

Oral Roberts University

## Digital Showcase

---

College of Science and Engineering Faculty  
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

---

11-21-2022

### BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

Myra J. Bloom

*Oral Roberts University, mbloom@oru.edu*

Gladys Y. X. Chen

*Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu*

Victor R. C. Gomes

*Oral Roberts University, golden@oru.edu*

Scarlet R. Jost

*Oral Roberts University, sjost@oru.edu*

Andrew S. I. D. Lang

*Oral Roberts University, alang@oru.edu*

*See next page for additional authors*

Follow this and additional works at: [https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub)



Part of the [Education Commons](#), and the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

---

#### Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 143.  
[https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub/143](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/143)

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact [digitalshowcase@oru.edu](mailto:digitalshowcase@oru.edu).

---

## Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

# BENEFICIOS DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

## ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01

### MEJORAS FÍSICAS Y MENTALES



- Incrementa densidad ósea
- Aumenta fuerza muscular
- Mejora composición corporal
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora el estado anímico y la capacidad de enfrentar problemas

02

### PREVIENE ENFERMEDADES



Reduciendo los riesgos de:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Osteoporosis
- Algunos cánceres

03

### MEJORA LA CAPACIDAD CARDIO-RESPIRATORIA



Reduciendo:

- El ritmo cardíaco (en reposo)
- La presión arterial
- El colesterol malo (LDL)

Aumentando:

- La Resistencia / Energía
- Metabolismo
- El colesterol bueno (HDL)

04

### PROMUEVE EL BIENESTAR



El ejercitar, la búsqueda espiritual, ver el estrés como algo positivo, estar sereno, comer sano, mantenerse hidratado y el dormir bien conlleva a:

- Sentirse mejor
- Mantenerse saludable
- Vivir por más tiempo
- Mejora académica

**INVESTIGACIÓN INNOVADORA DE ORU DEMUESTRA QUE LOS ESTUDIANTES QUE LLEVAN UNA VIDA FÍSICAMENTE ACTIVA Y SANA, CONLLEVA A UNA MEJORA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

Los estudiantes que mantienen niveles altos de actividad física (medidos por Fitbit) logran un promedio académico semestral mayor.<sup>1</sup>



Los estudiantes que obtienen menos tiempo en carreras de 3 kilómetros, logran en general, mejores promedios cada semestre.<sup>1</sup>



Estudiantes que ejercitan, duermen bien y llevan un estilo de vida saludable, tienen más coraje, menos estrés, suben menos de peso, y tienen mejores notas.<sup>2,3,4</sup>



### LA CONSTANCIA ES CLAVE

Una mayor actividad física, una mejor capacidad cardiovascular, y el llevar un estilo de vida saludable se relacionan significativamente con una mejora al rendimiento académico de estudiantes universitarios.

### REFERENCIAS

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."  
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."  
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."  
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

PROFESORES: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA  
ESTUDIANTES: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK

2022, HEALTHY ACADEMIC COMMUNITY RESEARCH GROUP  
ORAL ROBERTS UNIVERSITY