



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS EN LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Estilos de vida de alumnos y alumnas de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

Memoria para optar al título de Profesor/a de Educación Física,
Deportes y Recreación.

Autores:

Hugo Daniel Astorga Rodríguez
Daniela Carolina Esposa Maureira

Profesor Guía:

César Gabriel Arias Arias

Santiago de Chile, abril 2022



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS EN LA EDUCACIÓN
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Estilos de vida de alumnos y alumnas de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

Memoria para optar al título de Profesor/a de Educación Física, Deportes y
Recreación.

Autores:
Hugo Daniel Astorga Rodríguez
Daniela Carolina Esposa Maureira

Profesor Guía:
César Arias Arias

Santiago de Chile, abril 2022

Autorizado para
Sibumce digital

2022, Hugo Daniel Astorga Rodríguez y Daniela Carolina Esposa Maureira

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.

Dedicamos esta tesis a:

Nuestras familias, las cuales han estado presente apoyándonos
incondicionalmente en este proceso.

Agradecimientos

Agradecemos a:

Nuestro profesor guía Cesar Arias, el cual nos ayudó, encamino y apoyo durante este proceso de realización de nuestra memoria. Principalmente agradecer por su paciencia, comprensión y compromiso hacia nosotros, a pesar de las diferentes dificultades que se presentaron en este camino.

También a la institución, por brindarnos ese maravilloso espacio llamado físico, que nos dio miles de aprendizajes y experiencias.

A nuestras familias, que nos han brindado apoyo durante estos años de universidad, durante los cuales soportaron tanto nuestras alegrías y tristezas, logros y frustraciones. Que desde pequeños nos acompañaron en nuestro camino hacia diferentes deportes y/o actividades que deseamos realizar, apoyando nuestras decisiones y metas por cumplir, sin ustedes no habiésemos llegado tan lejos.

A nuestros amigos y amigas, que nos dimos el apoyo mutuo en cada ramo que cursamos juntos, en los tiempos de ocio que pasamos en los pastos, jugando cartas, y un sinnúmero de juegos, generando más que un vínculo de amigos de universidad, sino que más bien de vida. Cada uno con sus diferentes virtudes y talentos, los que transmitían y enseñaban sin mezquindad alguna.

Finalmente, y no menos importante, a cada uno de nuestros docentes que nos apoyaron siempre, siendo comprensivos y tolerantes, demostrando no solo sus conocimientos profesionales sino también siendo personas cercanas, promoviendo así la formación integral de futuros docentes, siendo más humanos.

Y como no agradecemos a nosotros mismos, fuimos un gran complemento en esta memoria, nos ayudábamos y apoyábamos mutuamente, siempre estábamos dispuestos a conversar y llegar a un acuerdo, gracias por todo.

Educación es lo mismo que poner un motor a una barca, hay que medir, pensar, equilibrar, y poner todo en marcha. Pero para eso, uno tiene que llevar en el alma un poco de marino, un poco de pirata, un poco de poeta, y un kilo y medio de paciencia concentrada.

Pero es consolador soñar, mientras uno trabaja, que esa barca, ese niño irá muy lejos por el agua. Soñar que ese navío llevará nuestra carga de palabras hacia puertos distantes, hacia islas lejanas.

Soñar que cuando un día esté durmiendo nuestro propio barco, en barcos nuevos seguirá nuestra bandera enarbolada”

Esta poesía de Gabriel Celaya, poeta español.

Hugo Astorga & Daniela Esposa.

Contenido

Agradecimientos.....	5
Tabla de Ilustraciones.....	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción	12
Justificación	17
Objetivos	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
1. Marco teórico de la investigación.....	20
1.1 Estilos de vida análisis y Conceptualización de estilos de vida.....	21
<i>Aspectos sociológicos</i>	24
<i>Aspectos Psicológicos</i>	27
<i>Aspectos Epidemiológicos</i>	29
1.1.1 Factores que determinan los estilos de vida.....	33
<i>Alimentación</i>	34
<i>El tiempo de ocio</i>	37
<i>Sedentarismo</i>	38
<i>Actividad física</i>	39
<i>Sexualidad</i>	41
<i>Consumo de drogas lícitas e ilícitas</i>	43
<i>El tabaco</i>	46
<i>El alcohol</i>	50
<i>Marihuana</i>	52
<i>Cocaína</i>	55
<i>Sueño</i>	56
1.2 Las actividades para incentivar hábitos y vida saludable en Chile.....	58
2. Marco metodológico de la Investigación.....	63
2.1 Paradigma Interpretativo y enfoque cualitativo	64
2.2 Configuración Holística de la investigación.....	68
2.3 Diseño Metodológico	71
2.4 Métodos de Investigación.....	72

2.5 Universo, Población y Muestra	73
2.6 Cronograma del Diseño Metodológico de la Investigación	74
2.7 Recursos utilizados (Materiales y Humanos).....	75
3. Análisis de los resultados	76
3.1 Análisis de los métodos ocupados en cuestionario	77
3.3 Triangulación.....	83
3.3.1 <i>Relación interpersonal y consumo de drogas</i>	84
3.3.2 <i>Relación de la Zona urbano y rural con la alimentación</i>	89
3.3.3 <i>Estrategias para mejoras de estilos de vida</i>	93
3.3.4 <i>Relación entre actividad física y salud mental</i>	98
3.3.5 <i>Sexualidad en universitarios y jóvenes</i>	103
3.4 Manual de propuestas para abordar y difundir estilos de vida saludables en estudiantes universitarios	113
3.4.1 Justificación	114
3.4.2 Fundamentos teóricos	115
3.4.3 Principios orientadores	117
3.4.4 Representación gráfica del manual de propuestas	118
3.4.5 Componentes del manual de propuestas.....	119
Discusión	145
Conclusiones	149
Bibliografía	151

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1: Cifras de Tabaquismo en Chile.....	48
Ilustración 2: Perfil de fumadores.....	49
Ilustración 3: Gráfico sobre el riesgo relativo de consumir drogas con mayor poder adictivo	54
Ilustración 4: Enfoques de la Investigación	65
Ilustración 5: Triangulación 1	84
Ilustración 6: Encuesta realizada a jóvenes universitarios, drogas lícitas e ilícitas.....	86
Ilustración 7: Encuesta realizada a jóvenes universitarios, motivos del consumo	87
Ilustración 8: Triangulación 2	89
Ilustración 9: Triangulación 3	93
Ilustración 10: Triangulación 4	98
Ilustración 11: Triangulación 5	103
Ilustración 12: Distribución de talleres expositivos	128

Resumen

La presente investigación se basa en un enfoque cualitativo el cual a través de la selección bibliográfica de diversos estudios logró definir y describir los diferentes estilos de vida. Se realizó el “cuestionario de estilo de vida en jóvenes universitarios”, a estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencia de la Educación (UMCE) durante el año 2021 en Santiago de Chile, el cual reveló la situación de los estudiantes. Estos elementos permitieron el análisis de los hábitos y costumbres de la muestra encuestada lo cual desde un panorama general reveló que poseen hábitos positivos dentro de sus conductas, sin embargo, demostró también que los estudiantes realizan prácticas nocivas en algunas áreas como lo fue en el consumo de alcohol y drogas, así como también en el estado emocional de estos, entre otros aspectos. A partir de esto se elaboró una propuesta de acción para la UMCE y específicamente para la carrera de Pedagogía en Educación Física, haciendo un recopilado de actividades descritas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes a través de la enseñanza teórica y práctica, teniendo un enfoque recreativo y formativo dentro de los diferentes temas, apoyando e incentivando a la institución a ser un agente activo ante los estilos de vida que llevan sus estudiantes, siendo promotor de una mejor calidad de vida.

Palabras claves:

Estilo de vida, estrategias, hábitos saludables, Promoción de la salud, jóvenes universitarios.

Abstract

The following research is based upon a qualitative approach. Through a literature review of several studies, it was possible to define and describe various types of lifestyles. For means of this investigation, the “Lifestyles Questionnaire for Young University Students” was applied to Physical Education students of Metropolitan University of Educational Sciences (UMCE, for its Spanish acronym) during 2021 in Santiago, Chile, which revealed the students’ situation. These elements enabled the analysis of habits and customs of the participants. This analysis showed that in general, the students possess healthy habits within their behavior, nevertheless, it also showed that students have harmful practices among some life areas. These practices are manifested through alcohol and drug intake, as well as their emotional state, and other dimensions. From this, a proposal for action was elaborated for UMCE, specifically for the Physical Education career. This was made from the description of a series of life improving activities for students. Thus, through theoretical and practical education, a series of activities with a recreational and formative approach from several subjects is proposed. This motivates the participation of the educational institution as an active supporter of healthy habits and as a promoter of better lifestyles among its students.

Keywords:

Lifestyle, strategies, healthy habits, health promotion, university students.

Introducción

La pedagogía es un arte complejo con un sin fin de elementos que van conformando un engranaje de enseñanza - aprendizaje sumamente delicado, pero a la vez versátil en su búsqueda por plasmar una formación integral en los estudiantes. Es aquí donde entra como actor principal el demostrar para enseñar, el docente es un modelo que está en constante observación por parte del alumnado lo cual genera en muchas ocasiones un ejemplo a seguir. A causa de esto la importancia de enseñar dentro y fuera del aula se hace relevante, tanto con la oratoria como con las acciones realizadas.

Maslow clasifica las necesidades del ser humano en un orden jerárquico, estos constan de 5 niveles, los cuales en términos generales se encuentran las necesidades fisiológicas, las de seguridad, las de amor y pertenencia, de estima y autorrealización o metanecesidades.

Sin embargo, la más relevante en el tema a tratar es el cuarto nivel que son las necesidades de estima, estas están asociadas a nuestra constitución psicológica. Su satisfacción es necesaria para la evaluación personal y el reconocimiento de uno mismo, en referencia a los demás. Se pueden subdividir en dos tipos: las que se refieren al amor propio y las que se relacionan al respeto de otros (reputación, condición social, fama, etc.). Entre éstas se encuentran la necesidad de respeto, de confianza basada en la opinión de otros, de admiración, de confianza en sí mismo, de autovalía y de autoaceptación (Elizalde, Marti, & Martínez, 2006, págs. 1-18).

En base a lo anteriormente dicho logramos comprender que los seres humanos logran sus propias metas y/o propósitos mediante sus relaciones interpersonales, puesto a que observan a los demás y buscan su reconocimiento, así como también indagan en este entorno (en un otro) una figura a la que ellos quieran seguir o imitar, ya sea en su actuar o en objetos que deseen poseer.

Por ello buscamos recalcar la importancia de los estilos de vida que llevan los docentes en formación de la carrera de Educación Física dando relevancia al accionar del profesorado, esperando a que sea la persona dentro del entorno del alumno al cual quiera imitar o seguir,

siendo fundamental un desempeño positivo y de manera integral, pero en especial en el área del autocuidado.

Así también se menciona en los estándares pedagógicos y disciplinarios (Ministerio de Educación, 2021). “Los y las docentes son el factor clave para una educación de calidad. Además, son una fuente importante de inspiración en las decisiones que los y las estudiantes toman frente a su educación, trabajo y manera de enfrentar la vida. En ese sentido, representan la mejor posibilidad de llegar a las nuevas generaciones e impactar en sus aprendizajes”.

Por consiguiente, los estudiantes de pedagogía en educación física tienen un rol fundamental en incentivar los hábitos de vida activa y saludable, siendo agentes de cambios para todas las generaciones intervenidas por ellos, sin embargo, como lo menciona en un estudio (Cecilia, Atucha, & García Estañ, 2018), se ha demostrado que en estudiantes en su etapa universitaria abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos.

Si bien los estudiantes que se encuentran en la universidad están allí para crecer en lo personal como lo es formar valores y actitudes que nos puedan ayudar a sobrellevar una vida adulta, también crecen en lo profesional como son los aprendizajes a diario sobre diferentes ámbitos ya sea de la pedagogía en si, como en sus diferentes especialidades, sin embargo mientras ellos crecen allí íntegramente, suelen pensar en su futuro como docentes, pero se despreocupan de su presente, y es allí en donde comienzan los vicios, drogas, alcohol, mala alimentación, problemas de salud mental, así como también relaciones sexuales sin protección.

Tal y como lo menciona Yañez Corvalán (2012) sobre el Observatorio de juventud (2008) en donde nos dice que “En general, los y las jóvenes perciben la juventud como una etapa preparatoria hacia el futuro, que está vinculada con una inserción exitosa en la esfera social”.

Avalando sus actitudes en favor de las críticas y gustos de las masas y/o de sus pares, muchas veces dejando atrás las normas éticas y morales impuestas por sus entes tutores en su periodo de infancia y adolescencia, buscando incursionar y liberarse de dichas restricciones.

Por este motivo desprendemos que la falta de conciencia definiéndose, así como “el Sentido moral o ético propios de una persona” (Real academia española, 2014) así también la inmadurez son algunos de los factores más notorios a la hora de cometer errores, en cualquier área y/o de cualquier índole, puesto que al no meditar o cuestionar la acción llevada a cabo, se generan patrones automatizados los cuales, se repiten sin evaluar su eficacia, sus resultados o sus repercusiones.

En el área de los estilos de vida, la cual aborda esta investigación, permite ejemplificar de manera clara esta situación en donde se genera poco conocimiento sobre las consecuencias de los estilos de vida saludables y no saludables.

Entendiendo este concepto de manera amplia no tan solo en el área física y de acciones totalmente notorias como las negativas, los estilos de vida también dependen e influyen en los diferentes contextos como es el área social, emocional, económica, familiar. Por consiguiente, tal y como se menciona “Los estilos de vida han sido estudiados por varias disciplinas como la sociología, la antropología y la epidemiología” (Álvarez, 2012). En busca de sus propias definiciones de este concepto dentro de cada disciplina.

Los estilos de vida y hábitos de vida saludable es un tema muy en boga en estos tiempos utilizado para un sin fin de actividades promocionales, y que van en favor de mejorar la práctica de dichos conceptos, sin embargo es importante entender que significan, entender a cuales se les denomina saludables y dañinos, cuáles son sus beneficios y sus repercusiones, con el fin de hacer comprender a las personas sobre el tema y que estos logren incorporar y/o eliminar de su vida lo que deseen teniendo ya el conocimiento básico.

En el estudiantado de la UMCE queda en evidencia a simple vista un sin fin de acciones que sin siquiera darles una connotación moral o ética son catalogadas como nocivas y perjudiciales médicamente.

Por este motivo que provoca cierto desasosiego al pensar estas situaciones poco saludables y perjudiciales para el organismo siendo parte del día a día de los docentes en formación, el cual en un tiempo no tan lejano serán unos futuros estandartes y ejemplos a seguir. Pero aún es más inquietante el que estos patrones de conductas se forjen y se mantengan en el

tiempo en futuros docentes especializados en el área de la salud, el cuerpo, el bienestar y cuidado integral del alumnado. Es de aquí donde surge la gran reflexión sobre el rol del docente, su impacto en la vida de futuros adultos y la implicancia que tiene el paso por la universidad en la vida de los jóvenes.

Es por esta razón que surge la incertidumbre sobre qué estilos de vida están llevando los alumnos de pedagogía en Educación Física de la UMCE y cómo estos hábitos los reflejarán y transmitirán en sus alumnos y alumnas. Y es así como para responder a la pregunta de investigación, se identificarán los diferentes estilos de vida de un grupo de estudiantes de la carrera, logrando llevar un registro de sus datos y reflejarlos mediante estadísticas y propuestas de intervención hacia la institución.

Si bien existen diversos estudios sobre estilos de vida en diferentes grupos etarios así como también en estudiantes universitarios, en esta investigación se desea generar un orden y un estudio específico, para identificar los diferentes estilos de vida de estudiantes de la UMCE, la cual se destaca por ser una universidad que se especializa en pedagogía y que prepara a sus los alumnos y alumnas para ser docentes integrales en su desempeño profesional, llevando esta investigación específicamente a la carrera de Educación Física la cual está relacionada estrechamente relacionada con el tema propuesto, pues si bien son los encargados de ser guías como todo docente, también se encarga de fomentar la vida activa y saludable, preocupándose así del bienestar de cada uno de sus alumnos y alumnas esto incluye los estilos de vida que sus estudiantes van adquiriendo con el paso del tiempo. Por lo que les servirá tanto al estudiantado de la UMCE, como también a los docentes de esta, puesto que a medida que se van observando diferentes comportamientos, existe la posibilidad de evitarlos, asimismo en esta investigación se redactará un manual para ayudar tanto a los lectores como a los propios protagonistas de las encuestas. Finalmente, esta investigación permitirá abrir la interrogante de la situación que se vive en otras carreras, para su posterior intervención en el caso de ser necesaria.

Comprendiendo así, que esta investigación impacta de manera directa la labor docente y la salud física en población universitaria permitiendo generar una introspección en los futuros docentes a cargo de la educación, salud y desarrollo corpóreo de alumnos en etapa escolar, permitiéndoles mejorar de forma particular como persona e influyendo de manera indirecta a

los futuros alumnos a su cargo, siendo ella o él un futuro expositor, ejecutor y previsor de estilos de vidas correctos e incorrectos.

Desde una mirada teórica, esta investigación dará información actual y relevante sobre el tema en estudio, permitiendo garantizar información como base para abordar el tema y actuar sobre la población objetivo. Para posteriormente desde los resultados de esta investigación concientizar a la población en tener estilos de vida saludable.

Cada capítulo de este documento irá conforme a una correlación que permitirá comprender y analizar el tema tratado, yendo en pos de los objetivos planteados y a su vez mantener una lógica durante su ejecución dentro del área universitaria a la cual está enfocada, es así como;

En el primer capítulo de esta investigación se apreciarán las diferentes definiciones de los estilos de vida, así como también los factores que los determinan.

En el segundo capítulo se observan los fundamentos Metodológicos que va a llevar a cabo la investigación, con el fin de informar al lector el cómo y el porqué de cada acción a realizar.

Y Finalmente en el tercer capítulo, gracias a la recopilación de datos, se plantea el análisis de los resultados, para culminar con las conclusiones de esta investigación.

Justificación

La importancia de la figura de poder

En la sociedad se van dando patrones de jerarquía de forma involuntaria, debido a que es algo propio del ser humano y sus relaciones interpersonales, permitiendo dejar uno o varios espacios de liderazgo para ser tomados por algún miembro de la sociedad, este o estos individuos toman el control de un grupo gracias a alguna supremacía dentro del mismo, ya sea mayor conocimiento, mayor tiempo dentro del grupo (edad), supremacía en fuerza, carácter más fuerte, iniciativa, etc. siendo en todos los casos un ente al cual se le respeta y muchas veces se intenta imitar.

Debido a lo anterior podemos contemplar el rol de supremacía que toman algunos agentes dentro de un establecimiento escolar en los cuales pueden estar regidos de forma arbitraria muchas veces, sin embargo, en cualquiera de los casos el alumnado pasa a tener los rangos más bajos de jerarquización por su condición de menor edad por tomar un rol de aprendiz.

Siendo los profesores quienes cumplen el rol de líderes dentro del aula y marcando la vida de sus pupilos de diferentes maneras tanto intelectual, social, afectiva y emocional. Dentro de su labor de enseñanza se traspasan conocimientos propios de las materias que manejan e imparten no obstante existen traspasos de actitudes y formas de hacer cosas propias del mismo docente y es en este punto en donde entra la importancia de un docente coherente frente a lo que enseña y a lo que practica.

Los jóvenes son observadores y aprenden cosas de forma muy rápida. Hoy en día específicamente el profesor de educación física es un ente muy versátil donde no solo enseña deportes, sino que enseña maneras de cómo convivir, diferentes roles, distintas formas de valoración, tanto en la salud como también física y emocional, trabajando con un cuerpo que piensa y siente donde cada uno de los involucrados es un mundo totalmente diferente e inigualable.

La actitud de un profesor te hará vibrar o te hará sentir desmotivación y su actuar te dará confianza o te hará dudar de su palabra.

La imagen reflejada por la universidad y carrera

Las distintas universidades del país están en una constante lucha por ser las con mayor prestigio frecuentemente en sus estándares académicos y los conocimientos del estudiantado egresado como profesionales de sus diversas carreras impartidas no obstante, el factor académico e intelectual no es lo único que las hace ser renombradas y reconocidas este factor puede ser visto de forma objetiva por instituciones evaluadoras sin embargo la población que rodea los campus de las universidades generan una evaluación social de estas pasando de boca en boca las críticas y las alabanzas a dichas universidades estas características dadas por la población también determinará su reconocimiento y la elección de los futuros estudiantes. Es por esta razón que el comportamiento de los funcionarios y estudiantes de dichas universidades tanto dentro como fuera del establecimiento irá dando un aspecto positivo o negativo para la misma.

En razón de lo anterior debieran existir parámetros y enseñanzas de comportamientos propios de una actividad académica.

La educación física y su preocupación por la salud

De forma particular en la carrera de educación física se hace conciencia del cuidado integral de las personas y la responsabilidad que tenemos en incentivar buenos hábitos de forma transversal en cada etapa de la vida, sin embargo la misma carrera no se hace cargo de llegar a transformar las propias acciones de sus alumnos, existiendo pocas y/o nulas instancias de reflexión y exposición de la importancia que tiene un buen estilo de vida durante esta etapa juvenil y las siguientes etapas de adultez en cada miembro de la carrera. Si bien estas correcciones no pueden ser impuestas si pueden ser visibilizadas entre la población y no permitir que solo se vea como un acto de distensión sin consecuencias posteriores.

