso 25 - 29.9	8.8%
	100%

Se determinaron además datos sociodemográficos como el nivel socioeconómico, nivel académico, tiempo de practica de yoga, horas de sueño, consumo de comida casera, y consumo de cigarrillo.

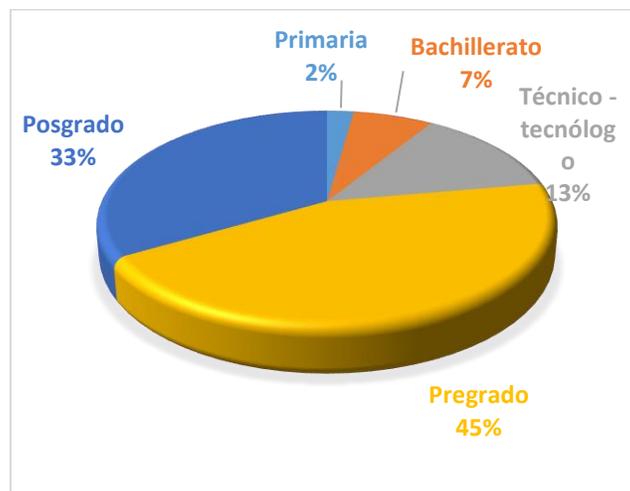
**Figura 1.** Nivel socioeconómico

**Figure 1.** Socioeconomic level



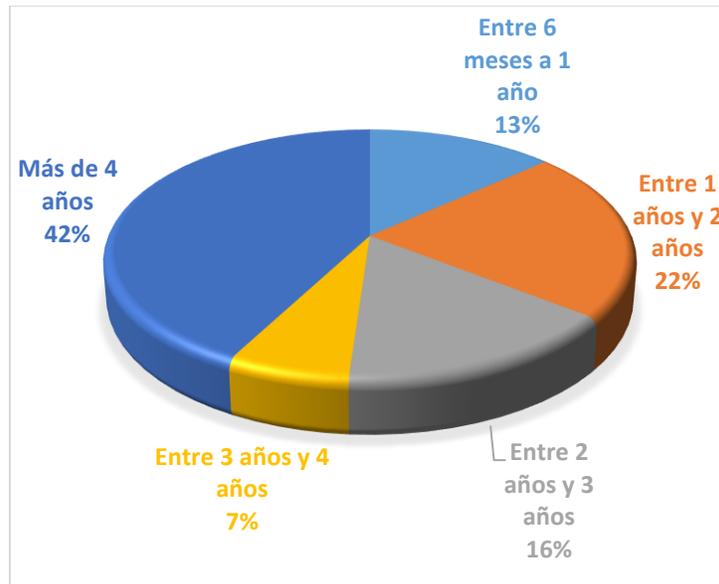
**Figura 2.** Nivel académico

**Figure 2.** Academic level



**Figura 3.** Tiempo de práctica de yoga

**Figure 3.** Yoga practice time



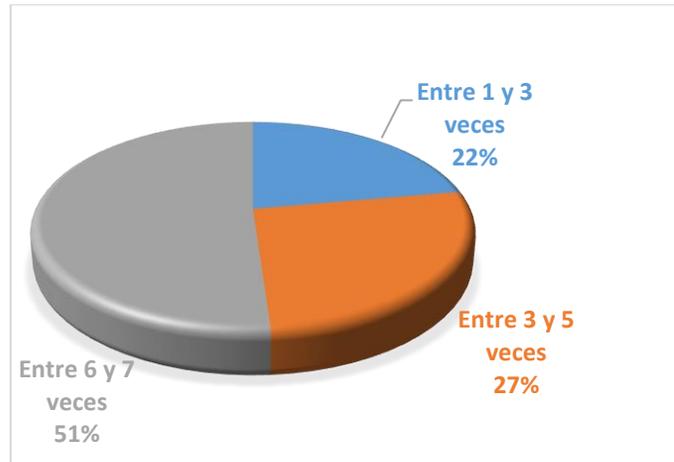
**Figura 4.** Horas de sueño

**Figure 4.** Hours of sleep.



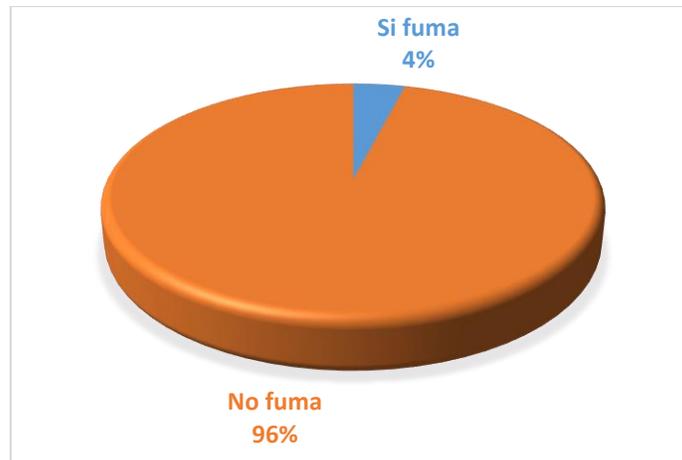
**Figura 5.** Frecuencia de consumo de comida casera.