Objetivos

Objetivo general

Identificar los diferentes estilos de vida en estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad metropolitana de ciencia de la educación (UMCE).

Objetivos específicos

1. Definir qué son los estilos de vida y los diferentes factores que los determinan.
2. Contribuir con datos de respaldo para la producción de programas de actividad física en la UMCE, en favor de incentivar hábitos y vida saludable en estudiantes de pedagogía.
3. Diseñar un manual de propuestas para difundir estilos de vida saludables.

1. Marco teórico de la investigación

1.1 Estilos de vida análisis y Conceptualización de estilos de vida

Para dar comienzo a esta investigación es de gran importancia conocer los diferentes conceptos que se utilizarán con el fin de que el texto sea captado con mayor facilidad.

A lo largo del tiempo se ha visto un sin fin de definiciones de estilo de vida, por medio de diferentes paradigmas. Sin embargo, ¿De dónde surge el concepto de estilo de vida? Pues bien, así como se señala, los estilos de vida han sido objeto de estudio de diferentes disciplinas, entre ellas la sociología, la antropología médica y la epidemiología, aunque con significados diferenciados (Cockerham W, Rütten A, Abel T, 1997). Según Menéndez (2009), en sus orígenes el término fue aplicado por las ciencias sociohistóricas al análisis sobre los comportamientos sociales y culturales de diversos grupos, incluyendo clases sociales y grupos nacionales, los cuales hacen referencia a contextos de orden macrosocial (Citado por Álvarez, 2012).

Entre fines del siglo XIX y principios del XX el descubrimiento de las funciones de la cultura, condujo a generar conceptos que trataron de interpretarla en términos holísticos o a comprender algunos aspectos de la realidad, pero siempre articulados a la totalidad constituida por cada cultura. Uno de esos conceptos es el estilo de vida (Menéndez 2009, Citado por Álvarez, 2012).

Desde la sociología, se han hecho relevantes contribuciones al estudio de los estilos de vida. Max Weber en su texto *Economía y sociedad* planteó la discusión sobre estilos de vida y estatus social. Anteriormente, Karl Marx había sostenido que la posición social de una persona es determinada exclusivamente por su grado de acceso a los medios de producción. Según Marx, la posición de una persona en la estructura de clases, resulta estrictamente de la cantidad de bienes sociales sobre los que tiene control. Para Weber, sin embargo, el estatus, el prestigio y el poder son también determinantes de la posición social: una clase social se refiere a personas que comparten circunstancias materiales similares, así como prestigio, educación e influencia política y sus miembros comparten un estilo de vida similar. De hecho, un particular estilo de vida es lo que realmente diferencia a un grupo de otro. Weber también hizo la distinción en cuanto a que los estilos de vida no se basan en lo que la persona produce, sino en lo que usa o consume; por lo tanto, los estilos de vida no están basados en la relación con los medios

de producción sino con los de consumo (Cockerham W, 2009, Citado por Álvarez, 2012).

Según lo que se señala Jorge & Cardozo, (2018) “Los estilos de vida son patrones de comportamientos complejos, coherentes y bastantes estables a lo largo del tiempo” (Saforcada, De Lellis & Mozobancyk, 2010, Citado por Jorge & Cardozo, 2018).

Así también se menciona que los estilos de vida tienen un impacto importante en la salud, constituyéndose tanto en factores de riesgo como en factores protectores de ésta, tanto en su dimensión individual como colectiva. En relación con la dimensión individual, son conductas dotadas de significado personal y son desarrolladas por sujetos singulares. En cuanto a su dimensión colectiva, permite entender por qué miembros de grupos específicos llevan estilos de vida muy similares. Emergen como producto de la interacción con los contextos sociales de pertenencia (familia, grupos, instituciones, redes sociales, comunidad) y conllevan tramas representacionales personales y sociales (significados, creencias, actitudes, valores, ideologías) que median los comportamientos en salud. Y, por último, están fuertemente determinados por las condiciones materiales y sociales de vida de los distintos grupos. A toda esta complejidad para la comprensión de los estilos de vida, debe agregarse que todos los aspectos antes mencionados están fuertemente influidos por factores macrosociales, culturales, económicos y políticos (Oreamuno, 2010; Saforcada, et al., 2010, Citado por Jorge & Cardozo, 2018).

Por otra parte, se considera que los estilos de vida que adoptan los adolescentes no dependen solamente de las elecciones individuales que realizan los jóvenes, sino que se encuentran influenciadas por las condiciones socio-económicas, culturales y ocupaciones. Es por ello que el estilo de vida del adolescente se constituye a partir de la historia de vida del joven, y del papel decisivo de los procesos de aprendizaje por imitación, de modelos familiares o de grupos formales o informales (Ferrel Ortega et al, 2014; Mickuniene, Pajaujiene & Jankauskiene, 2014). Citado por Jorge & Cardozo (2018).

Otros autores como Vinaccia & María (2005), plantean que la calidad de vida (CV) abarca el bienestar físico, social, psicológico y espiritual. El bienestar físico se determina por la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, el sueño y el reposo, el dolor

y otros síntomas. El bienestar social, tiene que ver con las funciones y las relaciones, el afecto y la intimidad, la apariencia, el entretenimiento, el aislamiento, el trabajo, la situación económica y el sufrimiento familiar. El bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad y el tratamiento. Por último, el bienestar espiritual abarca el significado de la enfermedad, la esperanza, la trascendencia, la incertidumbre, la religiosidad y la fortaleza interior.

Aspectos sociológicos.

Primeramente, se entenderá la sociología como “El estudio de las sociedades humanas y de los fenómenos religiosos, económicos, artísticos, etc., que ocurren en ellas”. (Léxico, impulsado por oxford, 2021).

Se incorpora al estudio como pieza fundamental debido a su relación con la humanidad, sus comportamientos y el porqué de estos. Muchos textos mencionan que los conceptos de estilos de vida poseen sus orígenes desde aquí siendo fundamental para sus estudios.

Por lo que las definiciones asociadas a los “estilos de vida” en esta área de investigación van en favor a la comprensión de un bien o mal en esta social, que puede afectar de mayor o menor forma a la estructura más micro de la sociedad (el individuo).

En la gran mayoría de los estudios y análisis sobre estilos de vida podemos encontrar la incorporación de aspectos sociales y culturales que tienen relevancia en los estudios de dichos temas, así es como por ejemplo en el desarrollo del documento “Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud realizado por diversos médicos y doctores de diferentes ramas de la salud”.

En el cual concluían que los factores sociales tienen una influencia sobre la presencia de estilos de vida no saludables en los adolescentes. Los factores sociales que más influyen son la mayor tenencia de equipos electrodomésticos, como marcador de buena condición económica, y adolescentes que viven en familias nucleares (Díaz Perera, Díaz Perera, Bacallao, Ramírez, & Alemañy, 2017).

Así también, según lo que señalan Guerrero Montoya & León Salazar (2010)

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

Según lo que nos señala Álvarez L, .(2012) Bourdieu nos dice que “las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades”.

Una de las teorías que se ha ido relacionando con los estilos de vida, es la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la cual relaciona los factores determinantes de una persona con los diferentes estilos de vida que se van adoptando.

“El ambiente ecológico se concibe, como una disposición seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente (interrelacionadas).” Dichas estructuras son denominadas por el autor como: Microsistema, Mesosistema, Exosistema y Macrosistemas (Yañez Corvalán, 2012).

El Microsistema es la estructura más interna del ambiente ecológico. El microsistema es un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales (los tres elementos del microsistema) que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares. Este entorno, es el lugar más cercano a la persona, caracterizado por la posibilidad de relaciones cara a cara (Yañez Corvalán, 2012).

El Mesosistema es la estructura del ambiente ecológico que contiene al microsistema y comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente. Es un sistema de microsistemas. En este nivel, es importante poder establecer, cómo los microsistemas en los que se mueve el joven universitario (universidad, pensión, familia, grupo de amigos, etc.) influyen uno en otro y determinan, en alguna medida, la configuración de su Estilo de Vida (Yañez Corvalán, 2012).

El Exosistema es la estructura del ambiente ecológico que contiene a las dos anteriores, se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados

por lo que ocurre en ese entorno. Para el caso del estudio en cuestión, puede ser el trabajo de los padres del joven universitario o de su pareja, la familia del pololo o polola, la federación estudiantil, etc (Yañez Corvalán, 2012).

Vista esta teoría de Bronfenbrenner expuesta por Yañez Corvalán (2012) podemos darnos cuenta que existen diferentes factores, ya sean internos o externos al individuo que tienen implicancia en el desarrollo de un estilo de vida, afectando de manera positiva o negativa, muchas veces se evalúan los hábitos de forma muy general, simplemente dando una valoración a la acción sin analizar el por qué o el cómo este sujeto realiza dicha acción y que contrapropuesta hace que este tenga un cambio de rutina. Es por esto que podemos dar realce a esta visión ecológica. la importancia del entorno con el cual se involucra el individuo, en este sentido podríamos decir que los entornos en los cuales se encuentra cada persona se pueden ir cambiando, e ir modificando y a medida que ocurra este proceso es como el individuo se va desarrollando y comportando en esta sociedad, y adoptando los diferentes estilos de vida que va experimentando.

El Autor Vargas Oreamun (2011) muestra la Propuesta sobre Estilo de vida según Gusfield's (1963) el cual establece una diferenciación entre estatus de grupo y la clase social. En la clase social los factores socioeconómicos determinan la posición del individuo, mientras que en el estatus social el prestigio o el honor está asociado con las cualidades de un grupo, como los estilos de vida y la autoridad política, es decir, los estilos de vida expresan y validan el estatus social.

Aspectos Psicológicos.

Desde la mirada psicológica según el modelo salutogénico el que tiene por significado lo siguiente “postula que la buena salud emocional, psíquica y somática se mantiene gracias a la habilidad dinámica del ser humano para adaptarse a los cambios de sus circunstancias vitales” (Healthy Architecture & city, s.f).

En esta mirada el autor Gómez Acosta (2018) nos menciona que los estilos de vida son concebidos como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo, que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo. Dicho concepto abarca comportamientos complejos como la actividad física, el uso adecuado del tiempo libre, la alimentación saludable y el autocuidado médico (Arrivillaga, Salazar, Correa, 2003) & (Escobar, Pico, 2013), el no consumo de sustancias psicoactivas (Pérez, Scoppetta, Flórez, 2011), y el sueño recuperador (Pérez A, Scoppetta O, Flórez-Alarcón L, 2015) & (Meldrum R, Restivo E, 2014).

Así también se encuentran los conceptos psicológicos más orientados hacia las relaciones interpersonales y al entorno de los sujetos como lo es en el área psicosocial donde encontramos según lo que nos menciona el autor Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni (2014) “la orientación psicosocial entiende la elección como involuntaria en cierta medida, reconociendo la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida, (Barrios 2007) toda vez que se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar (Pastor Y, Balaguer I, García Merita M, 1998).

Por otra parte, se menciona que los estilos de vida se denominan, de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza (Vives Iglesias, 2007).

Vargas Oreamuno (2011) dice, en este momento, los estudios de psicología se ubicaron en un área conocida como “estilo de personalidad”, con lo cual Coleman (1964) establece una definición de estilo de vida en términos de “el patrón general de

suposiciones, motivos, estilos cognitivos y técnicas que caracterizan el comportamiento de un individuo y que le da consistencia” (Coreil et ál., 426).

También Vargas Oreamuno (2011) nos habla de Folkert Wilken (1966) que “en su tesis doctoral compartió con su mentor Max Weber la noción de estilo de vida grupal, aplicando este concepto a los trabajos de psicología de la personalidad, especialmente en tópicos relacionados con la neurosis.”

Por otra parte, Vargas Oreamuno (2011), nos comenta que Ansbacher (1967) se propone la tarea de examinar el empleo que se le da al término estilo de vida en la década de los 60, observando que el concepto ha estado siendo utilizado en individuos, en grupos (caracterización de familias, culturas y grupos laborales entre otros) y en categorías abstractas asociadas a condiciones de salud como el caso de la neurosis, lo que hizo que el término fuera confinado posteriormente a la psicología.

El área de la salud y bienestar corporal es uno de los puntos más destacados y que más hace alusión a estilos y hábitos de vida saludable, ya que la gran cantidad de enfermedades y factores de riesgo están dados por estos, preocupándose así el área de la salud tanto en el mundo, como también en nuestro país, entendiendo este concepto como la piedra angular de un bienestar social, es así como se recalca de forma enfática los cuidados preventivos, los que muchas veces no existen y/o son incorporados de forma tardía, puesto que el sujeto ya se encuentra con alguna enfermedad y se debe acudir a tratamientos, ya sea médicos o paliativos.

Las contribuciones más significativas al estudio de los estilos de vida en particular aplicado al campo de la salud, fue formulada por Bourdieu (1991), quien analizó los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas a las que denominó *habitus*.

Guerrero Montoya & León Salazar (2010), nos menciona que por *habitus* se entiende las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. Es un principio generador y un sistema clasificador de niveles sociales. Son los comportamientos que una sociedad va adquiriendo, se expresan en una manera de actuar. Funciona en la mayoría de manera inconsciente. Es la historia hecha cuerpo. El *habitus* es la generación de prácticas que están limitadas por las condiciones sociales que las soporta (Bourdieu, 1991).

Sin embargo, este concepto ha sido relevante en el ámbito de la salud estos últimos años, debido a la gran población con riesgo de enfermedades tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo dos, entre otras; Y por ende con grandes porcentajes de mortalidad, siendo los estilos de vida un factor determinante en la aparición de dichas enfermedades.

Así lo demuestra el MINSAL, el cual menciona que las enfermedades no transmisibles a nivel mundial son responsables del 63% de las muertes, los cuales son equivalente a 36 millones de muertes por año, y un 25% de estas son en menores de 60 años. por lo que es de suma importancia la detección precoz de estas enfermedades (Ministerio de Salud, s.f.).

Así también la Organización Mundial de la Salud –OMS- se hace presente con una definición sobre los estilos 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” (Citado por CeronSouza, 2012).

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaro y Catford, 1989). Desde siempre se ha considerado como estilo de vida saludable una práctica frecuente de actividad físico-deportiva, una alimentación sana y equilibrada, una ingesta moderada de alcohol y la ausencia de consumo de tabaco y drogas (Balaguer, 2002). Según nuestros datos, a la edad de 12 a 14 años se tienen hábitos de vida más saludables que en años posteriores; los hombres afirman llevar un estilo de vida más sano que las mujeres (consumen menos alcohol y tabaco, realizan más deporte, y perciben su alimentación como más sana); y, finalmente, quienes hacen deporte de forma más asidua obtienen puntuaciones superiores en un cuestionario dedicado a evaluar los hábitos de vida saludables. Y, por otro lado, tanto un bienestar psicológico elevado como un estilo de vida más saludable se encuentran estrechamente relacionados con un concepto del yo-físico más positivo y elevado (Citado por Rodríguez, Goñi, & Ruiz de Azua, 2006).

Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica. En la línea de lo explicado en apartados anteriores sobre la filosofía del modelo biomédico, desde este paradigma, la comunidad médica defendía que las personas practican estilos de vida insanos por su propia voluntad. Es decir, este modelo no reconocía la importancia del contexto social y de los factores psicológicos como condicionantes de la adquisición de los estilos de vida. Precisamente porque culpabiliza a la víctima de este enfoque ha recibido numerosas críticas (Wong de Liu, 2012).

Si bien hay diferentes definiciones de estilo de vida, cada una de ellas permite ver distintos aspectos y áreas hacia donde van enfocadas, ya que no se puede encasillar a este concepto solo en el área de salud o solo en el área social y/o física, si no que se debe asociar a un conjunto complejo, el que se asocia a una forma de vivir y que refleja un buen o mal estado

de la persona en su totalidad, así como también en la forma en que el individuo se desenvuelve en la sociedad.

Para observar desde una manera más sencilla, se puede asociar metafóricamente los estilos de vida de una persona con el cuidado y funcionamiento de cualquier maquinaria.

Esta se tiene en un ambiente hostil y al intemperie sus partes externas se dañan, si su mecánica interna no tiene una mantención, cuidado y un buen uso se dañará una o varias estructuras del mecanismo generando una falla generalizada, si su sistema computacional falla el sistema no responderá y mandará errores a la funcionalidad de dicha maquinaria, entonces cuanto más un sistema vivo como lo es el ser humano con una complejidad exponencialmente superior, donde poseemos estructuras externas, internas, interacciones sociales, emociones, sentimientos, pensamientos y movimientos. Pues “Perea (2004) nos menciona que en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir” (Citado por Guerrero Montoya & León Salazar, 2010).

Es así como, según Cockerham, los estilos de vida en salud son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan. (Citado por (Álvarez, 2012). Por lo que es en estas instancias donde el profesor de Educación Física es el encargado de entregar oportunidades y recursos para favorecer el desarrollo de hábitos saludables en sus estudiantes.

El desarrollo científico y tecnológico no siempre conduce a un bienestar social, pues se pueden experimentar alteraciones que modifican el orden social y económico, que afectan las condiciones de vida, el perfil de enfermedad y el nivel de salud. Así, en los países desarrollados existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producto de los estilos de vida de su población, en que los recursos en salud se orientan básicamente al sistema de atención médica y no a la implementación de programas y proyectos en promoción de la salud que acompañen el desarrollo de hábitos de vida saludables, lo que también es válido en los países en desarrollo.

“Cabe señalar, además, que, desde el enfoque sociológico y de la medicina social, ha sido importante el aporte que otros estudiosos han brindado al desarrollo conceptual de los estilos de vida durante la década de los años sesenta” (Vargas Oreamuno, 2011).

Ansbacher (1967) Se propone la tarea de examinar el empleo que se le da al término estilo de vida en la década de los 60, observando que el concepto ha estado siendo utilizado en individuos, en grupos (caracterización de familias, culturas y grupos laborales entre otros) y en categorías abstractas asociadas a condiciones de salud como el caso de la neurosis, lo que hizo que el término fuera confinado posteriormente a la psicología clínica (Vargas Oreamuno, 2011).

1.1.1 Factores que determinan los estilos de vida

Ya con lo analizado anteriormente podemos sacar en limpio que cada acción rutinaria de nuestro día a día formará parte de nuestros estilos de vida y lo que determinará que estos sean positivos o negativos depende del porcentaje de ejecución de cada una de estas actividades y sus posibles respuestas en nuestro organismo. además cabe notar que el análisis sobre el tema de los estilos de vida se quedaría corto si se restringe solo a los aspectos médicos epidemiológicos, pues es importante comprender el sentido del concepto en otras dimensiones de la vida, por ejemplo en el ámbito social, psicológico, cultural y económico como hemos desglosado previamente, ya que el estilo de vida de las personas tiene impacto en su calidad de vida, en las demás personas y en el entorno en el cual se desenvuelven, siendo cada una de estas dimensiones parte de una red interconectada, por lo que cualquier alteración en una de estas, desencadenan efectos en las otras.

A partir de esto, ¿qué factores podrían ser determinantes a la hora de evaluar nuestra rutina diaria o mensual?

Alimentación

Los patrones de conductas y rutinas alimenticias en la vida cotidiana de un grupo o de una población están arraigados y determinados por los estilos de vida. La estructuración de un estilo de vida depende como se es la forma de pensar sentir y actuar, las condiciones de vida y factores socioculturales en la sociedad en la que se vive. Es por esto que se entiende la alimentación de una población como una “línea de conducta por la que se seleccionan, utilizan y consumen el conjunto de productos alimenticios presentes en las dietas consumidas por un grupo de población” (Bello, 2005. Citado por Álvarez Munárriz & Álvarez de Luis, 2009).

El concepto de “hábito alimentario” ha sido un concepto que para la antropología también ha incentivado su estudio, donde comprende este concepto de la Alimentación es concebido como un comportamiento alimentario profundamente arraigado en la forma de vida de una cultura. Se sirve de este concepto para describir y comprender los modos de comportamientos rutinarios y espontáneos que guían las elecciones de los alimentos que diariamente consumen los integrantes de un grupo social y que van formando parte de sus costumbres alimenticias. Estos análisis permiten que se consoliden nuevos hábitos alimentarios surgidos de la industrialización alimentaria, logrando diseñar recomendaciones nutricionales saludables para la población (Álvarez Munárriz & Álvarez de Luis, 2009).

Sabemos que una buena alimentación, nos favorece en un sin fin de aspectos biológicos permitiéndonos tener un buen funcionamiento, un buen estado nutricional, siendo de gran importancia sus diversas implicancias dentro de etapas claves de nuestro desarrollo como seres humanos (infancia, adolescencia, vejez).

Es así como la industrialización y la creación de nuevas costumbres alimenticias han provocado distintas variaciones en la nutrición de la población mundial en la cual hace unas décadas atrás podíamos encontrar ciertas polarizaciones entre desnutrición y sobrepeso pero que con las mejoras socioeconómicas de la población ha permitido nivelar estas situaciones, sin embargo, ha llevado a una inclinación demasiado drástica hacia el sobrepeso y obesidad de la población.

La obesidad constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, para el año 2008 se estimó 1.460 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobrepeso y 502 millones de adultos obesos (Finucane MM, et al, 1980). La

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) reporta que en 2014 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Alrededor del 13 % de la población adulta mundial (un 11 % de los hombres y un 15 % de las mujeres) eran obesos. Un 38 % de los hombres y un 40 % de las mujeres tenían sobrepeso. La prevalencia mundial de la obesidad se ha multiplicado por más de dos entre 1980 y 2014 (Citado por Pizzi & Fung, 2015).

Las cosas en Chile siguen un patrón similar con un cierto retraso en el período de cambio de la alimentación, sin embargo, la alza a una alimentación dañina y marcada por una sobrealimentación que sigue el mismo curso, provocando así que la obesidad se convirtiese en una enfermedad que afecta al 34,4% de la población, según datos de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Tanto el sobrepeso como la obesidad afectan directamente el bienestar físico-psíquico y la calidad de vida de las personas que la padecen (Citado por Ministerio de Salud, 2021).

La Dra. Eliana Reyes (2021), nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes señala que nuestro país a nivel mundial está entre los 10 primeros países con mayores tasas de obesidad, esto es porque se ha venido acarreando hace más de 20 años y la gente no ha tomado conciencia de que para prevenir la obesidad lo más importante es el autocuidado. Existiendo un 74% de la población adulta con sobrepeso u obesidad, demostrado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD). En el caso de los escolares, la realidad no es mucho más alentadora. Según datos del Mapa Nutricional de Junaeb 2019, el 52% de los niños padecen obesidad o sobrepeso” (Citado por Bizarri, 2021).

Hoy la obesidad es un problema de salud global, por ello se habla de la Globesidad. La OMS (2016) indica que cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso y que incluso la prevalencia de la obesidad se ha casi triplicado entre 1975 y 2016 (Citado por Bizarri, 2021).

Es por esta razón que la situación actual es preocupante y ha alarmado a un sin fin de estamentos, sin embargo, estas cifras se mantienen o aumentan dejando una meta cada vez más difícil de alcanzar, teniendo como objetivo primario el tener una población más sana.

En el mundo universitario chileno también existen estudios que dejan en exposición la gran cantidad de estudiantes que dejan mucho que desear sobre sus hábitos alimenticios. En una investigación publicada en la Revista Chilena de Nutrición, se encuestó a 9.460 jóvenes estudiantes (entre 17 y 29 años) de 54 universidades e institutos diferentes que se encontraban distribuidos en 11 regiones del país. La medición realizada entre 2010 y 2013, detecta que el 35,4% de dicha población es definitivamente poco saludable y el 55,3% requiere cambios en su alimentación. Mientras que se desprende que tan solo un 9,3% de estos posee una alimentación considerada saludable (Yañez, Solo el 9,3% de los universitarios se alimenta de manera saludable, 2017).

La alimentación está siendo un aspecto de suma preocupación para las organizaciones gubernamentales específicamente en el área de salud, ya que como se ha mencionado genera una predisposición a enfermedades crónicas y de alto costo para el área.

El tiempo de ocio

El tiempo de ocio es en general entendido como un concepto perjudicial o dañino sin embargo el tiempo de ocio es más bien:

El tiempo libre de una persona. Se trata de la cesación del trabajo o de la total omisión de la actividad obligatoria. Podría definirse el ocio como el tiempo de recreación que un individuo puede organizar y utilizar de acuerdo a su propia voluntad. Esto no solo excluye las obligaciones laborales, sino también el tiempo invertido para la satisfacción de necesidades básicas como comer o dormir. El uso más habitual del concepto está vinculado al descanso del trabajo (Pérez Porto & Gardey, 2013).

Por lo cual cada actividad que rompa con un patrón de conducta diario y/o sea ejecutado en un tiempo no determinado con otra actividad determinada, se podrá incluir en tiempo de ocio, sin embargo, es aquí donde entra la categorización de si dicha actividad es positiva o negativa para nuestro bienestar físico mental o social, dentro de estas se encuentran las que se relacionan con el sedentarismo o falta de Actividad Física.

Sedentarismo

El sedentarismo puede definirse como la baja actividad física o falta de ejercicios físicos. Constituye un modo de vida o comportamiento caracterizado por movimientos mínimos, menor a 30 minutos diarios, que produzca un gasto energético >10% del que ocurre habitualmente al llevar a cabo las actividades cotidianas (OMS, 2010). Estas rutinas son predominantes en personas que realizan actividades intelectuales, como médicos, enfermeras, bibliotecarios, personal de oficinas y secretarías de casi todas las zonas urbanas del mundo entero. Conceptualizado generalmente como la “falta de actividad física o inactividad física”. Con esta definición se describe también una conducta o un estilo de vida (Ortega y Pujol, 1997). En la actualidad el principal responsable de las enfermedades crónicas es el sedentarismo. Desde el siglo XX a la actualidad el avance de la tecnología ha ido aumentando cada vez más este patrón de conductas puesto que genera acomodamiento en las personas (Citado por Véliz Estrada, 2017).

Según la OMS, los adultos de 18 a 64 años deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad moderada y vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa para salir del rango de persona sedentaria (Véliz Estrada, 2017).

Actividad física

Es un concepto muy definido, investigado y utilizado en diversas investigaciones tanto en salud, psicología, sedentarismo, deportes, etcétera. En todas tienen en común que abordan dicho concepto como beneficioso en cualquiera de los aspectos en que se le incluya.

“La actividad física es reconocida como cualquier movimiento que el cuerpo es capaz de producir a través de los músculos esqueléticos con la finalidad del gasto de energético añadido al gasto del metabolismo basal” (Pandial y Espinosa, 2002, Citado por Véliz Estrada, 2017).

La OMS (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Por ende, toda actividad fuera de las actividades básicas del organismo podrá estar categorizada como actividad física. Sin embargo, existe un rango de ejecución el cual permitirá mayores mejoras en el organismo y su salud para lo cual la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) señala que:

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

Sin duda “la actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes” (OMS, 2020), sin embargo, últimos estudios revelan que nuestro país se encuentra en un déficit importante sobre ejercicio y actividad física.

En su último informe “Miradas Globales Sobre el Ejercicio y los Deportes en Equipo”, la consultora internacional IPSOS (investigación de mercados), publicó una encuesta realizada a más de 21 mil personas en 29 países, incluido Chile, que midió la actividad física de las personas y sus preferencias a la hora de hacer ejercicio (Citado por Yañez, 2021).

Según el estudio, Chile es el cuarto país del ranking que menos horas de deporte realiza a la semana (con solo 3,7 horas), por debajo del promedio mundial (6,1 h) y sólo superando a Italia (3,6 h), Japón (3,3 h) y Brasil (3 h). De acuerdo con las cifras, en nuestro país los hombres le dedican 4,5 horas semanales promedio a la actividad física, mientras que las mujeres lo hacen 3 horas semanales promedio. Ambos registros están también por debajo del promedio global: 6,9 horas en hombres y 5,4 en mujeres (Citado por Yañez, 2021).

En el mundo juvenil universitario se realizó una investigación el 2019 sobre “ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CHILENOS” donde se reveló como resultados relacionados con la actividad física que, no obstante, de acuerdo a la puntuación y categorización asignada a las conductas de actividad física y alimentación evaluadas por el CEVJU-R2, el 51,8% de los estudiantes tiene “prácticas de actividad física no saludables”. Esto se explica por la gran cantidad de jóvenes universitarios que no hace ejercicio físico (o realiza pocas veces) durante 30 minutos tres veces a la semana (47,2%), además del alto porcentaje (74,2%) que aseguró no practicar ningún deporte (Chales-Aoun & Merino Escobar, 2019).

Sexualidad

La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen (OPS; OMS; WAS, 2000).

Cada experiencia sexual va en función a una interacción interpersonal sin embargo depende de la visión del sujeto si esta lleva características emocionales o solo de requisito físico, sin embargo, en cualquiera de los casos debiese corresponder a una relación dual y consensuada entre las partes involucradas.

Es una forma de comunicación, parte de la conducta humana en interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, ética y religiosa o espirituales relacionado con la necesidad y el deseo sexual se complementa con los conceptos de género, identidad sexual y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción (OPS, 2006).

En el área de la salud sexual de los adolescentes y jóvenes, existen diversos temas a abordar con el fin de ir en busca de una enseñanza saludable sobre sexualidad y preventiva sobre los posibles riesgos. Los estilos de vida dirigidos a dicho tema aparecen relacionados con problemas sociales de gran relevancia como lo son, por ejemplo, embarazos precoces, abortos, infección por VIH/SIDA y contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), lo que conlleva a posteriores consecuencias sanitarias y sociales y esto debido a lo ya mencionado (prácticas sexuales sin conocimientos previos y los posibles riesgos).

Relaciones sexuales sin riesgo: La expresión "relaciones seguras sin riesgo" se emplea para especificar las prácticas y comportamientos sexuales de forma concreta que reducen el riesgo de contraer y transmitir infecciones de transmisión sexual (Uso de preservativos, uso de anticonceptivos, pocas parejas sexuales) (OPS; OMS; WAS, 2000).

Comportamientos sexuales responsables: El comportamiento sexual responsable va dirigido a los planos personales, interpersonales y comunitarios donde además de la acción

propia del sexo, se insta a una responsabilidad complementaria frente a la interacción socioemocional con un otro, la cual debiese ser caracteriza por autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar. (OPS; OMS; WAS, 2000)

Según una publicación realizada por CNN en base a la encuesta de Sexualidad de GfK revela que la población chilena la edad de iniciación sexual se mantiene en los 17 años, al igual que el sondeo previo del año 2017, sin embargo, se vio un promedio menor de inicio (15,8 años) en las generaciones más jóvenes de 15 a 23 años. Por otra parte, nos señala cuántas parejas sexuales tiene una persona chilena y según el registro establece una media de 5,1 parejas. Elevándose levemente el número en los hombres (6,2 parejas) y en la generación X (6,4 parejas). Finalmente, uno de los puntos destacables de la evaluación es el aumento del uso de métodos anticonceptivos. En general, se indica que el 70% de los chilenos mayores de 15 años asegura usar alguno, lo que significa un alza de 16% respecto al estudio de 2017 (CNN CHILE, 2019).

Consumo de drogas lícitas e ilícitas

En todos los países existen distintas sustancias que son o no legales, pero sin embargo pueden ser catalogadas drogas entendiéndolas por medio de la RAE (2021) como “sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno”. Todas estas, independiente su legalidad y su procedencia poseen un efecto dentro del sistema nervioso central y poseen distintos grados de adicción en el consumidor.

Así bien nos señala Véliz Estrada (2017), haciendo mención a diferentes autores, que comentan que el uso de drogas va referido al consumo, aplicación y absorción de dichas sustancias que generan alteraciones en el sistema nervioso central y en el comportamiento (Becoña y Vázquez, 2001) (Cadavid y Salazar, 2006). Tales alteraciones están relacionadas con los efectos agudos del consumo, que producen consecuencias negativas para la salud, como las alteraciones vasculares, de colón, rendimiento académico, accidentes de tránsito, violencia, contagio de enfermedades infecciosas, embarazos no deseados, suicidio y problemas de salud mental. En tanto que las drogas pueden ser legales o institucionalizadas (tabaco, alcohol), ilegales (cocaína, marihuana, heroína), o fármacos psicoactivos. Los aspectos que se suelen valorar en los estudios son: la experimentación con las drogas, la frecuencia de consumo y la edad de inicio en su consumo. También se valora la información o educación en materia de drogas proveniente tanto de la familia y/o amigos (Castillo y Balaguer, 2001).

No existe país en el cual no haya un consumo de alguna sustancia nociva, sin embargo, existen algunas que, por su mayor consumo y sus consecuencias, son más estudiadas y analizadas dentro de los países. A nivel global alrededor de 275 millones de personas en todo el mundo utilizaron drogas durante el último año, mientras que más de 36 millones sufrieron trastornos por consumo de drogas, según el Informe Mundial sobre las Drogas 2021, publicado hoy por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. a potencia del cannabis se ha incrementado hasta cuatro veces en los últimos 24 años, aunque el porcentaje de adolescentes que perciben esta droga como nociva se redujo hasta en un 40% a pesar de las pruebas de que su consumo se asocia a una serie de daños para la salud y otros efectos, especialmente entre consumidores habituales (UNODC, 2021).

"Una menor percepción de los riesgos del uso de drogas se ha relacionado con mayores tasas de consumo, y las conclusiones del Informe Mundial sobre las Drogas 2021 de UNODC destacan la necesidad de cerrar la brecha entre la percepción y la realidad para educar a la juventud y salvaguardar la salud pública", dijo la directora ejecutiva de UNODC, la Sra. Ghada Waly (UNODC, 2021).

En tanto a nivel nacional encontramos que un estudio de 1998 muestra que 17,5% de los chilenos han consumido alguna vez en la vida alguna de las tres drogas ilícitas de mayor uso en el país: marihuana (16,8%), pasta base (2,3%) y clorhidrato de cocaína (4,0%). La prevalencia del consumo de cualquiera de las tres drogas durante el último año fue de 5,3% y durante el último mes de 2,2%, predominando una vez más el consumo de marihuana. Con respecto a las drogas lícitas, 28,4% de los chilenos han consumido alguna vez en su vida ansiolíticos, 84,4% alcohol y 71,9% tabaco. (Fuentealba, Cumsille, Araneda, & Molina, 2000).

Por otra parte, en el 2018 se desarrolló una encuesta nacional la cual revelo un aumento en el consumo de drogas en jóvenes de enseñanza superior, SENDA (2019), expone y declara que;

Las cifras muestran que uno de cada dos jóvenes universitarios, de centros de formación técnica e institutos profesionales (50,4%) declaran haber consumido marihuana en el último año y el 33,1% lo hizo en el último mes, mientras que dos de cada tres estudiantes (68%) dice haber consumido alcohol en el último mes, de ellos el 68,1% dice haberse embriagado al menos en una ocasión. Estos resultados reflejan que los estudiantes de Educación Superior duplican el consumo de sustancias respecto a lo que muestra la encuesta de Senda en Población Escolar 2017. Para el director nacional de SENDA, Carlos Charme, "la situación de consumo de drogas en escolares ya nos había puesto en alerta, pero la realidad entre estudiantes de educación superior nos muestra que estamos frente un problema aún más grave. Acá no sólo se trata de la salud mental de nuestros jóvenes de entre 18 y 25 años, este estudio refleja que el consumo de drogas también los está afectando". Sobre el consumo de otras drogas, el 10,3% de los jóvenes declaran consumir hachis, el 4,9% cocaína, el 0,5% pasta base y el 5,2%

tranquilizantes sin receta médica, como clonazepam, amprazolam o ravotril (Ministerio del Interior y Seguridad Pública [SENDA], 2019).

El tabaco

La planta del tabaco pertenece al género *Nicotiana*, familia botánica de las Solanáceas. Esta planta tiene grandes hojas y hermosas flores, además de una gran altura, igual o mayor que la de una persona adulta. Esta planta es la única que sintetiza y luego conserva en sus hojas secas un potente alcaloide que recibe el nombre de nicotina y que da el nombre a su género vegetal.

Existe una gran diversidad de variedades del género *Nicotiana* (más de 60). Las dos más importantes son la *Nicotiana Tabacum*, de la que se extrae el tabaco comercial y la *Nicotiana Rústica*, que no se utiliza tanto por su sabor menos agradable. Durante años, las hojas de esta planta se consumían aspirada en polvo muy fino (rapé), o se mascaban (tabaco de mascar). También se pueden fumar en forma de puros: cigarro formado en su integridad por tabaco, tanto en su contenido como en su envoltura, en forma de cigarrillos: con el contenido de tabaco, pero el envoltorio de papel o en las pipas de fumar. (Gobierno de la Rioja, 2020).

Con respecto al consumo de tabaco sigue existiendo una gran población consumidora tanto en el mundo como en Chile, sin embargo, se ha visto una leve disminución en su consumo en el último tiempo. Según el Informe mundial de la OMS sobre las tendencias de la prevalencia del consumo de tabaco en 2000-2025 (tercera edición), durante casi las dos últimas décadas el número total de consumidores de tabaco a nivel mundial ha disminuido de 1 397 000 millones en 2000 a 1 337 000 millones en 2018, lo que supone aproximadamente una reducción de 60 millones de personas. Esto se ha debido en gran medida a la disminución del número de mujeres que consumen estos productos (346 millones en 2000, frente a 244 millones en 2018, lo que supone una reducción de alrededor de 100 millones). Durante el mismo período, el número de hombres consumidores de tabaco aumentó en unos 40 millones, pasando de 1 050 000 millones en 2000 a 1 093 000 millones en 2018 (es decir, el 82% de los 1.337000 millones de consumidores de tabaco del mundo) (OMS, 2019).

Esta disminución tal vez se pueda asociar a las campañas de prevención de los distintos países y a los distintos estudios revelados con relación a las consecuencias de esta sustancia. «Las reducciones del consumo mundial de tabaco demuestran que los

gobiernos, cuando introducen y refuerzan sus acciones integrales basadas en la evidencia, pueden preservar el bienestar de sus ciudadanos y comunidades " dijo el Dr. Ruediger Krech, director de Promoción de la Salud de la OMS (OMS, 2019).

Sin embargo, los distintos riesgos y consecuencias de este producto no disminuirán en los actuales consumidores por lo que sigue siendo preocupante. Algunos de los principales problemas de salud que arrastra y preocupa a diferentes países son; cánceres en distintas zonas del cuerpo principalmente en estructuras que conforman las vías respiratorias, Alteraciones fertilidad masculina, impotencia, enfermedad vascular periférica, trombosis, envejecimiento prematuro de la piel, accidentes cerebrovasculares y la lista suma y sigue, sin adentrarnos en las consecuencias laterales a las personas que rodean al consumidor.

Así también la OMS (2021) describe que “más del 80% de los 1300 millones de personas que consumen tabaco viven en países de ingresos medianos o bajos, donde la carga de morbilidad asociada a este producto es más alta”.

Así mismo, nos menciona que el tabaquismo aumenta la pobreza porque los hogares gastan en tabaco un dinero que podrían dedicar a necesidades básicas como la alimentación y la vivienda. El consumo de tabaco tiene un costo económico enorme en el que se incluyen los elevados costos sanitarios de tratar las enfermedades que causa y la pérdida de capital humano debida a su morbilidad.

En lo que respecta a nuestro país la encuesta nacional de salud del 2016-2017 existe un 33,3% de población consumidora de tabaco en Chile dando una mejoría en cuanto a los registros anteriores de la misma encuesta. el mayor rango etario que se encuentra consumiéndolo es entre los 20 a los 49 años. No obstante, esta situación de disminución sigue trayendo como secuela el daño a las personas expuestas al contaminante de dicho producto siendo un 15,2 % de la población nacional expuesta en el hogar a este producto nocivo (Ministerio de Salud[MINSAL], 2017).

Ilustración 1: Cifras de Tabaquismo en Chile



(Clínica las Condes, 2017)

04 Perfil fumadores (habituales y ocasionales)



Centro UC
Medición - MIDE

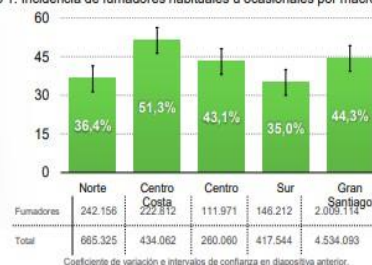
¿Usted fuma cigarrillos (excluyendo los para "armar o enrollar"/tabaco suelto)?: SI,
habitualmente; 2) SI, a veces.



N: 6.311.084; fumadores: 2.732.265; n: 3.000; no fumadores: 3.578.819

La población de la macrozona Centro Costa (Valparaiso/Viña del Mar) concentra la mayor incidencia de fumadores, junto con el Gran Stgo.

Gráfico 1. Incidencia de fumadores habituales u ocasionales por macrozona



Las mujeres componen el 50,8% de la población adulta urbana que se declara fumadora, mientras que los hombres son el 49,2%. Sin embargo, no se observan diferencias estadísticamente significativas entre sexos.



50,8%

[lb:47,0 - ub:54,7]
Mujeres fumadoras: 1.388.865



49,2%

[lb:45,3 - ub:52%]
Hombres fumadores: 1.343.400

El 33% de la población que se declara fumadora es menor a 30 años, mientras que el 67,3% restante tiene entre 30 y 64 años.



32,7%

[lb:29,2% - ub:36,1%]
ASU30: 892.161

Se observa una diferencia estadísticamente significativa entre la edad de los fumadores con un 95% de confianza.



67,3%

[lb:63,9% - ub:70,8%]
ASO30: 1.840.104

ASU30: Población fumadora adulta hasta 30 años.
ASO30: Población fumadora adulta sobre 30 años.

Nota

Datos ponderados para la población

lb: límite de confianza inferior, con 95 de confianza; ub: límite de confianza superior, con 95 de confianza.