**Figure 5.** Frequency of consumption of homemade food.



**Figura 6.** Fumadoras

**Figure 6.** Smokers



## 5.2 Discusión o análisis de resultados

Según los datos obtenidos de las 45 mujeres practicantes de yoga, 30 de ellas se encuentran altamente satisfechas con la vida (66.6%), de esas 30 mujeres, 17 tienen un nivel de actividad física alto y 8 un nivel de actividad física moderada, lo cual implica que solo 5 mujeres con nivel de actividad física bajo están altamente satisfechas con su vida, siendo predominante la actividad física alta y moderada. La frecuencia en la práctica de yoga en estas mujeres es de 3 veces o más por semana para 11 mujeres, 6 de ellas practican 2 veces por semana y 13 practican una vez a la semana.

Analizando otros aspectos de las 30 mujeres que se encuentran altamente satisfechas con su vida se halló que ninguna de ellas consume cigarrillo, respecto a la alimentación, 23 de estas mujeres consumen comida casera o cocinan sus propios alimentos, y solo 7 lo hacen entre 1 y 3 veces a la semana, predominando la alimentación casera. Respecto a el índice de masa corporal, 28 de estas mujeres tiene normopeso, solo una de ellas presenta sobrepeso y otra, peso insuficiente.

Sus hábitos de sueño oscilan entre las 4 o más de 8 horas de sueño, de esas 30 mujeres, 1 duerme más de 8 horas, 11 duermen 8 horas, 17 duermen entre 6 y 7 horas y una duerme entre 4 y 5 horas, es decir que en su mayoría duermen la cantidad de horas recomendadas por la OMS.

De las 30 mujeres que se encuentran altamente satisfechas con su vida, 13 tienen postgrado, 11 tienen pregrado, 3 bachillerato, 1 primaria y 2 técnico y en cuanto el estrato sociodemográfico al que pertenecen 21 mujeres pertenecen al 4, 5 ó 6, 7 mujeres al estrato 3 y 2 al en estrato 2.

Las mujeres altamente satisfechas con su vida en su mayoría (83%) tienen niveles de actividad física moderados ó altos, comen con mas frecuencia en casa que por fuera de casa (76.6%), no consumen cigarrillo, duermen 6 horas o más (96.6%), han alcanzado niveles de estudios como pregrado y posgrado (80%), además de habitar estratos socioeconómicos medios o altos como el 4, 5 o 6 (70%), respecto a su índice de masa corporal la mayoría de estas mujeres tienen normopeso (93.3%), lo anterior indica que hay una relación estrecha entre estar altamente satisfecho con la vida y llevar una vida saludable.

Según los resultados de la escala de satisfacción, de las 45 mujeres encuestadas, 10 de ellas están satisfechas con la vida (22.2%). De estas 10 mujeres, 4 tienen nivel de actividad física alto, 2 tienen nivel de actividad física moderado y 4 lo tienen bajo, de esas 10 mujeres 4 practican yoga 3 veces o más a la semana, 3 practican 2 veces por semana y 3 practican 1 vez por semana, y en relación a su IMC 6 mujeres tienen el peso adecuado, 3 presentan sobrepeso y 1 con bajo peso

En relación a sus hábitos de consumo, solo 1 es fumadora, respecto a sus hábitos alimenticios la mayoría de ellas cocinan su comida o comen comida casera más de 4 veces a la semana, 3 mujeres lo hacen entre 1 y 3 veces a la semana.

Los hábitos para dormir de esas 10 mujeres satisfechas con su vida oscilan entre 4 a 8 horas por día, 1 duerme 8 horas, 8 duermen entre 6 y 7 horas por día y solo 1 duerme entre 4 y 5 horas.

De esas 10 mujeres, una pertenece al estrato 6, 4 al estrato 5, 3 pertenecen al estrato 4, y 2 personas al estrato 3, y su nivel educativo abarca el posgrado, pregrado y técnica, 2 postgrado, 7 tienen pregrado, y una tiene técnica.

Más de la mitad de las mujeres satisfechas por la vida tienen niveles de actividad física altos o moderados (60%), la mayoría de ellas comen en casa 4 veces o más (70%), una de ellas es fumadora (10%), el 90% de estas mujeres duermen 6 horas o más, el 80% de ellas habita estratos más altos como los 4, 5 o 6, y el 90% tienen pregrado o posgrado, además, más de la mitad de estas mujeres presenta normopeso. Lo anterior indica que a las mujeres satisfechas por la vida las caracteriza el desarrollo de una vida sana con estilos de vida en su mayoría adecuados.

Es claro que la mayoría de mujeres satisfechas o altamente satisfechas con su vida tienen niveles de actividad física altos o moderados (77.5%) lo cual implica que la actividad física es un factor protector de la salud física, pero también de la salud mental.

Según los resultados solo 2 mujeres del total (4.4%) se encuentran ligeramente satisfechas con la vida, una de ellas tiene nivel de actividad física alto (50%) y otra bajo (50%), ambas mujeres practican yoga 3 veces o más por semana y tienen el IMC entre los parámetros normales.