Fumadores: Porcentaje de la población que declara consumo de cigarrillos de manera habitual u ocasional. (p2: ¿Usted fuma cigarrillos (excluyendo los para "armar o enrollar" o sea tabaco suelto)?: 1) SI, Habitualmente; 2)

SI, a veces, 3) No, nunca)

n muestra: 7.723

N población: 6.311.08

< 19 >

(Centro UC, Medición - Mide, 2020)

Cada uno de estos estudios revela la influencia de esta sustancia en el país, sin embargo existen algunos estudios que revelan con mayor especificidad el consumo de jóvenes, adolescentes y universitarios de la universidad católica en la cual se menciona que la prevalencia de fumadores actuales de los estudiantes de la PUCV fue de 35,7%, cifra que representa tanto a fumadores diarios (17,1%) como a fumadores ocasionales (18,6%) El consumo de tabaco de las variables sexo, rango etario y años de estudio de los estudiantes, no presentaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$). Sin embargo, según área de estudio, el área Científica, con una prevalencia de consumo de tabaco de 26,5%, fue significativamente menor en comparación con las otras áreas ($p = 0,001$) (Barra, y otros, 2015).

El alcohol

El alcohol es un líquido incoloro, de olor característico, soluble tanto en agua como en grasas; se caracteriza por ser una sustancia psicoactiva, depresora del sistema nervioso central, y con capacidad de causar dependencia. Se calcula que 1 gramo de alcohol aporta al organismo 7,1 Kcal. Este aporte energético no se acompaña de un aporte nutritivo como minerales, proteínas o vitaminas (Gobierno de la Rioja, 2020).

Además, el uso de alcohol es particularmente crítico en el grupo etario de 20 a 39 años, donde un 25% de las defunciones son atribuibles al consumo de alcohol (OMS, 2014). El alcohol es también el principal factor de riesgo de muerte y discapacidad para las personas de 15-49 años de edad, franja etaria en la que suelen ser más productivas económicamente (OPS, 2015). Por otra parte, en los últimos años han aumentado los episodios de consumo excesivo, pasando de una tasa del 4,6% al 13,0% en el caso de las mujeres y del 17,9% al 29,4% en el de los varones (OPS, 2015) (Citado por Leyton & Arancibia, 2016).

El número de personas adultas en Chile que presenta un trastorno por consumo de alcohol, en los últimos 12 meses, se estima que asciende a 260.206 personas, es decir, 2 de cada 100 mayores de 18 años. Esta prevalencia es mayor en el caso de los hombres (3,0) que las mujeres (0,8). Por otra parte, los adolescentes y adultos jóvenes (entre 15 y 24 años) beben más que el resto de la población (Ministerio de Salud, 2019).

Sus efectos dependen de la dosis ingerida, sin embargo, algunos de estos efectos son:

Desinhibición y excitación, también afecta la frecuencia cardiaca e irrita el sistema gastrointestinal, estimulando la secreción de jugos gástricos y la producción de orina. Por otra parte, los centros nerviosos superiores del cerebro se deprimen, afectando primero el habla, el pensamiento, el entendimiento y el juicio. Merma el equilibrio, la coordinación motora fina, la visión y el audio, también se ven afectados los centros inferiores, alterando la respiración y los reflejos espinales (respuesta involuntaria a nivel de la médula espinal. Entre ellas, el movimiento que hace que la extremidad se acerque al cuerpo y se aleje del suelo, los que provocan un aumento de tensión en los músculos exteriores para evitar la caída del cuerpo o la reacción de una extremidad). Al llegar a la intoxicación alcohólica, puede provocar un estado de coma y alcanzar la muerte por

depresión respiratoria (disminución de la función pulmonar) (Ministerio del interior y Seguridad Pública, 2020).

Marihuana

El cannabis sativa es una planta que puede llegar a medir unos seis metros de altura en las condiciones más favorables; es un vegetal dioico, es decir, que tiene plantas macho y hembra que crecen por separado. En ambientes húmedos segrega una gran cantidad de resina, que las hace pegajosas al tacto, por lo que se dice que puede ser un mecanismo de defensa frente a la humedad ambiental.

También menciona que el sexo de la planta se diferencia por el examen de las flores, las masculinas pueden apreciarse a simple vista y se agrupan en racimos, y las femeninas son casi invisibles y se agrupan en espigas. El fruto "cañamones", tiene forma globular, de unos cinco milímetros de diámetro, que se emplea para la alimentación de las aves, y para la extracción de aceite.

Finalmente alude que esta planta tiene alrededor de sesenta componentes, entre ellos está el THC (tetrahidrocannabinol), que es el componente más conocido y con mayor psico actividad. La mayor parte de estos componentes se encuentra en las flores, de la planta hembra, las hojas y los tallos presentan menos cantidad. El cultivo clandestino ha desarrollado variedades hasta ahora desconocidas, denominadas de forma genérica "sin semilla". Estas variedades tienen mucha mayor cantidad porcentual de cannabinoides que las cultivadas de forma tradicional o silvestre (Gobierno de la Rioja, 2020).

Una de las drogas más populares en la actualidad la famosa marihuana o cannabis a nivel mundial, Según las naciones unidas (ONU, 2021), “aproximadamente 200 millones de personas consumieron cannabis en 2019, lo que representa el 4% de la población mundial, siendo destacable que el número de consumidores de cannabis ha aumentado casi un 18% en la última década.”

Esta sustancia ha llegado a todos los países teniendo en el nuestro una explosión importante sobre el consumo en adultos, posicionándonos en tercer lugar con mayor consumo a nivel mundial, según lo expuesto por el noticiero CNN chile, el cual recogiendo los datos expuestos por la UNODC del 2018 (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito).

Asimismo, de acuerdo con el Informe sobre el Consumo de Drogas en las Américas 2019, elaborado por la Organización de Estados Americanos (OEA) y con datos obtenidos hasta el 2016, Chile es el país que tiene la más alta tasa de consumo de marihuana en América del Sur (Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD), Secretaría de Seguridad Multidimensional (SSM), Organización de los Estados Americanos (OEA), 2019).

En Chile según lo expuesto por Senda (2018), nos menciona que:

En la presente versión del estudio, la proporción de usuarios de marihuana en el último año muestra un descenso estadísticamente significativo pasando de 14,5% a 12,7%. A pesar de la variación a la baja, esta cifra representa la segunda más alta de toda la serie de estudios. Desde 2010, se reportaron tres variaciones significativas al alza, lo que se traduce en un aumento de la prevalencia de uso de esta droga en los últimos 8 años de 8,1 puntos porcentuales. La desagregación por sexo de los resultados muestra un descenso estadísticamente significativo en mujeres pasando de 10,6% en 2016 a 7,4% en 2018, y en hombres se observa una estabilización en 18,1% (frente a 18,4% en 2016).

Estas cifras no causan revuelo por ser un país que no tiene legalizada dicha sustancia, si no, por sus posibles consecuencias con un uso frecuente entre las cuales podemos encontrar;

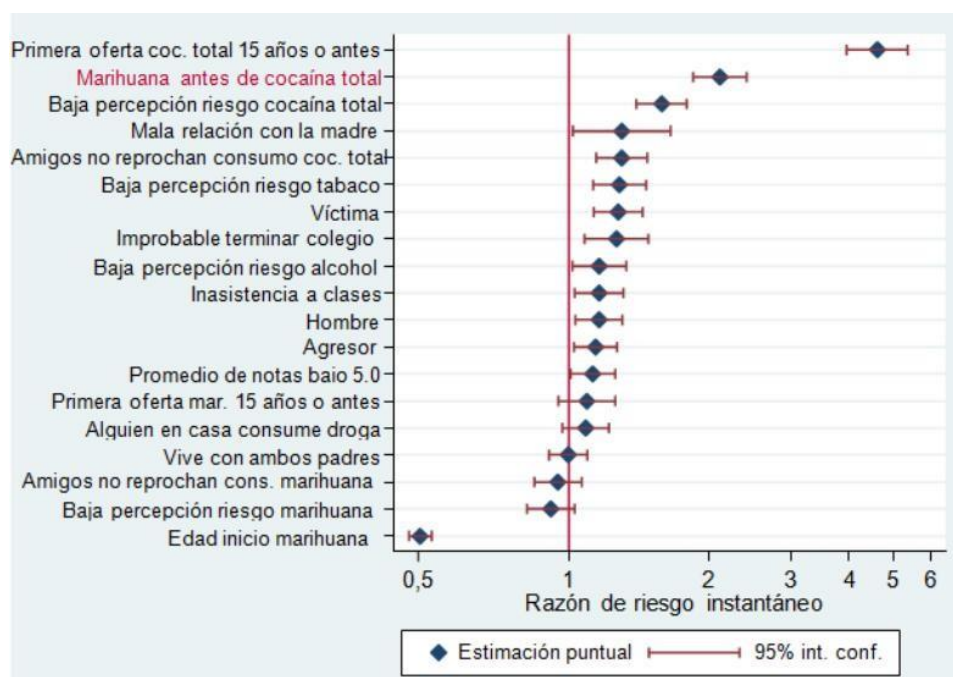
En dosis bajas, Inicialmente pueden producir sensaciones placenteras de calma y bienestar, aumento del apetito, euforia, desinhibición, pérdida de concentración, disminución de los reflejos, ganas de hablar y reír, enrojecimiento de los ojos, Aceleración del ritmo cardíaco, dificultad para ejecutar procesos mentales complejos (rendir un examen, por ejemplo), alteraciones de la percepción temporal y sensorial, disminución de la memoria a corto plazo. A ello le sigue una segunda fase de introversión y somnolencia.

En dosis elevadas produce ansiedad, percepción alterada de la realidad, estados de pánico y alucinaciones.

Si bien son consecuencias que en su mayoría siguen siendo leves a nivel de salud de los consumidores, si provoca en ellos una mayor exposición al ir en busca de más sensaciones, haciéndose dependientes y buscando nuevas drogas las cuales son más fuertes y más dañinas para el organismo.

En el gráfico 1 se presenta el riesgo asociado a cada una de las características estudiadas. Como se puede observar, el riesgo de consumir drogas “duras” es dos veces mayor en individuos que previamente han experimentado con la marihuana en comparación con quienes no lo han hecho. Es decir, se encuentra evidencia a favor de la hipótesis de la marihuana como puerta de entrada. Además, es interesante notar que por cada año que se retrasa el primer consumo de marihuana, disminuye significativamente el riesgo de usar drogas “duras” (Luengo Aravena, 2015).

Ilustración 3: Gráfico sobre el riesgo relativo de consumir drogas con mayor poder adictivo



(Luengo Aravena, 2015)

Cocaína

La cocaína es un potente estimulante del sistema nervioso central y una de las drogas más adictivas y peligrosas. Se trata de una droga que se obtiene a partir del procesamiento químico de las hojas del arbusto de coca *Erythroxylum coca*. A finales del siglo XIX, se consiguió aislar el principio activo contenido en estas hojas y surgieron diversas formas de consumo de la cocaína (esnifada, fumada, inyectada, etc.) que producen efectos más rápidos e intensos que la hoja mascada y por tanto aumentan el riesgo de desarrollar adicción y dependencia (Gobierno de España, Ministerio de Sanidad, 2020).

En Chile se puede observar que existe un consumo estable durante los últimos 30 años siendo un porcentaje constante y con leves bajas. Sin embargo, en todos los escenarios su consumo es preocupante por su alta dependencia y sus consecuencias nocivas para el consumidor.

“La prevalencia de uso “alguna vez en la vida” varía 0,4 puntos porcentuales a la baja respecto al estudio anterior, pasando de 5,9% a 5,5%; lo anterior no representa un descenso estadísticamente significativo. Por otro lado, la prevalencia de uso “durante los últimos 30 días” no muestra cambios significativos respecto a lo observado en 2016, estableciéndose en un 0,4%” (SENDA, 2018).

Entre sus efectos se encuentran los que dan de manera inmediata (con dosis moderadas): Ausencia de fatiga, sueño y hambre, exaltación del estado de ánimo, mayor seguridad en sí mismo, la persona se percibe como alguien sumamente competente y capaz, disminuyen las inhibiciones, existe una aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial, aumento de la temperatura corporal y la sudoración, cuando el uso es ocasional, puede incrementar el deseo sexual y demorar la eyaculación, aunque es posible que dificulte la erección.

Por otra parte, también se menciona que, con dosis altas, algunos efectos pueden ser: Ansiedad intensa y agresividad, ilusiones y alucinaciones, temblores y movimientos convulsivos, la sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada que se caracteriza por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva (Ministerio del interior y Seguridad Pública, 2020).

Sueño

El sueño es un proceso fisiológico fascinante, sólo recientemente algunos de los misterios acerca de su origen, fisiología y funciones biológicas han sido esclarecidos, sin embargo, aún falta mucho por estudiar. La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano (Carrillo Mora, Ramírez Peris, & Magaña Vázquez, 2013).

En Chile, un nuevo análisis realizado por la Clínica Somno, centro especialista en medicina del sueño, evidenció que un 83,6% de los chilenos está insatisfecho con su calidad de sueño, mientras que el 74,6% dice estar muy preocupado por su mal dormir.

El estudio, que abarcó a 2.200 personas también consultó a las personas si consideraban que su entorno más cercano, como familia, amigos o compañeros de trabajo, notaban las consecuencias de su mal dormir, a lo que un 53,4% dijo que sí. En esa misma línea, el 67% de los encuestados afirma que sus problemas de sueño afectan sus tareas diarias, producto de síntomas como fatiga, mal humor y baja concentración. Por otro lado, un 44,1% dice tener problemas para quedarse dormido, mientras que 59,8% dice que esto se debe principalmente a un alto nivel de preocupaciones (Aguirre, 2021).

En este sentido, la población joven es especialmente proclive a desarrollar trastornos del sueño principalmente debido a factores externos (sociales y ambientales) y a distintos hábitos que pueden afectar su calidad (consumo de alcohol, tabaco, cafeína, etc.).

Se ha reflejado en que un gran porcentaje de jóvenes universitarios en todo el mundo refieran una mala calidad del sueño. Hoy sabemos que las consecuencias de una mala calidad del sueño van más allá de un simple malestar, somnolencia o bajo rendimiento escolar; la hipertensión, la obesidad, la diabetes, diversas enfermedades cardio y cerebrovasculares, depresión, etc., son sólo algunas de las patologías que a largo plazo se observan con mayor frecuencia en personas con trastornos del sueño. La importancia de la atención a los trastornos del sueño que sufren los jóvenes radica en que la mayor parte de estos trastornos ocurren como consecuencia de factores externos o malos hábitos, que por lo tanto son potencialmente modificables. Todo esto debe hacernos reflexionar acerca de la importancia del sueño como

proceso fisiológico y de las medidas de higiene del sueño como una inversión a largo plazo para prevenir enfermedades crónicas (Carrillo Mora, Ramírez Peris, & Magaña Vázquez, 2013).

1.2 Las actividades para incentivar hábitos y vida saludable en Chile

Dentro de Chile y sus programas gubernamentales existen ministerios como mayor realce o con una mirada más dirigida hacia el bienestar de las personas los cuales son el ministerio de deporte y el ministerio de salud los cuales de con frecuencia trabajan bajo ideas comunes favoreciendo al bienestar de la población chilena.

La Organización Mundial de la Salud (2017) establece que la promoción de la salud “es el proceso de empoderar a las personas para aumentar la prevención y control de todo tipo de enfermedades y mejorar su salud. Se focaliza en los comportamientos individuales de las personas, a través de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y calidad de vida” (Citado por Ministerio de Salud, 2019).

Por esto las iniciativas generales de estos ministerios antes mencionados nos permiten ir en busca de una mejora integral otorgándoles las herramientas y recursos a la población con el fin de provocar autocuidado y prevención desde la conciencia del individuo.

Dentro de los programas relacionados encontramos;

Programa de Promoción de Salud Ministerial: El programa de promoción de la salud del Ministerio de Salud, (2018), tiene como propósito “Contribuir al desarrollo de políticas públicas de nivel nacional, regional y comunal que construyan oportunidades para que las personas, familias y comunidades accedan a entornos saludables”, dentro del cual se identifican tres entornos prioritarios para el desarrollo de la promoción de la salud: comunal, educacional y laboral. Para trabajar en esta dirección se proponen estrategias generales y específicas, que combinan responsabilidades de los diferentes sectores y niveles de gestión de la política pública, distinguiéndose tres ejes:

A. Construcción de políticas públicas locales, basadas en la evidencia y con pertinencia territorial, tales como: decretos alcaldicios, ordenanzas municipales, proyectos de ley que sustenten la construcción de entornos saludables donde las personas viven, trabajan y estudian.

B. Intervenciones integradas y multinivel en los distintos componentes de salud pública, en base al diagnóstico epidemiológico nacional, regional y comunal, basadas en la evidencia y con pertinencia territorial, generando equipos de trabajo que desarrollen integralmente las funciones de salud pública de fiscalización, vigilancia y promoción de

la salud con participación ciudadana considerando a toda la población a lo largo del ciclo vital.

C. Gestión Pública Participativa, mediante la vinculación de los dirigentes y comunidad en el diseño e implementación de las estrategias, para el ejercicio de la ciudadanía en salud pública y la implementación de mecanismos de participación ciudadana, que incorpore a nivel vinculante y consultivo la opinión de la ciudadanía en todas las etapas del diseño de las políticas públicas (diseño, implementación y evaluación).

Por otra parte, surge en Chile, la Ley N° 20.670 promulgada el 14 de mayo de 2013 que crea el Sistema Elige Vivir Sano (SEVS) con el objetivo de promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. El sistema es un modelo de gestión constituido por políticas, planes y programas elaborados y ejecutados por distintos organismos del Estado, dentro de ellos el Ministerio de Salud y de deporte, para contribuir a generar hábitos y estilos de vida saludables y prevenir y disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles.

El programa “Elige Vivir Sano” promulgado por el gobierno se autodescribe como

Es un sistema que busca promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida, a través de iniciativas que fomenten los siguientes pilares:

- Alimentación saludable: promoción de la educación en aquellos hábitos alimentarios tendientes a mejorar la nutrición integral y la disminución del sobrepeso.
- Actividad física: aquellas que fomenten el ejercicio y la actividad física como elementos fundamentales de la salud y el bienestar.
- Vida en familia: aquellas tendientes a fortalecer las familias y que facilitan el desarrollo de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas o deportivas.
- Vida al aire libre: promoción de los beneficios que tiene la realización de acciones en las cuales exista contacto con la naturaleza.

Cada uno de estos programas desprenden ayudas y apoyos a las distintas municipalidades del país yendo en busca de llegar a la gente a través de talleres programas de promoción, controles médicos y un sin fin de actividades que pueden ser organizadas desde el mismo ministerio o bien en las municipalidades y buscando el respaldo de dichos ministerios relacionados.

En el ministerio del interior y seguridad pública (SENDA, 2021), existe una estrategia nacional de drogas, la cual está contemplada desde el año 2021 hasta el 2030. Esta se divide en 4 capítulos, los cuales se resumen a continuación.

En el capítulo número uno, se muestra un panorama general del consumo de drogas en Chile, por lo que mencionan que se han desarrollado diversos estudios, los cuales han permitido determinar el consumo de alcohol y otras drogas en la población en general, así como también en la población escolar.

Estos estudios mencionados anteriormente son utilizados con el fin de adoptar políticas efectivas y eficientes, tanto para disminuir el consumo de sustancias, así como también retrasar el consumo de estas.

Por otra parte, nos muestran cifras relevantes, las cuales nos permiten observar y conocer, los porcentajes de consumo tanto de alcohol como diferentes drogas, en donde se da a conocer la progresión de estas y las edades en donde son mayor consumidas.

En el segundo capítulo se fundamenta la estrategia nacional de drogas.

De acuerdo con el marco normativo que da origen al Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, este “tendrá por objeto la ejecución de las políticas en materia de prevención del consumo de estupefacientes, sustancias psicotrópicas e ingestión abusiva de alcohol, y de tratamiento, rehabilitación y reinserción social de las personas afectadas por dichos estupefacientes y sustancias psicotrópicas y, en especial, en la elaboración de una estrategia nacional de drogas y alcohol” (Ley N° 20.502, 2011).

Algunos de los propósitos anteriores de este programa eran, la reducción de las demandas de drogas, así como también el control de la oferta de estas, pero en la versión más reciente su objetivo más grande es la prevención del consumo de drogas y alcohol, así como también el generar instancias tratamiento, rehabilitación e inserción social de personas que ya los consumían. También se puede observar los fundamentos teóricos y conceptuales de los

cuales se sustentan, y de cual modelo van a adoptar sus ideas. Por otra parte, se podrá observar los factores de riesgos y factores de protección que estos implican, y finalmente comprender el ámbito de la intervención, ya que como fue dicho anteriormente está basado en evidencia científica y en el propósito de la prevención.

En el tercer capítulo nos muestra la estrategia de la intervención, la cual se basa en principios orientadores, los cuales van de manera jerarquizada con el fin de que sea clara y precisa las personas que van a intervenir, para así poder actuar y priorizar mediante estos.

Por otra parte, se encuentran los componentes de la estrategia, en el cual nos muestran un sistema de intervención denominado sistema SENDA.

El cual incluye un conjunto integral y comprehensivo de intervenciones para la prevención y el tratamiento del consumo de sustancias, y para la integración social de las personas tratadas. Dicho sistema se basa en evidencia científica de resultados, a fin de cautelar la eficacia y calidad de la oferta de servicios. Las estrategias, planes y programas del Sistema SENDA pueden incluir programas preexistentes bien evaluados y ajustados para rectificar sus debilidades, y nuevas iniciativas incorporadas a la oferta a fin de mejorar la capacidad del Servicio y atender las necesidades de las personas.

Y, por último, se encuentra el cuarto capítulo, el cual se basa en los objetivos y metas de la estrategia nacional de drogas, en donde se observa lo siguiente:

OBJETIVO GENERAL (FIN)

Generar un cambio cultural a nivel nacional.

Crear un ambiente protector para niños, niñas y adolescentes.

Mejorar la calidad de vida de los habitantes de la República de Chile, con énfasis en la promoción y cuidado de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS (PROPÓSITO)

Reducir la prevalencia de consumo de sustancias que afectan a mayores proporciones de habitantes del país, en los segmentos de población general y población escolar.

Reducir y/o retrasar el consumo de alcohol y otras drogas, con foco en niños, niñas y adolescentes.

En diferentes municipalidades del país existen diversos programas, ya sea de deporte, cultura, educación, convenios, etc.

Si se centran en la región metropolitana, podemos observar que, por ejemplo, en la comuna de Ñuñoa, existe una tarjeta, llamada “tarjeta vecina”, la cual consta de diferentes descuentos y/o beneficios para la comunidad ñuñoína, con el fin de que los y las que pertenecen a esta comuna se sientan cómodos y satisfechos. Aquí existen descuentos para bencineras, en peluquerías, tienen apoyo a las pymes, después en el teatro, diferentes deportes gratuitos para los pertenecientes a la comuna, sin embargo, si no lo son no quedan afuera, sino que deben pagar para poder estar allí. Dejando en claro que las actividades son para niños y niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores, con el fin de no discriminar por la edad, ni sexo de las personas que asisten.

Por otra parte, observando a la comuna de Puente Alto, no tienen una tarjeta de vecino, sin embargo, también existen diferentes programas y actividades para todas las edades al igual que en Ñuñoa. Por otra parte, existen diferentes talleres en diferentes complejos deportivos de puente alto, también para el mes de diciembre realizan plazas navideñas, las cuales constan de ubicar juegos inflables, colaciones saludables, baile entretenido y fotos con el viejito pascuero para los niños y niñas, en diferentes plazas de la comuna. Dando alegría a todos los niños y niñas que quizá no puedan asistir a lugares en donde se deba pagar para tener estos beneficios.

Al igual que estas 2 comunas, existen muchas otras a lo largo del país, con un mayor o menor número de actividades y/o beneficios dirigidos hacia su población, con el fin de entregar apoyo y recursos que vayan a favor de recrearse, culturizarse y siempre ir aprendiendo y obteniendo nuevas experiencias.

2. Marco metodológico de la Investigación

2.1 Paradigma Interpretativo y enfoque cualitativo.

Según Kuhn (1970) los paradigmas son compromisos que se generan de forma implícita en una comunidad de científicos o estudiosos de un tema en particular, así también rescata que las ciencias experimentales sólo deben sobresalir un paradigma dentro de dicha comunidad que lo estudia para así formular de manera correcta las preguntas de interés dentro de dicho tema científico (Citado por Ricoy Lorenzo, 2006).

Por otra parte, se menciona que “El conocimiento de los paradigmas de investigación nos ayuda a situarnos y conocer mejor el modelo o modelos metodológicos en los que nos propongamos encuadrar un estudio empírico” (Ricoy Lorenzo, 2006).

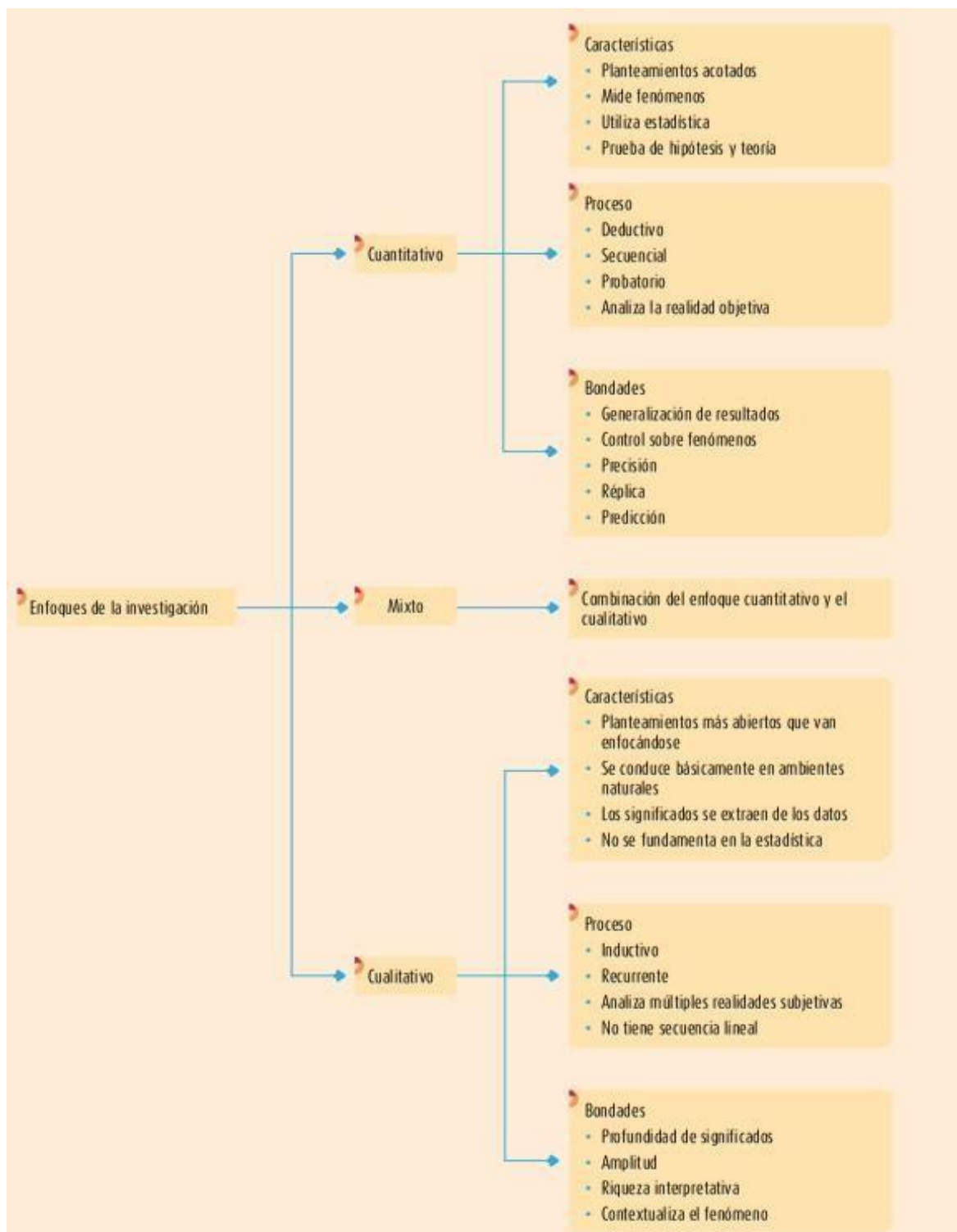
Dentro de los paradigmas ya estudiados y categorizados podemos encontrar 3 de relevancia y renombre: el positivista, interpretativo y sociocrítico. Esta investigación se aborda desde el paradigma interpretativo puesto que dentro de este paradigma el interés investigativo se centra en comprender los significados de las acciones humanas, basándose en las personas implicadas dentro de dichas acciones o situaciones sociales. Dentro de este paradigma podemos encontrar una mayor importancia y valor a las circunstancias que causan ciertos fenómenos sociales.

Se menciona que más que aportar explicaciones de carácter causal, intenta interpretar y comprender la conducta humana desde los significados e intenciones de los sujetos que intervienen en la escena educativa. Los seguidores de esta orientación, se centran en la descripción y comprensión de lo que es único y particular del sujeto más que en lo generalizable; aceptando que la realidad es múltiple, holística y dinámica (Schuster, Puente, Andrada, & Maiza, 2013).

Dentro de los distintos enfoques de una investigación, la gran cantidad de literaturas relacionadas mencionan o clasifican estos enfoques en; cuantitativo, mixto y cualitativo. Cada uno de ellos tiene características y funcionalidades específicas para el proceder y ejecutar una

investigación. Como se grafica en la imagen N°4

Ilustración 4:Enfoques de la Investigación



(Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

Considerando los aspectos más relevantes de estos tres enfoques podemos categorizar nuestra investigación dentro de un enfoque cualitativo, debido a que los datos serán recopilados a través de la respuesta variable y subjetiva de cada individuo, las cuales brindarán la descripción de realidades permitiendo a través de ellas describir y concluir en base a los distintos resultados obtenidos de la muestra encuestada.

La investigación busca conocer y describir las realidades de los estudiantes desde sus propias experiencias según Taylor y Bogdán (1986), (citado por Rodríguez, Gil Flores, & García Jiménez, 1996) consideran, en un sentido amplio, la investigación cualitativa como "aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable".

Respecto a lo anterior es importante también considerar que desde el enfoque cualitativo se espera conocer de manera natural fenómenos, es decir describirlos desde su contexto, y así comprender de manera más integral y holística sus implicancias según lo menciona Álvarez-Gayou Jurgenson, y otros (2014) "El método cualitativo (...) estudia la realidad en su contexto natural, interpretando y analizando el sentido de los fenómenos de acuerdo con los significados que tiene para las personas involucradas."

Por otra parte, es relevante destacar que desde este enfoque no se busca llegar a verdades absolutas y determinantes, pero tampoco es totalmente subjetiva y aleatoria, el autor menciona que "las metodologías cualitativas no son subjetivas ni objetivas, sino interpretativas, incluye la observación y el análisis de la información en ámbitos naturales para explorar los fenómenos, comprender los problemas y responder las preguntas" (Álvarez-Gayou Jurgenson, y otros, 2014).

Tipo Investigación Fenomenológica.

La investigación será de tipo fenomenológica ya que buscará describir un suceso, comprendiendo sus características a partir de las personas involucradas y sus actitudes frente a dicha circunstancia, el tipo de investigación fenomenológica según Fuster Guillen (2019), se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos

más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable.

Este tipo de investigación nos permitirá abordar las circunstancias reflejadas de una manera más integral dando paso a interpretaciones a través de materias más sociales como la pedagogía, la filosofía, la psicología, la sociología, etc. Es a través de estas que podremos hacer un análisis sobre el comportamiento de los individuos, el por qué y el cómo ven ellos dicha circunstancia. Se menciona que “el método fenomenológico admite explorar en la conciencia de la persona, es decir, entender la esencia misma, el modo de percibir la vida a través de experiencias, los significados que las rodean (...)”. (Fuster Guillen, 2019)

También se hace referencia a que “la fenomenología conduce a encontrar la relación entre la objetividad y subjetividad, que se presenta en cada instante de la experiencia humana.” (Rizo- Patrón, 2015, Citado por Fuster Guillen, 2019), es aquí donde esperamos desde nuestra investigación conocer los relatos de los estudiantes y entender la problemática desde un punto intermedio, que no sea totalmente cerrado, pero a su vez permita tener una respuesta científica en este mismo texto también destacamos como a trabajar desde la fenomenología logramos ir más allá de lo empírico y se logra conocer los trasfondos que enmarcan la problemática “ La trascendencia no se reduce al simple hecho de conocer los relatos u objetos físicos; por el contrario, intenta comprender estos relatos desde la perspectiva valorativa, normativa y práctica en general”. (Rizo- Patrón, 2015, Citado por Fuster Guillen, 2019)

En resumen, de lo anterior nuestra investigación se constituye bajo el paradigma interpretativo, bajo el enfoque cualitativo y de tipo Fenomenológico.

2.2 Configuración Holística de la investigación

La parametrización se base en lo siguiente:

Título de la Investigación		Estilos de vida de alumnos y alumnas de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación.				
Problema social o de la realidad		Al no conocer estilos de vida saludables y no tomar en serio los riesgos de no hacerlo, existen muchas posibilidades de tener sobrepeso acompañado de diferentes enfermedades cardiovasculares, cardiacas y muchas más, provocando mortalidad a edad temprana.				
Tema		Estilos de vida				
Contradicción	Problema de la investigación	Objetivo de la investigación	Objeto de estudio	Preguntas científicas	Métodos (Teóricos-Empíricos-Matemáticos)	Objetivos específicos
Los estudiantes de pedagogía en educación física tienen un rol fundamental en incentivar los hábitos de vida activa y saludable, siendo agentes de cambios para todas las generaciones intervenidas por ellos, sin embargo, como lo	¿Cuáles son los diferentes estilos de vida de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación	Identificar los diferentes estilos de vida en estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación	Estudiantes de la carrera de Pedagogía en educación física de la UMCE.	1- ¿Cuáles son los factores negativos o positivos en los estilos de vida de estudiantes?	Método teórico: - Análisis documental o bibliográfico - el método análisis-síntesis - Selección de información	Definir qué son los estilos de vida y los diferentes factores que los determinan.

menciona en un estudio Cecilia et al. (2017), se ha demostrado que en estudiantes en su etapa universitaria abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos. Lo cual también es visible en la universidad metropolitana de ciencias de la educación	Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación?	Física de la Universidad metropolitana de ciencia de la educación (UMCE).			bibliográfica y documental	
				¿Qué proyectos existen para fomentar estilos de vida saludables en la población chilena?	- Selección de información bibliográfica y documental	Contribuir con datos de respaldo para la producción de programas de actividad física en la UMCE, en favor de incentivar hábitos y vida saludable en estudiantes de pedagogía.
				2- ¿Cuáles son los principales factores determinantes	- Sistematización - Cuestionario	Diseñar un manual de propuestas para difundir

				en los estilos de vida de los estudiantes?		estilos de vida saludables.
				3- ¿Qué factores negativos afectan con mayor frecuencia los estilos de vida de los estudiantes?	Método teórico y empírico - Sistematización - Cuestionario	
				4.- ¿Qué diferencias existen con respecto a estilos de vida en relación al sexo?	Método teórico y empírico - Sistematización - Cuestionario	

2.3 Diseño Metodológico

Como se mencionó anteriormente nuestra investigación se basa en un enfoque cualitativo, y es desde aquí que se procuró un diseño no experimental, puesto que las variables no serán controladas, más allá de los parámetros fijados para la muestra estudiada, además esta investigación se llevará a cabo en un periodo de tiempo determinado, aproximadamente 8 meses, por lo que esta investigación será de carácter Transversal, y finalmente se considera que el diseño metodológico es de carácter exploratorio debido a que es una temática relativamente nueva y en relación a la población objetivo nunca antes ha sido estudiada, lo cual permitirá entregar nuevos datos e información para futuras investigaciones relacionadas a esta temática.

2.4 Métodos de Investigación

Métodos teóricos

Los métodos teóricos utilizados durante este trabajo serán variados según la sección en la que nos encontremos y su objetivo dentro del mismo trabajo. es por esto que podemos encontrar el método de Análisis documental o bibliográfico y el método análisis- síntesis dentro del marco teórico, debido a que en este se buscó recolectar y analizar a los distintos autores con sus respectivas teorías que hablan y/o respaldan nuestro tema sobre estilos de vida en estudiantes universitarios de la UMCE, para facilitar la comprensión y entender de mejor manera la situación investigada, se categorizaron y seccionaron en diversos temas relevantes.

Por otra parte, respecto al análisis de resultados se utilizará el método teórico de sistematicidad, el cual va en busca de dar un orden lógico a la investigación y a los resultados de esta, ya sea, por la aplicación de instrumentos empíricos o al análisis teórico. Puesto que se recopila información desde la población muestral, a través de la aplicación de un instrumento, desde lo anterior se generará una propuesta de acción frente a los resultados obtenidos para lo cual se mantendrá la misma metodología (sistematicidad).

Métodos empíricos

En lo que respecta a los métodos empíricos dentro de la investigación se utilizaron dos métodos en particular, Primeramente el método de selección de información bibliográfica y documental, el cual se observa durante el proceso de búsqueda, calificación y clasificación del instrumento de recolección de datos, el cual debía estar ya validado y adaptado para una población universitaria, encontrándose el “CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS” elaborado por Ana María Yáñez Corvalán, Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales .

El segundo método empírico utilizado es el cuestionario el cual se desarrolló para la recopilación de datos de la población muestral. Este fue gestionado mediante la plataforma Google Form (online) con el fin de llegar a toda la población relevante en la investigación independiente su asistencia presencial o no a la universidad.

2.5 Universo, Población y Muestra

El universo de nuestro trabajo de investigación está demarcado en los estudiantes de Pedagogía de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, donde la población objetivo serán los y las estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación física; considerando que esta población está conformada por 366 estudiantes los cuales cuentan con carga académica, se decidió tomar una muestra de 41 estudiantes para la realización del cuestionario, esperando con esto que la muestra sea representativa, de la problemática de la investigación.

Dentro de los criterios de selección para la realización del cuestionario se considerarán las siguientes variables:

- Que sean estudiantes pertenecientes a la carrera de educación física
- Poseer un rango etario de entre 20 a 35 años (con el fin de restringir las variables adversas a causa de la edad)

2.6 Cronograma del Diseño Metodológico de la Investigación

Actividad / Fecha	Julio		Agosto		septiembre	octubre		Noviembre	Diciembre		Enero						Marzo
	06-07-2021	10-07-2021	13-08-2021	25-08-2021	2/09/21	07-10-2021	17/10/21	28-11-2021	12-12-2021	20-12-2021	02-01-2022	08-01-2022	09-01-2022	13-01-2022	19-01-2022	28-01-2021	02-03-2021
Escoger tema de investigación																	
Creación de parametrización																	
Revisión parcelada																	
Desarrollo de la introducción																	
Revisión parcelada																	
Construcción de marco teórico																	
revisión parcelada																	
Construcción del cuestionario																	
Identificación del marco metodológico																	
Revisión parcelada																	
Aplicación cuestionario																	
Recolección de datos																	
Construcción de proyecto																	
Revisión completa y final																	

2.7 Recursos utilizados (Materiales y Humanos)

Los recursos utilizados para la realización de esta investigación consisten en el cuestionario de Yañez Corvalán (2012), el cual se realizará para recolectar la información necesaria. También se empleó la plataforma de Google Form por medio de la cual se digitaliza la información del cuestionario, logrando así que sea respondida de manera virtual, lo cual permite llegar de manera fácil y rápida a la muestra, y así mismo recolectar la información y organizarla eficientemente.

3. Análisis de los resultados

3.1 Análisis de los métodos ocupados en cuestionario

A partir de la información otorgada a través de los cuestionarios respondidos se realizará una categorización en función de un análisis y síntesis de las respuestas obtenidas.

Tomando en consideración las regularidades de las respuestas extraídas, se construirán diferentes categorías, las cuales permitan generar una visión global sobre el mundo universitario en Pedagogía de Educación Física y los estilos de vida que estos llevan, logrando esbozar de qué manera se puede contribuir a las mejoras o al apoyo de la mantención de estos.

Posteriormente se buscarán estudios y teorías generales que permitan respaldar y guiar la elaboración de la propuesta dictada en esta memoria.

Esto se realizará a partir de los procesos anteriormente explicados, además de la triangulación; la cual se utilizó como la herramienta que permitió contrastar los datos obtenidos y elevar la objetividad de su análisis en el estudio realizado, combinando fuentes de diversa procedencia: documentales y opinativas, utilizando diferentes estrategias y fuentes de información. La ejemplificación parcial de los resultados permitió la introducción de los resultados otorgando la base para la creación de la propuesta final de este estudio, basado en los resultados obtenidos (Ruíz, 1999). Para luego incluirlas dentro de las acciones a realizar dentro de la propuesta, así como también destacando respuestas de las encuestas que no formen parte de las regularidades, con el fin de darle énfasis y solución a aspectos delicados y de gran importancia a pesar de su poca frecuencia en el grupo encuestado.

3.2 Categorización de los resultados de la encuesta realizada

Se buscó regularidades dentro de los cuestionarios y se procedió a agrupar la información dentro de 10 categorías. A partir de ello se construyó un cuadro en el cual se sintetizan las regularidades encontradas en los cuestionarios. Estas regularidades si bien marcan un patrón general dentro de los encuestados, también deja en evidencia márgenes de hábitos poco beneficiosos dentro del grupo y sobre algunas áreas específicas las cuales será importante resaltar y destacar durante la propuesta.

Tabla: Sistema de categorías, categorías y regularidades.