Respecto a sus hábitos de consumo, una de ellas es fumadora (50%), y respecto a su alimentación ambas comen comida casera o cocinan sus propios alimentos entre 6 y 7 veces por semana (100%), ambas duermen entre 6 a 7 horas (100%), una de ellas es técnica (50%) y la otra es tecnóloga (50%) y su estrato socioeconómico es 4 para una de ellas (50%) y 2 para la otra (50%).

Otras 3 mujeres de las 45 encuestadas (6.6%) estuvieron ligeramente por debajo del promedio en la satisfacción con la vida, sus niveles de actividad física fueron, nivel alto para una de ellas, nivel moderado y bajo para el resto; las 3 mujeres practican yoga 2 veces por semana y todas presentan normopeso.

Además, estas mujeres no son fumadoras, las 3 cocinan o comen comida casera 6 a 7 veces (100%), 2 de ellas duermen entre 6 y 7 horas (66.6%) y una entre 4 y 5 horas (33.3%), respecto a su nivel educativo, 2 tienen pregrado (66.6%) y 1 es técnica (33.3%), y su estrato socioeconómico es 3 para 2 mujeres y 5 para 1 mujer.

Ninguna mujer encuestada reveló estar insatisfecha o extremadamente insatisfecha por la vida según la escala de satisfacción por la vida.

## **6. CONCLUSIONES RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES**

Se deberían realizar futuras investigaciones y estudios que analicen cuál es la relación existente entre la actividad física y el impacto que tiene sobre la satisfacción con la vida, también incluir estudios en otros grupos poblacionales que identifiquen cuáles son las características de las personas más satisfechas por la vida para promover con mayor veracidad los estilos de vida saludable.

Por otra parte, sería importante explorar el yoga y la efectividad de esta práctica como actividad física y complemento de estilos de vida sanos, para que éste sea tenido en cuenta a la hora de crear programas de promoción y prevención en salud, puesto que actualmente esta práctica se ha estudiado como terapia para tratar patologías específicas.

Respecto a las limitaciones del estudio, la principal fue la falta de estudios previos en relación al yoga como actividad física, y el yoga y la relación con la calidad de vida y la satisfacción con la vida, sin embargo, hubo otros estudios que permitieron sentar la base teórica de la investigación.

## REFERENCIAS

1. Bernal, T., Daza, C. & Jaramillo, P. (2015). Satisfacción con la vida y resiliencia en jóvenes en extraedad escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 8(2), 43-53.
2. Gallego, J., Aguilar-Parral, J., Cangas, A., Rosado, A & Langer, A. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. España: *Revista de Psicodidáctica*, 21(1).
3. García, A., Bohórquez, R. & Lorenzo, M. (2014). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(1), 19-30.
4. González, S., Olga, S., Lozano, O., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: *Biomédica*, 451.
5. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. (2013). Prescripción de la actividad física en prevención primaria y secundaria. En *Manual director de actividad física y salud de la República Argentina* (pp. 34-47). Argentina: Autor.
6. Morrison, V & Bennett, P. (2008). Desigualdades sanitarias. En *Psicología de la salud*. (pp. 59-91). Madrid: Pearson.
7. Organización Mundial de la Salud. (2019). Actividad física. En *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS)*. Tomado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
8. Padrós Blázquez, F., Gutiérrez Hernández, C. Y., & Medina Calvillo, M. A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 223-232. <https://doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04>

9. Pérez López, A., Valadés, C. D., & Buján, V. J. (2017). Sedentarismo y actividad física. *Facultad de Medicina y ciencias de la salud UAH*, 51.
10. Ponte, S. B., Lino, C., Tavares, B., Amaral, B., Bettencourt, A. L., Nunes, T., ... Mota-Vieira, L. (2019). Yoga in primary health care: A quasi-experimental study to access the effects on quality of life and psychological distress. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.012>
11. Rathore, M & Abraham, J. (2018). Implication of Asana, Pranayama and Meditation on Telomere Stability. *IJOY Internacional Journal of Yoga*.
12. Rodríguez-Romo, G., Moro, M. I. B., Salazar, P. J. A., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre Actividad Física y Salud Mental en la Población Adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
13. Rubio, F., Aznar, C. & Muro, C. (2017). Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: Validez de contenido, fiabilidad y factores asociados. *Revista Española de Salud Pública*, 91 , 1-12.
14. Sung-Ah Lim, P. a.-J. (2015). Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People:. *The journal of alternative and complementary medicine*
15. Uchino, B. N., de Grey, R. G. K., Cronan, S., Smith, T. W., Diener, E., Joel, S., & Bosch, J. (2018). Life satisfaction and inflammation in couples: an actor-partner analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(1), 22-30. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9880-9>
16. Universidad del Rosario. (2007). *Muévase contra el sedentarismo: Facultad de Rehabilitación y Desarrollo humano*. Bogotá: Autor.
17. Vishnu-Devananda, S. (1974). *El libro de Yoga*. Madrid: Alianza Editorial.