Sistema de categorías	Categorías	Regularidades
Estilos de Vida	Antecedentes Sociodemográficos: Donde se profundiza en los rasgos generales del individuo y su procedencia; sexo, edad, peso estado civil, procedencia comunal y/o regional entre otras.	- Residentes de zonas urbanas - Edad entre los 21 y 25 años - Solteros sin hijos - Sin discapacidades o enfermedades relacionadas.
	Actividad física: Se analizaron las actividades corporales y de ejercitación dentro de sus actividades diarias, sus	-Alta regularidad de práctica en actividad física con el fin de mejorar la salud y estado de ánimo. - No realizan Actividad Física por desmotivación.

frecuencias, más sus gustos y objetivos dentro de estas.	
Tiempo libre: En donde se analizaron las actividades que realizan en este tiempo, la frecuencia de estas y los motivos por los cuales las realizan o no.	- Realizan actividades e instancias recreativas y de descanso con regularidad durante la semana.
Alimentación: La cual deja en evidencia los tipos de alimentos que consumen con frecuencia y constancia, además de graficar su importancia dentro de los encuestados.	- Con regularidad en la semana consumen alimentos y bebidas poco saludables. - Mantienen horarios de alimentación regulares - Sienten comen en exceso - No les gusta restringirse en lo que come
Consumo de drogas legales e ilegales: Se analizaron qué tipo de drogas consumen, la frecuencia en que lo realizan,	- La Mayoría No fuma - Alcohol de vez en cuando - La mayoría no consumen drogas ilegales - Las personas que consumen lo realizan para disminuir las tensiones y ansiedad.

así como también los motivos del consumo.	- Las personas que consumen, se encuentran satisfechos con su uso y consumo.
Sueño: Se analizó su descanso, tanto en frecuencia y en calidad a través de las formas en que llevan a cabo este proceso y la importancia que le dan al mismo.	- Poseen un sueño regular con pocas interrupciones. - Para los encuestados el principal motivo de buscar dormir bien es el descanso.
Relaciones interpersonales: En la que se analizó la manera en que expresan, escuchan y respetan a las demás personas, así como también la capacidad de dar y recibir afecto de estas.	- Saben expresar sus emociones a la gran mayoría de las personas adecuadamente. - Escuchan y respetan a todas las personas. - Les gusta expresar y sentir el afecto a través de palabras y acciones afectivas. - Los principales motivos para relacionarse con la gente son divertirse y estar acompañados. - La gran mayoría de encuestados está satisfecho con su forma de relacionarse y no piensa que sea problemática.

	Estado Emocional: Se analizó con qué frecuencia las personas encuestadas han sentido diferentes emociones y sentimientos además de sus formas de enfrentar estas sensaciones y expresarlas a un otro.	- La generalidad ha sentido frecuentemente sensación de tristeza decaimiento o aburrimiento y pocas veces enojo, ira u hostilidad. - Con frecuencia han sentido alegría o felicidad como así también optimismo y esperanza
	Conducta sexual: se busca conocer su inicio dentro del área sexual, conociendo así la cantidad de parejas que han tenido, analizando así los resguardos y prevenciones que tienen los encuestados en sus relaciones sexuales y afectivas.	- La mayoría comenzó su vida sexual a los 17 años - La gran mayoría mantiene una pareja sexual relativamente estable (un año) - La mayoría utiliza el condón o preservativo para la prevención de embarazo - La gran mayoría creen que hay que mantenerse informado adecuadamente para mantener una vida sexual activa. - La mayoría se considera heterosexual.
	Antecedentes académicos y familiares: Se buscó analizar la manera en que llevan a cabo su	- Todos los encuestados realizan su año académico en su vivienda familiar, la cual, a su vez, en su mayoría es propia y posee luz y agua potable.

	proceso académico tanto en el financiamiento de su carrera pedagógica, así como su estabilidad en base al entorno familiar.	- La mayoría de los encuestados poseen algunas de las ayudas estudiantiles.
--	--	--

3.3 Triangulación

Se utilizará la triangulación como herramienta para dar respaldo, validez y objetividad a la propuesta de nuestra investigación la cual consta del cruce de datos ya existentes en otras investigaciones, propuestas y teorías, que al contrastarlas entre sí permite sacar en limpio ideas sobre alguna teoría u interrogante existente ya sea por su constante apoyo entre la información contrastada o por su contraposición entre estas.

La “triangulación consiste en dilucidar las diferentes partes complementarias de la totalidad del fenómeno y analizar por qué los distintos métodos arrojan diferentes resultados” (Okuda Benavides & Gómez-Restrepo, 2005, p. 121).

Además, Ruiz (1999) mencionó que esta permite “elevar la objetividad del análisis de los datos y ganar una mayor credibilidad de los hechos” (p. 94). Por ende, la triangulación recurre a los análisis de resultados de estudios anteriores ofrecidos por los investigadores que observaron el mismo fenómeno vinculado al objeto de estudio.

La técnica de la triangulación de fuentes (Ruiz, 1999), se utilizó como la herramienta que permitió contrastar los datos obtenidos y elevar la objetividad de su análisis en el estudio realizado, combinando fuentes de diversa procedencia: documentales y opináticas.

3.3.1 Relación interpersonal y consumo de drogas

En los jóvenes universitarios existen distintas instancias de interacción social ya sean fiestas, juntas de estudio o de amistad fuera del horario de clases, etc. Dentro de las cuales muchas veces existe el consumo de alcohol y drogas, mientras que la asertividad y resistencia de los jóvenes a la presión que ejerce el grupo en dichas instancias va ser un tema clave para su adherencia a dichas sustancias.



Ilustración 5: Triangulación 1

1. Investigación

Según la investigación desarrollada por los autores Sánchez, Villarreal, Ávila, Vera, & Musitu (2014), menciona que la atención de los investigadores se viene centrando en la interacción dinámica de los entornos sociales en los que participa y se desarrolla la vida del adolescente. En algunas teorías, como el modelo de desarrollo social de Hawkins y Weis (1985), se analiza el conflicto generacional y se subraya la importancia del distanciamiento adolescente de la familia y del entorno escolar.” donde también menciona que “Estos factores contextuales, familia, escuela y comunidad, así como los factores personales autoestima, sintomatología depresiva y expectativas académicas, pueden actuar como potenciadores o inhibidores del consumo de drogas. Por ejemplo, el consumo de drogas puede estar influenciado por los medios de comunicación -específicamente en lo referente a las drogas legales (Campuzano, 2010)- o bien por el consumo de familiares y amigos (Mejías, 2010; Musitu y Pons, 2010). De acuerdo con Espada, Méndez, Griffin y Botvin (2003), las influencias sociales impactan en mayor medida en los adolescentes psicológicamente más vulnerables -déficits en habilidades sociales

o académicas- y con deficiencias o problemas psicológicos -baja autoestima, ansiedad, depresión y estrés-. Cuantos más factores de riesgo incidan en un adolescente, obviamente, mayor es la probabilidad de que se implique en el consumo de drogas (Musitu y Pons, 2010; Pons y Buelga, 2011).

2. Documento técnico

El documento técnico expuesto por la INJUV (Instituto nacional de la juventud) a través del programa hablemos de todo (HDT) presentan un documento que contiene los principales factores de riesgo que afectan a la población juvenil en términos físicos, mentales y sociales, Mencionando que:

Un elemento relacionado con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes apunta a la vulnerabilidad que existiría en la adolescencia frente a la presión ante el grupo de pares; las y los jóvenes serían más susceptibles frente a las presiones del entorno, específicamente aquellas que son incentivadas por las lógicas del mercado a través de la cultura del consumo y campañas publicitarias (Maturana, 2011; Sánchez, 2009). No obstante, el consumo de drogas alberga significados y valoraciones distintos para hombres y mujeres: mientras que dentro del grupo de pares varones, el riesgo principal se vincula con los tipos de comportamiento y socialización fomentados por la cultura heterosexista que van definiendo qué actos o prácticas puede considerarse como viriles, entre las mujeres supone un reto a los valores sociales dominantes, siendo víctimas de mayor estigmatización y rechazo social (Maturana, 2011; Sánchez, 2009). Respecto a ello, Barrenengoa (2019) enfatiza cómo las trayectorias y subjetividades de jóvenes que han desarrollado consumos problemáticos están dadas por condiciones sociohistóricas de producción de subjetividad neoliberal y su relación con una matriz adictiva del consumo. En ese sentido, el autor sugiere descentrar la mirada sobre las sustancias para dar cuenta sobre los resortes socioculturales que posibilitan el mundo de la adicción. De tal manera, la adicción sería una “patología” socialmente instituida, que solo es posible en coordenadas socioculturales específicas.

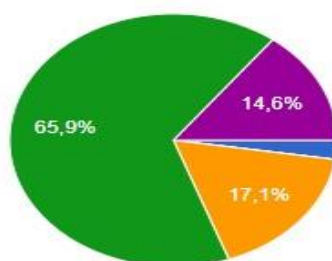
3. Fuentes opinativas

Mientras que, dentro de la encuesta realizada en esta investigación a los estudiantes de la universidad metropolitana de ciencias de la educación, en todas las preguntas relacionadas con el consumo de alcohol o algún tipo de estupefaciente, dentro de los que sí consumen mantienen como constante en sus respuestas que lo realizan en ocasiones específicas (fiestas celebraciones reuniones) en las cuales existen relaciones con grupos de personas (familiares, amigos, desconocidos).

Ilustración 6: Encuesta realizada a jóvenes universitarios, drogas lícitas e ilícitas

ALCOHOL (seleccione una sola opción)

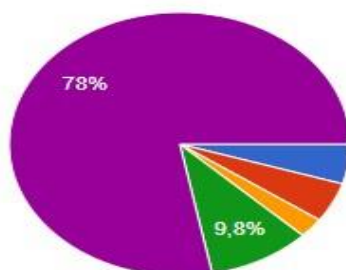
41 respuestas



- Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día
- Tomo bebidas alcohólicas una vez al día
- Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana
- Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)
- No tomo bebidas alcohólicas

TABACO (seleccione una sola opción)

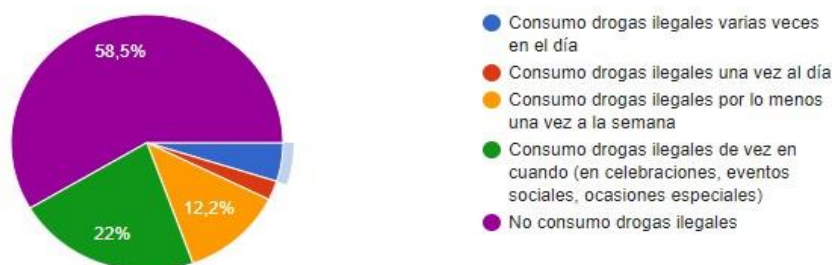
41 respuestas



- Fumo varias veces en el día
- Fumo una vez al día
- Fumo por lo menos una vez a la semana
- Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)
- No Fumo

OTRAS DROGAS ILEGALES (marihuana, cocaína, éxtasis, heroína, LSD, hongos, otros alucinógenos, etc.)(Seleccione una sola opción)

41 respuestas



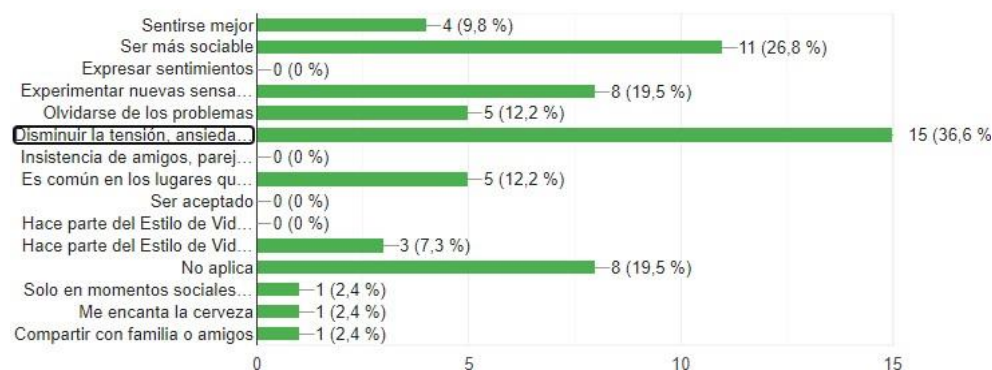
Astorga, Hugo; Esposa, Daniela. (2022)

Además de poder observar dentro de las respuestas sobre el porqué del consumo de alcohol (el cual es el más elevado dentro del grupo encuestado), destacan “disminuir la tensión y el estrés” y “ser más sociable”.

Ilustración 7: Encuesta realizada a jóvenes universitarios, motivos del consumo

Seleccione el principal motivo para consumir alcohol. "Si no consume presione no aplica".

41 respuestas



Síntesis

Dentro de lo planteado por los distintos autores y en sus distintas investigaciones podemos darnos cuenta que concuerdan con que el consumo y la posterior adicción de las distintas sustancias, nace desde el un sujeto con problemas emocionales o con un carácter poco formado o frágil a la presión del grupo, siendo por lo tanto el entorno social del sujeto el elemento clave para el consumo o abstinencia de sustancias nocivas.

Siendo fundamental hincar en el área emocional de los jóvenes y enseñar de forma concreta las formas de poder enfrentar a las publicidades, críticas, y/o burlas del resto, enseñándoles a tener una identidad y valorando los beneficios del no consumir estos productos nocivos.

Cabe destacar que estas prácticas en su mayoría y como apuntan los primeros dos estudios comienzan en la adolescencia es por esto fundamental enseñar desde pequeños a los niños, sin embargo, la corrección de estas conductas si se pueden seguir abordando en el resto de su vida.

3.3.2 Relación de la Zona urbano y rural con la alimentación



Ilustración 8: Triangulación 2

1. Estudio cualitativo

A través de un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico, se entrevistaron a 30 estudiantes de educación superior, entre quienes se profundizó en diversos aspectos que condicionan una alimentación saludable. Las respuestas de los participantes se analizaron a través del análisis de contenido.

En cuanto a los aspectos sociodemográficos, en los estudiantes pertenecientes a la sede Concepción, no se aprecia alguna característica predominante que muestre afinidad sobre un alimento que simbolice un lugar de origen o autóctono de estos lugares, su preferencia se basa en la variedad que entregan lugares tales como los supermercados o locales de comida disponibles. El entorno sobre el cual se encuentran es netamente urbano con un polo de desarrollo basado en la centralización de bienes y servicios de la región del Biobío, por ser Concepción su capital. La identidad sobre la cual actúa una ciudad como la mencionada reside en aspectos más funcionales que culturales, a pesar de su carga histórica, diluyéndose en un contexto mayormente metropolitano.

En cambio, se observa que en los relatos de personas de la ciudad de Cañete aún están presentes alimentos autóctonos tales como piñones (fruto de la especie *Pinus*) o digüeñes (hongo comestible), además de papas, vegetales y legumbres presentes en su zona, sobre todo en quienes tienen actual conexión con la vida rural.

Estos elementos se encuentran principalmente en las preparaciones culinarias de generaciones más antiguas que siguen reproduciendo la incorporación de estos productos, los cuales se han ido perdiendo en la actualidad.

En menor medida, la ciudad de Talcahuano, cercana a Concepción y a pesar de su carácter industrial y urbano, en su condición de puerto, permite a quienes dicen vivir allí tener acceso más inmediato a productos del mar, o acostumbrarse a incorporar más que en otros lugares tales preparaciones. Dicha actitud es reforzada por el hecho de encontrar mayor comercio culinario relacionado con la pesca y de mayor tradición al respecto.

2. Estudio transversal

En un estudio transversal en una muestra de 761 estudiantes, siendo 650 alumnos de la zona urbana y 111 alumnos de la zona rural. Si bien este estudio fue en adolescentes de 1° y 4° de educación secundaria, el autor da a entender que la adolescencia es una etapa importante y clave para el desarrollo de la personalidad y en la consolidación de los hábitos de vida, donde los cambios que van surgiendo a nivel psicológico, biológico, físico y social, incrementan el riesgo de adoptar estilos de vida nocivos para la salud.

En los diversos resultados de este estudio, se revelaron un consumo de comida rápida significativamente mayor por parte de los adolescentes de centros urbanos. En este sentido, la densidad de locales de comida rápida y su mayor proximidad en las zonas urbanas podrían explicar la mayor asistencia de los adolescentes a este tipo de establecimientos.

Los resultados obtenidos revelaron valores significativamente superiores en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) por parte de los adolescentes de centros rurales, coincidiendo con estudios internacionales.

3. Análisis de información

El análisis se realizó a partir de la información recolectada por la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) del año 2004-2005 conducida por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC). La encuesta tomó una muestra probabilística, polietápica y estratificada de 29.138 hogares. De acuerdo a lo definido por el INDEC para esta encuesta, se denomina rural a la población dispersa en campo abierto sin constituir centros poblados,

mientras que urbano refiere a la población que reside en áreas de 2.000 o más habitantes e incluye la población rural agrupada.

Al comparar según el entorno en el que se ubica el hogar a igual quintil de ingreso, se observa que, en el quintil 1, los hogares rurales consumen más harina y cereales, hortalizas feculentas, leche en polvo, carne ovina y porcina, aceites, grasas, azúcar de mesa y sal, y menos panificados y galletitas, yogur, quesos, manteca, dulces, golosinas, postres, gaseosas, jugos y comidas listas para comer que los urbanos del mismo quintil. En hogares urbanos del quintil 5 se consumen más pescados, mariscos y productos cárnicos semielaborados y menos huevos que en los hogares rurales del quintil 5.

La disponibilidad de energía es mayor en los hogares rurales, como también la proporción de energía proveniente de carbohidratos, alcohol, ácidos grasos omega 6 (n-6) y azúcares agregados. A pesar de las diferencias absolutas, al equiparar los valores y estimarlos cada 1.000 kcal, los hogares rurales sólo presentan mayor disponibilidad de sodio, folato y vitamina E; mientras que los hogares urbanos muestran valores superiores de colesterol, vitamina A, C, B12 y niacina, cada 1.000 kcal. La proporción de energía aportada por macronutrientes aumenta a medida que aumentan los ingresos del hogar, a excepción de los carbohidratos, que descienden al crecer el nivel de ingreso tanto en hogares urbanos como en rurales. Los ácidos grasos omega 3 (n-3), las grasas trans, y los folatos no muestran tendencia según el ingreso del hogar; mientras que los azúcares se mantienen estables en hogares urbanos con diferente nivel de ingreso y dibujan una U invertida en los hogares rurales, con valores máximos en los quintiles 3 y 4.

Con relación al nivel de ingreso, este análisis permite identificar dos escenarios. Por un lado, al comparar los hogares urbanos y rurales del mismo nivel de ingresos, se observan diferencias en el consumo de alimentos que parecerían responder a un patrón de consumo asociado más con el entorno que con el nivel de ingresos, especialmente, en los hogares de menores ingresos. Por otro lado, se observa que, con el incremento de los ingresos, los hogares tanto urbanos como rurales progresan a una dieta más variada y económicamente más cara, aumenta la cantidad y la diversidad de frutas y hortalizas no feculentas, el consumo de lácteos, especialmente los quesos que en los hogares urbanos cuadriplican su consumo entre el primer y el último quintil, y en los rurales se consumen casi nueve veces más en los hogares de mayores ingresos en relación con los de más bajos ingresos. En la mayoría de los países industrializados,

los efectos del aumento de los ingresos, generalmente, se han considerado beneficiosos, lo que resulta en dietas de mejor calidad, mejores cuidados de la salud, menor morbilidad y mortalidad por enfermedades infecciosas y menor riesgo de obesidad.

Síntesis

La industrialización y urbanización de los pueblos van desarrollando un golpe colateral y significativo en la alimentación de las personas, ya que en los estudios mencionados se genera una diferencia en la alimentación principalmente en lo que corresponde con habitantes de la zona rural y urbana debido a que los pertenecientes a la primera muestran una mayor cercanía con productos poco procesados y más naturales, los cuales los obtienen y utilizan directamente del productor primario o secundario el cual ofrece un recurso alimenticio más que una comida ya preparada, esto también provoca que estos individuos consuman productos propios de su zona, ya sea más costera, más fría o calurosa, mientras que los pertenecientes a lugares ya urbanizados muestran una inclinación y preferencia por productos totalmente preparados los cuales existen en demasía y por todos lados ofreciendo ofertas y a la vez facilidades de consumir sin mayor esfuerzo, sin embargo poseen un sin fin de procesos y sustancias para su preservación siendo muchas veces un producto nocivo para el cuerpo y el buen funcionamiento de este.

3.3.3 Estrategias para mejoras de estilos de vida.



Ilustración 9: Triangulación 3

1. Estudio Investigativo

La investigación, se desarrolló en el paradigma cualitativo, diseño de Investigación Acción Participación (IAP). Este tipo de estudio, se caracteriza porque permite la construcción del conocimiento y el compromiso en la solución de problemáticas sociales que involucran a los afectados (Carrillo, 1998); al respecto, Leal (2009) afirma: “el conocimiento da poder a estos actores, en la medida que aumenta su conciencia; es decir, su conocimiento”.

Este estudio fue desarrollado en un grupo universitario de enfermería donde se realizó una investigación y análisis a través de dos etapas, en la primera, se identificaron problemáticas y estrategias en relación a estilos de vida saludables y en la segunda, se implementaron y se evaluaron estrategias, para fomentar estilos de vida saludables en estudiantes de enfermería. Es de aquí donde se logró identificar acciones favorables para las mejoras de estilos de vida en universitarios.

Dentro de esta investigación el estudio muestra las respuestas de los estudiantes de enfermería encuestados donde reflejan algunas de las respuestas de determinados temas a tratar y en su mayoría demuestran conocer lo dañino de algunos hábitos y su responsabilidad como entes relacionados al área de salud y bienestar de las personas.

Si bien es cierto, que conocen la importancia de los estilos de vida saludables, muchos de ellos no los practican (10), otros refieren que saben lo que tienen que hacer (6), consideran

que la profesión facilita la adquisición de hábitos saludables (9), mencionan el compromiso con la profesión en la promoción de los estilos de vida para mejorar la calidad de vida de las personas (3). Algunos testimonios refieren: “Estamos estudiando, sabemos lo que deberíamos hacer y no lo hacemos”. “Nosotros como personas que promovemos la salud deberíamos cuidarnos más”. “No fumo, porque creo que, si uno le dice a alguien que no haga eso, es porque uno no lo está haciendo, eso es ético”.

Este estudio revela resultados a partir de distintas intervenciones que realiza en la facultad de enfermería dejando algunos registros cuantitativos que revelan las mejoras que lograron en la población intervenida.

Con relación a los estudiantes que participaron del control de peso y talla, 72,70% manifestaron cambios en sus EVS; 24,5% contestaron que no tuvieron cambios y 2,8%, no respondieron. Por el contrario, el 51,7% de los estudiantes que no participaron del control de peso y talla manifestaron cambios, frente a 46%, que no manifestaron cambios. Los estudiantes que asistieron a las sesiones de actividad física, 74,8% manifestaron cambios en sus EVS; el 23,70%, sin cambios y el 1,5%, no respondieron. De 94 estudiantes (39,6%) que no asistieron a la actividad física, el 51,10%, manifestaron cambios. Se observa diferencia entre los estudiantes que asistieron a la hora loca y cambiaron sus EVS, 74,8% y los que no asistieron, pero manifestaron cambios, 51,10%. Los estudiantes que participaron en los talleres sobre EVS reportaron cambios en sus EVS, en un 72,2%; sin cambios, en el 25,2% y no respondieron, 2,60%. Al contrario, los estudiantes que no participaron no tuvieron cambios, 44,4%; tuvieron cambios, 56,9% no respondieron.

Las estrategias implementadas fueron: Proyecto de Vida; talleres sobre estilos de vida saludables: autocuidado, prevención y abandono del consumo de drogas, actividad física, nutrición, sueño y descanso y espiritualidad; conferencias brindadas por docentes investigadores; conferencia brindada por nutricionista; jornadas de medición: peso, talla, IMC y clasificación de riesgo cardiovascular; asesoría personalizada por docentes investigadores a estudiantes y remisión a médico, psicólogo o nutricionista y, finalmente, jornadas mensuales de actividad física, denominada: “Hora Loca por la Salud”.

En el estudio se concluye que, para lograr cambios significativos y sostenibles en el tiempo, se requiere implementar estrategias que permitan espacios de reflexión y de sensibilización; de igual manera, exige el ejemplo, el acompañamiento y el compromiso

permanente por parte de los docentes, de los estudiantes como pares, así como también de la Universidad. Estudiar enfermería favorece los estilos de vida saludables de los estudiantes.

2. Estudio descriptivo

Este estudio es de tipo descriptivo a partir de la revisión y análisis sistemático de estudios originales primarios sobre estilos de vida donde los va seccionando según su información y su intencionalidad donde menciona que “dentro de las estrategias de promoción en EVS, el 37,8% (n=31) de estudios se dirigieron al fomento de 1 EVS, el 41,5% (n=34) 2 EVS y el 20,7% (n=17) a 3 o más EVS”.

Así también destaca hacia donde van dirigidos los distintos estudios (sector sanitario, educativo, comunitario, lugar de trabajo, familia) y las acciones sobre estilos de vida saludables que abordan en cada uno de ellos dando énfasis en las que más se repiten dentro de ellas.

El análisis entre Estilos de Vida Saludables y Escenarios de Acción indica que la actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés y prevención del consumo de sustancias ilícitas, fueron abordados en los 5 escenarios de acción determinados para el estudio.

Enfoques como la psicología educativa dentro del aula surgen para promover y motivar un estilo de vida saludable, surgiendo el juego como facilitador en este escenario para la educación en salud.

En cuanto a las estrategias de influencia (EI), múltiples investigaciones refieren que los centros educativos han sido el blanco más frecuente de estas acciones para crear hábitos de vida saludable; sin embargo, algunos muestran una eficacia limitada.

3. Revisión de literatura científica

Este estudio tiene como principal objetivo “describir cuatro de los más relevantes hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en la población universitaria, identificando factores que los influyen, consecuencias en la salud y estrategias de cambio.”

Dentro de su desarrollo describe cada uno de estos cuatro aspectos identificados (actividad física, hábitos alimenticios, Consumo de tabaco y alcohol, uso de tiempo libre), respaldarlos con distintos autores y sus implicancias en la salud del individuo.

A modo de conclusión, el estudio expresa que dentro de los distintos problemas de índole público, los malos estilo de vida de la población pueden llevar a un individuo a desarrollar una o más enfermedades crónicas no transmisibles y que al ocurrir desde edades muy tempranas, da la razón para trabajar en programas de promoción de estilos de vida saludables, que permitan impactar y que tengan como objetivo la supresión del consumo de tabaco y alcohol (CTA), la promoción de mejores hábitos alimenticios HA, el buen uso del tiempo libre y la práctica de actividad física.

En diferentes estudios, existe una relación directa entre el hábito de fumar, el consumo de alcohol, el sedentarismo, la ansiedad y los malos hábitos alimenticios.

Es aquí donde el estudio destaca que “Para generar estos cambios, se deben crear estrategias tales como: la implementación de materias obligatorias y electivas, basadas en la práctica de AF en la malla curricular de las universidades, abrir espacios donde los estudiantes puedan participar en actividades lúdicas sin costo en su tiempo libre. Por otra parte, es necesario mejorar la oferta y acceso a alimentos saludables de bajo costo, tanto en la universidad, como en sus alrededores. Así mismo, también se deben generar acciones encaminadas a disminuir el CTA, como lo es la creación de campañas que expongan las consecuencias en la salud que se derivan de este consumo, al igual que prohibir el CTA en todos los espacios pertenecientes a la universidad.”

Síntesis

Dentro de estos distintos estudios podemos identificar que en cada uno de ellos encontramos la identificación de los aspectos más frecuentes a tratar en los últimos estudios realizados sobre estilos de vida en donde podemos encontrar que concuerdan que la actividad física, la alimentación y consumo de drogas y alcohol, son los aspectos más nombrado dentro de estos estudios y dejando también como otros aspectos más específicos , la sexualidad, manejo de estrés, tiempo libre o de ocio y sexualidad. sabiendo estos aspectos, en los tres estudios también encontramos que exponen y proponen estrategias de acción para la mejora de los estilos de vida y podemos destacar dentro de ellas:

La implementación de materias obligatorias y electivas, basadas en la práctica de actividad física - permitir espacios de reflexión y de sensibilización - acompañamiento y compromiso permanente por parte de los docentes, de los estudiantes y de la Universidad - creación de campañas que expongan las consecuencias del consumo de sustancias nocivas - Prohibir el consumo de sustancias en todos los espacios pertenecientes a la universidad - mejorar la oferta y acceso a alimentos saludables de bajo costo.

3.3.4 Relación entre actividad física y salud mental



Ilustración 10: Triangulación 4

1. Estudio descriptivo

El objetivo del presente trabajo es aportar datos que desde un punto de vista descriptivo permitan contrastar la asociación entre diferentes indicadores de salud mental en la población española y la práctica de actividad física durante el tiempo libre, valorando también el nivel de actividad física realizada habitualmente. Métodos Los datos empleados en este artículo forman parte de un estudio transversal llevado a cabo por el Ministerio de Sanidad y Política Social-Instituto de Información Sanitaria de España, comenzado en el año 2006. La muestra estaba compuesta por sujetos mayores de 16 años, siendo la población de referencia el último censo oficial disponible. Fue entrevistado un total de 29 478 personas (11 645 hombres y 17 833 mujeres mayores de 16 años) con el Cuestionario Nacional de Salud del año 2006. Se evaluó la práctica de actividad física durante el tiempo libre y el nivel de práctica, de acuerdo a las recomendaciones existentes para mantener la salud, y se obtuvo un índice de salud mental por medio de un cuestionario de 12 ítems (*General Health Questionnaire*, GHQ-12), además de otras variables relacionadas con la salud mental.

En definitiva, el presente estudio describe que existe una relación inversa entre la declaración de realizar actividad física durante el tiempo libre y la probabilidad de mostrar indicadores negativos de salud mental, mostrando que en los sujetos físicamente activos de uno y otro sexo hay menos indicadores negativos de salud mental y muestran mayor bienestar

mental. Además, esta relación es más acentuada en los sujetos que realizan práctica de actividad física de forma vigorosa, en los que el riesgo de tener indicadores negativos de salud mental es mucho menor que el de los individuos inactivos o el de los que realizan actividad física de menor intensidad, aunque los que hacen alguna actividad física durante su tiempo libre también superan a los inactivos. Los resultados obtenidos en las dos medidas de autorreporte del bienestar mental (salud percibida e índice subjetivo valorado a través del GHQ-12) son mejores en todos los sujetos activos de ambos sexos, aun cuando su nivel de práctica física no alcance el aconsejado para mantener la salud.

2. Evidencia científica

Este estudio tiene como finalidad recolectar evidencia científica para justificar la importancia del fisioterapeuta y la influencia del ejercicio en trastornos de salud mental generados por depresión y ansiedad.

Los trastornos de ansiedad y depresión se pueden presentar en cualquier persona, siendo el mayor problema de salud mental actualmente, causando alteraciones biológicas y psicológicas en la imagen corporal, realización de patrones motores, actividades de la vida diaria y el desempeño de los roles, lo cual se puede controlar con ejercicio físico, la principal intervención fisioterapéutica en el área de salud mental.

Se realizó un estudio con la finalidad de recolectar evidencia científica para justificar la importancia del fisioterapeuta y la influencia del ejercicio en trastornos de salud mental generados por depresión y ansiedad.

De esta manera se logró evidenciar que el ejercicio físico tiene un grado de validez alto, para modificarlos niveles de ansiedad y depresión en la población, atendiendo a las causas de las mismas a continuación se realizará una recopilación de los estudios con mayor nivel de significancia, con sus respectivos protocolos:

- (Oertel-Knöchel et al., 2014) establece que el ejercicio físico practicado regularmente con un volumen de carga en promedio de 75 min por 4 semanas presenta una disminución significativa en la ansiedad y depresión ($p=0,001$) medidas con las escalas STAI y BDI y una disminución de los valores de ansiedad.

- (Rawson et al., 2015) Presenta que al practicar ejercicio físico regular en un periodo de 8 semanas de características progresivas logra disminuir los niveles de depresión ($P = 0.001$) y ansiedad ($P = 0.001$) evaluados el Inventario de Beck.

- (Penninx et al., 2002) logró disminuir los mismos niveles de depresión en el 23% de la muestra poblacional del grupo de intervención de capacidad aeróbica, lo que equivale a ($P=0,001$) evaluado con la escala CES-D11.

- En relación con el curso vital y los cambios hormonales que se generan en estos, asociados al contexto y a los cambios fisiológicos, se encontró que la intensidad del 98 ejercicio al 80% de la FC Max realizado de manera constante durante el último mes, presentan menos síntomas de depresión a diferencia de los jóvenes sedentarios, observando una diferencia significativa de los síntomas depresivos, entre los Activos y No activos, con un aumento significativo en el post-ejercicio para el total de la muestra en el factor Vigor y en el factor de Fatiga, mientras que en el factor de Tensión se observa una disminución posterior a la aplicación del protocolo de esfuerzo sub máximo UKK, realizado en una muestra poblacional de jóvenes universitarios (Bonet et al., 2017).

3. Revisión bibliográfica

Se realizó una revisión bibliográfica la cual nos menciona la relación que existe entre la actividad física y salud mental de las personas, a través de diversos autores.

La actividad física y el deporte constantemente se relacionan con los hábitos de vida saludable, permitiendo mejorar significativamente la salud física y mental de las personas. Sin embargo, la inactividad física se ha convertido en un problema de salud pública, generando como consecuencia enfermedades degenerativas, cardiovasculares, metabólicas, algunos tipos de cáncer, entre otros (Kohl et al., 2012; Pérez, 2014).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Goodwin, 2003; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004).

En este sentido un estudio cualitativo determinó que las intervenciones apoyadas por actividad física son eficaces en las intervenciones de salud mental, observando un alto grado de correspondencia en los temas relacionados a la interacción social y apoyo social; sentimientos de seguridad; mejoría de síntomas; sentido de vida y factor preventivo de trastornos de la personalidad, experimentándose como socialmente incluyente, no estigmatizante y sobre todo, eficaz para la activa recuperación de los pacientes en el campo de la salud mental (Mason y Holt, 2012).

Síntesis

El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas de salud mental que cada vez está siendo más común en la población de forma transversal en las distintas edades, sin mencionar las muchas personas que los padecen pero no se hacen ver por especialistas debido a la poca importancia que le dan a estos trastornos en el área mental, sin embargo tal como es reflejado de una u otra forma por estos autores muestran la importancia que tiene la actividad física en el área emocional, sentimental y mental, ya sea para prevenir como para curar dichas afecciones, es por esto que resalta de forma permanente en todas las investigaciones relacionadas al tema de salud mental el realizar actividad física de manera frecuente y/o el uso de ejercicio físico para

ayudar a la distracción de los distintos factores nocivos y agotadores mentalmente siendo una herramienta tanto de ayuda en la salud física como mental del individuo que la desarrolle.

3.3.5 Sexualidad en universitarios y jóvenes



Ilustración 11: Triangulación 5

1. Investigación descriptiva

En esta investigación descriptiva de corte transversal realizada en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, durante el 2009 y 2010. Se diseñó una encuesta para indagar sobre características generales, comportamientos, conocimientos, opiniones y fuentes de información en sexualidad. Los datos fueron recogidos mediante un sistema informatizado de encuestas web en una muestra probabilística estratificada por facultad, grupos focales y a través de las respuestas de los estudiantes a preguntas e inquietudes sobre la sexualidad.

Por medio de la investigación se describió que la población universitaria era “joven, la mayoría solteros y activos sexualmente” aparte de esto y relacionado con el área sexual, se resaltan diferencias en el comportamiento sexual entre los distintos sexos pues menciona que” los hombres tenían mayores probabilidades de riesgo sexual. Tenían dificultades para entender el significado de la sexualidad, desconocían los derechos sexuales y reproductivos y las medidas efectivas para evitar infecciones de transmisión sexual, de hecho, el 17,86 % nunca utilizó preservativo en sus relaciones sexuales y persistían los pensamientos tradicionales ante temas sexuales” mientras que las mujeres tenían un mayor índice de comprensión en estos aspectos teniendo una vida sexual más segura y con mayor conocimiento sobre los cuidados dentro de una relación sexual.

Concluyeron que la educación sexual es deficiente o nula entre los jóvenes universitarios y la familia, la universidad y los diferentes espacios de socialización, no figuran como ejes formativos en este ámbito.

2. Revisión Sistemática

Este estudio realizó una revisión sistemática de una serie de elementos que afectan e interactúan en la sexualidad principalmente enfocada en el área adolescente, periodo en el cual se desarrolla el masivo comienzo de las experiencias sexuales hoy en día.

Algunos de los temas a tratar fueron; familia, prácticas o experiencias de sexualidad-redes, mitos, programas de prevención o educación sexual y construcción del cuerpo o identidad sexual.

Por consiguiente se puede decir que un programa de educación sexual, tiene como objetivo la disminución de actitudes no apropiadas en los adolescentes y proporcionarles a 17 los estudiantes un conocimiento de sexualidad coherente a su edad, con el objetivo de romper con la falsa perspectiva que han manejado los sistemas educativos y poder proveer una educación integral nutriendo no solo su hacer si no también su ser, para poder influenciar a cada adolescente a una sexualidad sana y apropiada a su ciclo vital. Por tanto, es de gran importancia tener claro lo dicho por Montero 2011 sostiene que los adolescentes en el transcurso de su desarrollo psicológico evidencian una percepción muy inestable de su autoimagen, con una apreciación continuamente negativa, con predisposición a la impulsividad y a la sensación de resistencia, estas características propias del desarrollo, pueden situar a los/las adolescentes en condiciones de vulnerabilidad para presentar conductas de riesgo.

Se ha generado una gran problemática en la sexualidad de los jóvenes adolescentes a causa de la masiva influencia de las redes sociales ya que han provocado que se tergiverse el concepto de sexualidad llevándolo de un componente del ser humano meramente privado e individual a un aspecto público y morboso que ha contribuido a que las formas en que experimenten e interpreten su sexualidad sea completamente mal entendida, gobernados por la ambición existente de explorar su sexualidad ansiosamente, han adornado una manifestación de la imagen como elección intensa de comunicar ideas, información y juicios, acercándose a la obscenidad de lo visible, coexistiendo con esta idea, de tornar todo lo personal en público.

Por otra parte, también mencionan que existen muy pocos programas de prevención y educación de la sexualidad en las instituciones educativas que puedan contribuir eficazmente a la formación de los adolescentes con relación a esta etapa de su desarrollo que amerita la atención, dirección y acompañamiento del entorno en el cual permanece la mayor parte de su tiempo y que influencia de gran manera la construcción de su personalidad y la manera en que ven la vida.

3. Estudio descriptivo – correlacional

Se utilizó la Encuesta de Riesgo Sexual, que evaluó comportamientos sexuales riesgosos en universitarios de Barranquilla, en los últimos seis meses, se generaron los coeficientes de correlación Chi cuadrado de Pearson (nivel de confianza 95%; $p \leq 0.05$) para medir la asociación entre los puntajes de riesgo sexual y factores sociodemográficos y académicos.

El 63% de los participantes inició actividad sexual antes de los 18 años. 87% han participado una o más veces en comportamientos sexuales de riesgo: sexo vaginal sin condón (73%), fellatio sin condón (60.3%), número de parejas con quién tienen comportamientos sexuales (66.2%) y experiencias sexuales inesperadas (54.4%). Los hombres y estudiantes de Derecho tenían puntajes de riesgo sexual más altos que las mujeres y los estudiantes de Enfermería.

En donde concluyen que “Los universitarios están en riesgo y participando en comportamientos sexuales riesgosos, que podrían afectar su salud y proyecto de vida. Los factores de mayor riesgo fueron; sexo temprano, género, edad >20 años, prácticas sexuales arriesgadas como el sexo vaginal, oral y anal sin protección y conductas sexuales impulsivas y no planificadas.”

En la etapa universitaria, se encuentra más activo el despertar sexual y las conductas son orientadas hacia el goce o el placer, sin tener en cuenta muchas veces las consecuencias derivadas; varias investigaciones, indican que los estudiantes universitarios, están en riesgo y participando en conductas sexuales riesgosas, que podrían asociarse asimismo al aumento de embarazos no planeados, ITS y VIH entre los adultos jóvenes. Esto es coherente con los resultados hallados en el presente estudio, en el que se evidenció una alta prevalencia (87%) de estudiantes que informaron haber participado una o más veces en los comportamientos sexuales analizados y con un valor medio en el puntaje total de riesgo sexual moderadamente alto.

Este estudio con relación a un sin fin de actitudes peligrosas en la sexualidad adolescente y universitaria destaca dentro de sus argumentos que “hoy en día las principal consecuencia de comportamientos sexuales riesgosos son los ITS los cuales ocurren todos los días, la carga global de estas enfermedades sigue siendo alta, según estimaciones mundiales de la OMS para 2016, aproximadamente 376 millones de nuevos casos de cuatro tipos de ITS curables ocurren en personas entre 15 y 49 años (Clamidia, Gonorrea, Sífilis, Tricomoniasis)”.

Las conductas sexuales impulsivas y no planificadas también demostraron ser un importante comportamiento de riesgo entre los estudiantes universitarios, el 66.2% informó haber tenido comportamiento sexual pero no sexo con uno o más conocidos en los últimos 6 meses y más de la mitad informó haber tenido en más de una ocasión una experiencia sexual inesperada. Este tipo de prácticas exploratorias son poco estudiadas en el país, sin embargo, en el caso del sexo casual sin compromisos, parece ser muy común entre estudiantes universitarios, en muchos casos informan que estos encuentros, son cosa de una sola vez, y en pocos casos refieren que son el comienzo de un romance.

Así también lo van demostrando en sus resultados donde revelan la relación generalizada de buscar la información relacionada a la sexualidad a través de las redes sociales así respaldan a su vez estos resultados citando a Giraldo, 2013; Cañizo & Salinas, 2010; Key; Gómez; Soléis & Quintero 2017. Quienes concuerdan en la postura de que los adolescentes en la actualidad están siendo afectados por los cambios en la sociedad, guiados a conocer y practicar su sexualidad no por sus principales figuras de apego “sus padres” sino que influenciados por el grupo social en que se desenvuelven, optan por desentenderse de lo apropiado y sano para su autoconocimiento, para incursionar en lo desinhibido y obsceno generado a partir de las plataformas virtuales las cuales han logrado tergiversar la forma sana de incursionar en las prácticas o experiencias sexuales.

Síntesis

A modo de análisis podemos identificar que en todas las investigaciones y autores expuestos encontramos un realce al tema del riesgo que producen las relaciones sexuales en edades tempranas tanto en lo físico, emocional y social sin embargo en cada uno siempre sale a discusión la mala forma de enseñar dicha actividad natural del ser humano dejando como consecuencia actitudes riesgosas por desconocimiento y/o errónea entrega de información.

Triangulación	Autores	Título	Aseveraciones
Relación interpersonal y consumo de drogas	Sánchez, Juan; Villarreal, María; Ávila, María; Vera, Alejandro; Musitu, Gonzalo.	Contextos de socialización y consumo de drogas ilegales en adolescentes escolarizados	Investigaciones centradas en el entorno social. Factores contextuales, (familia, escuela y comunidad) y los factores personales (autoestima, sintomatología depresiva y expectativas académicas) actúan como potenciadores o inhibidores del consumo de drogas. Influencias sociales impactan en mayor medida a los adolescentes psicológicamente más vulnerables (déficits en habilidades sociales o académicas y con deficiencias o problemas psicológicos; baja autoestima, ansiedad, depresión y estrés).
	INJUV	Documento técnico: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en Jóvenes	Las y los jóvenes son más susceptibles frente a las presiones del entorno. Alberga significados y valoraciones distintos para hombres y mujeres. La adicción es una “patología” socialmente instituida.
	Astorga, Hugo; Esposa, Daniela.	Estilos de vida de alumnos y alumnas de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación.	Según la encuesta realizada a los estudiantes se logró obtener que existe: Mayor consumo de drogas y alcohol se genera por momentos de convivencia social. La tensión y el estrés es el principal motivo de consumo.
Zona Rural y Urbana y su	Mari Alarcón, Mari; Troncoso, Claudia; Amaya, Antonio;	Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile	En los estudiantes que provienen de la ciudad utilizan alimentos derivados la mayoría de un supermercado o bazar cercano, sin embargo, los de una zona denominada rural aún existen alimentos

relación con la alimentación	Sotomayor, Mauricio; Amaya, Juan.		autóctonos, además de papas, vegetales y legumbres presentes en su zona.
	Jiménez, Raúl; Arriscado, Daniel; Gargallo, Esther; Dalmau, Josep.	Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos	El consumo de comida rápida en estudiantes de zonas urbanas es significativamente mayor, creando así una oferta y demanda de lugares de comida rápida. Los resultados obtenidos revelaron valores significativamente superiores en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRs) por parte de los adolescentes de centros rurales.
	Zapata, María; Roviro, Alicia; Carmuega, Esteban.	Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia	Los hogares rurales sólo presentan mayor disponibilidad de sodio, folato y vitamina E; mientras que los hogares urbanos muestran valores superiores de colesterol, vitamina A, C, B12 y niacina. Con el incremento de los ingresos, los hogares tanto urbanos como rurales progresan a una dieta más variada y económicamente más cara, aumenta la cantidad y la diversidad de frutas y hortalizas no féculas, el consumo de lácteos.
Estrategias para mejoras de estilos de vida	Coral, Rosa; Vargas, Luz.	Estrategias que promueven estilos de vida saludables.	Las estrategias implementadas fueron: Proyecto de Vida; talleres sobre estilos de vida saludables: autocuidado, prevención y abandono del consumo de drogas, actividad física, nutrición, sueño y descanso y espiritualidad; conferencias brindadas por docentes investigadores; conferencia brindada por nutricionista; jornadas de medición: peso,

			talla, IMC y clasificación de riesgo cardiovascular; asesoría personalizada por docentes investigadores a estudiantes y remisión a médico, psicólogo o nutricionista y, finalmente, jornadas mensuales de actividad física, denominada: “Hora Loca por la Salud”. Para lograr cambios significativos y sostenibles en el tiempo, se requiere implementar estrategias que permitan espacios de reflexión y de sensibilización.
	Calpa, Angela; Santacruz, Geiman; Álvarez, Marisol; Zambrano, Christian; Hernández, Edith; Matabanchoy, Sonia.	Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios.	Estilos de vida en diferentes escenarios (sector sanitario, educativo, comunitario, trabajo y familia). Estilos de vida saludables (EVS): actividad física, alimentación saludable, manejo del estrés y prevención del consumo de sustancias. Juego facilitador de EVS Centro educativo principal promotor de estilos de vida saludables.
	García, Dayan; García, Ginna; Tapiero, Yeinny; Ramos, Diana.	Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios.	Para generar estos cambios, se deben crear estrategias tales como: la implementación de materias obligatorias y electivas, basadas en la práctica de AF en la malla curricular de las universidades, abrir espacios donde los estudiantes puedan participar en actividades lúdicas sin costo en su tiempo libre. Por otra parte, es necesario mejorar la oferta y acceso a alimentos saludables de bajo costo, tanto en la universidad, como en sus alrededores. Así mismo, también se

			deben generar acciones encaminadas a disminuir el CTA, como lo es la creación de campañas que expongan las consecuencias en la salud que se derivan de este consumo, al igual que prohibir el CTA en todos los espacios pertenecientes a la universidad. AF: Actividad Física CTA: Consumo de tabaco y alcohol
Relación entre actividad física y salud mental	De la Cruz, Ernesto; Moreno, María; Pino, José; Martínez, Raúl.	Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España	Los sujetos físicamente activos muestran menos indicadores negativos de salud mental. actividad física más vigorosa/menor riesgo de tener indicadores negativos de salud mental
	Delgado, Cristhian; Mateus, Erika; Rincón, Laura.	Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente.	La ansiedad y depresión son el mayor problema de salud mental actualmente. El ejercicio físico tiene un grado de validez alto, para modificarlos niveles de ansiedad y depresión en la población.
	Barbosa, Sergio; Urrea, Ángela.	Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica.	Según diversos estudios la relación entre deporte, actividad física y salud mental, han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo.

			La actividad física y el deporte pueden establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.
Relación entre actividad física y salud mental	Saeteros, Rosa; Pérez, Julia; Sanabria, Giselda	Vivencias de la sexualidad en estudiantes universitarios.	Los universitarios son en su mayoría jóvenes, activos sexualmente y con mayores probabilidades de riesgo sexual en los varones. Las mujeres poseen mayor conocimiento sobre los cuidados dentro de una relación sexual. La educación sexual es deficiente o nula entre los jóvenes universitarios y la familia, la universidad y los diferentes espacios de socialización, no figuran como ejes formativos en este ámbito
	Novoa, María; Cervantes, Liliana.	Revisión sistemática basada en factores que influyen en el desarrollo de la sexualidad de los adolescentes.	Un programa de educación sexual, tiene como objetivo Influenciar a cada adolescente a una sexualidad sana y apropiada a su ciclo vital Algunas características propias del desarrollo, pueden situar a los/las adolescentes en condiciones de vulnerabilidad para presentar conductas de riesgo en su sexualidad y relaciones interpersonales. Problemática en la sexualidad de los jóvenes adolescentes a causa de la masiva influencia de las redes sociales.

			Pocos programas de prevención y educación de la sexualidad en las instituciones educativas.
	Badillo, María; Mendoza, Xilene; Barreto, Marisol; Díaz, Anderson.	Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios en Barranquilla, Colombia, 2019	Inicio sexual antes de los 18 años Los universitarios están en riesgo y participando en comportamientos sexuales riesgosos, que podrían afectar su salud y proyecto de vida El sexo casual sin compromisos, parece ser muy común entre estudiantes universitarios. los universitarios revelan buscar información a través de internet siendo guiados a conocer y practicar su sexualidad no por sus principales figuras de apego “sus padres” sino que influenciados por el grupo social en que se desenvuelve.

3.4 Manual de propuestas para abordar y difundir estilos de vida saludables en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios están inmersos en un sin fin de acontecimientos los cuales son muy distintos a los ya establecidos, en donde quedan a la deriva en muchos sentidos, ya que poseen una libertad mayor de la que estaban habituados en su infancia y adolescencia tanto por sus familias, como por su entorno educativo y social, sin embargo en este momento, estas libertades le permiten experimentar todo lo que en algún momento deseo, abriendo muchas veces paso a hábitos nocivos o poco saludables. como es el consumo de alcohol, drogas, desórdenes alimenticios, trastornos del sueño, debilidad emocional, entre otros.

Cada vez que se habla sobre estilos de vida y hábitos de vida saludables, los individuos reflexionan y piensan en cambiar algunas costumbres o bien en integrar alguna rutina que favorezca a las ya instauradas, sin embargo, estas intenciones no siempre son llevadas a cabo. ¿Cómo se puede apoyar a estas iniciativas?

En base a las triangulaciones científicas realizadas, que dan el sustento teórico a esta investigación y así como también las encuestas efectuadas a diferentes estudiantes de Educación Física de la UMCE, las que permiten visibilizar la realidad de dicho entorno universitario. Es por esto que se da origen a un manual de propuestas en favor a las distintas necesidades tanto de forma global dentro de la sociedad, como en lo particular del estudiantado de Educación Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación, siendo un recurso de prevención y promoción de los estilos de vida saludable.

3.4.1 Justificación

El manual de propuestas realizado va en busca de contribuir una herramienta que ayude a seleccionar, incentivar y reforzar hábitos de vida saludable dentro de los estudiantes de pedagogía en Educación Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación, permitiéndoles no solo entender cómo llevar un estilo de vida saludable sino como, donde y cuando, yendo así en apoyo a un bienestar físico, psicológico y emocional.

Siendo este manual, en primer lugar, un apoyo para los estudiantes, sin embargo, de forma paralela se busca ir en favor de la institución a cargo de los mismos, primeramente, con el fin de visibilizar la situación o necesidad que existe de abordar dicha problemática y a su vez respaldando esta inquietud dando, propuestas, ideas y herramientas novedosas que permitan su buen desarrollo dentro de la carrera y con el anhelo de una posterior ampliación y ejecución en otras carreras y universidades.

Es importante resaltar que estas propuestas de acción son totalmente flexibles y adaptables a la situación o contexto en que se desarrolle, manteniendo siempre una disposición de colaboración entre el (los) ejecutante (s) de dicho manual de propuestas y el receptor de la misma, con una didáctica efectiva y llamativa como base fundamental para el desarrollo de esta interacción.

El manual de propuestas se centra en tres grandes pilares que buscan el aprendizaje y el cambio de actitud y mentalidad de la población intervenida, a través del conocimiento, explicación y ejecución de las temáticas abordadas durante el desarrollo del manual de propuesta. Es por esto que las acciones principales están divididas en; Talleres expositivos - Propaganda y Difusión- Intervenciones prácticas.

En lo que respecta a la institucionalidad, se entregan estas tres estrategias con la garantía de generar cambios en los estudiantes participantes de dichas actividades, sin embargo esperando de parte de esta que brinde un apoyo y respaldo siendo el principal gestor de dicha iniciativa, permitiendo con esto darle un carácter de importancia superior a las actividades, lo cual a su vez, es beneficioso para la institución, contribuyendo así, a que esta se destaque por su preocupación integral del estudiantado.

3.4.2 Fundamentos teóricos

De acuerdo a la investigación realizada, los fundamentos que respaldan el manual de propuestas son:

Vinaccia & María (2005), que plantean que la calidad de vida (CV) abarca el bienestar físico, social, psicológico y espiritual. El bienestar físico se determina por la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, el sueño y el reposo, el dolor y otros síntomas. El bienestar social, tiene que ver con las funciones y las relaciones, el afecto y la intimidad, la apariencia, el entretenimiento, el aislamiento, el trabajo, la situación económica y el sufrimiento familiar. El bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad y el tratamiento. Por último, el bienestar espiritual abarca el significado de la enfermedad, la esperanza, la trascendencia, la incertidumbre, la religiosidad y la fortaleza interior.

Por otra parte, Coral & Vargas (2014) dicen que, para lograr cambios significativos y sostenibles en el tiempo, se requiere implementar estrategias que permitan espacios de reflexión y de sensibilización; de igual manera, exige el ejemplo, el acompañamiento y el compromiso permanente por parte de los docentes, de los estudiantes como pares, así como también de la Universidad.

Desde otra perspectiva, García, García, & Tapiero (2012) dicen que la implementación de materias obligatorias y electivas, basadas en la práctica de actividad física - permitir espacios de reflexión y de sensibilización - acompañamiento y compromiso permanente por parte de los docentes, de los estudiantes y de la Universidad - creación de campañas que expongan las consecuencias del consumo de sustancias nocivas - Prohibir el consumo de sustancias en todos los espacios pertenecientes a la universidad - mejorar la oferta y acceso a alimentos saludables de bajo costo.

Calpa, y otros, (2019) mencionan que enfoques como la psicología educativa dentro del aula surgen para promover y motivar un estilo de vida saludable, surgiendo el juego como facilitador en este escenario para la educación en salud. En cuanto a las estrategias de influencia (EI), múltiples investigaciones refieren que los centros educativos han sido el blanco más frecuente de estas acciones para crear hábitos de vida saludable; sin embargo, algunos muestran una eficacia limitada.

Es por estos fundamentos que mediante el manual se trabajarán estrategias las cuales incorporan el bienestar integral de los estudiantes, con el fin de que se conozcan a ellos mismos mediante las actividades, conociendo su cuerpo y mente, y cómo esta actúa con diferentes estímulos.

3.4.3 Principios orientadores

El manual de propuestas se basa fundamentalmente en tres principios los cuales son:

Flexibilidad: Este manual de propuestas tiene un principio de flexibilidad amplio en cuanto a su desarrollo, ya que este puede ser ejecutado de forma exacta o también puede ser tomado como ayuda a algún otro programa de acción sobre estilos de vida. permitiendo sacar solo ciertas actividades del manual o bien omitir alguna de estas, sin repercutir de forma compleja en el proceso de este.

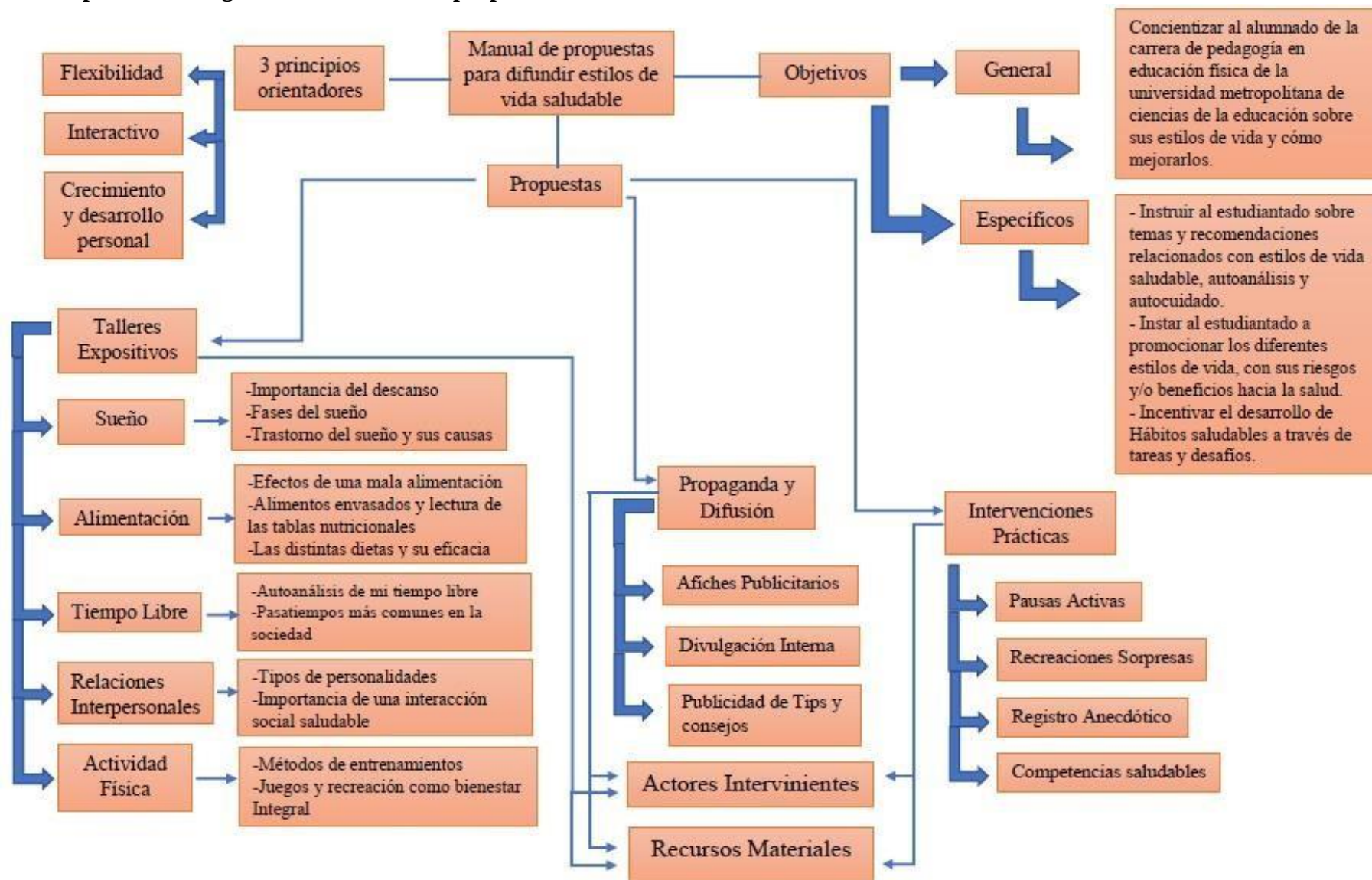
Por otra parte, se puede adaptar, ya sea en los distintos tiempos con los que se cuente y a los recursos materiales debido a que no requiere de elementos complejos para su desarrollo, así como también a diferentes contextos en el que el manual sea ejecutado.

Interactivo: El manual de propuestas busca ser interactivo con la finalidad de ser atrayente, además de permitir que los participantes y elaboradores de las actividades tengan una relación de respeto y cercanía, permitiendo así que a través del diálogo se genere una interacción recíproca.

Este principio también va en búsqueda de que el docente o expositor se incluya en las actividades y dinámicas haciéndose parte de las acciones de mejora hacia los hábitos y rutinas perjudiciales a la salud.

Crecimiento y desarrollo personal: este principio es fundamental dentro de este manual ya que todas las propuestas si bien van en primer lugar dirigido concretamente a los cambios de estilos de vida, también de forma paralela va en favor de un crecimiento integral del individuo tanto en el área física, social y psicológica siendo un proceso de superación y crecimiento continuo que ayuda a identificar los intereses y objetivos de vida de cada persona, adquiriendo y potenciando los recursos necesarios para alcanzarlos.

3.4.4 Representación gráfica del manual de propuestas



3.4.5 Componentes del manual de propuestas

El manual de propuestas tiene tres principios los cuales diferencian este manual de otros ya existentes. Los principios orientadores son características específicas que pasan a formar la base que le dan un carácter y sello exclusivo a la propuesta expuesta.

Este manual contempla un objetivo general y tres específicos. El objetivo general es concientizar al alumnado de la carrera de pedagogía en educación física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación sobre sus estilos de vida y cómo mejorarlos, con el fin de que ellos y ellas comprendan la importancia de partir mirando lo que uno realiza en su diario vivir e ir cambiando lo que afecta a su salud, para luego poder generar cambios en otras personas, ya sabiendo y comprendiendo lo arduo y constante que uno debe ser. Este objetivo se va desarrollar y cumplir a través de los tres objetivos específicos. El primero es “instruir al estudiantado sobre temas y recomendaciones relacionados con estilos de vida saludable, autoanálisis y autocuidado”. Es importante conocer sobre los diferentes temas que de alguna u otra manera afectan nuestro estilo de vida, siendo este el primer paso para crear un verdadero cambio. Es por esto que este objetivo se encuentra estrechamente ligado con la propuesta de talleres expositivos. El segundo objetivo es “instar al estudiantado a promocionar los diferentes estilos de vida, con sus riesgos y/o beneficios hacia la salud”. Es necesario que se incentive al estudiantado a que sea un agente activo que traspare sus conocimientos y saberes sobre los buenos hábitos y las distintas acciones que ayudan a mantener un cuerpo y mente sana, para contribuir a una concientización social sobre el autocuidado. Este objetivo está asociado a la propuesta de propaganda y difusión. El tercer objetivo es “Incentivar el desarrollo de hábitos saludables a través de tareas y desafíos”. Este permite a los estudiantes experimentar diferentes vivencias prácticas, haciendo de estas, parte de su rutina, habiendo actividades saludables y recreativas, con el fin de que sean no solo exponentes orales de los estilos de vida, sino ~~que~~ también exponentes prácticos y visuales.

Una vez descritos estos elementos, se da paso a especificar las tres propuestas mencionadas anteriormente, las cuales pasan a ser ideas concretas y estipuladas de forma detallada, dando mención del para qué y cómo han de realizarse. Cada una de ellas posee un sustento y/o respaldo teórico, mediante el cual se originan, en este caso se dividieron en 3 propuestas macro (talleres expositivos - propaganda y difusión - intervenciones prácticas) las

cuales en su desarrollo interno poseen distintas actividades más específicas. En los talleres expositivos se encuentran 5 subtemas, estos son:

El sueño, el cual se va a comprender como la necesidad que tienen las personas de dormir.

La alimentación, es la actividad diaria mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirlo y darle la energía que requiere el organismo para su correcto funcionamiento. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Para alimentarnos correctamente es importante conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud además de un crecimiento y desarrollo óptimo.

El tiempo libre, se considera como las actividades que se realizan en momentos del día que no son consideradas deberes, sino que más bien de carácter recreativo, efectuando acciones y/o actividades del gusto del individuo, estas actividades pueden ir en favor de un estilo de vida saludable o en contra, por lo que es fundamental mantener una orientación y un resguardo frente a qué actividades serán más apropiadas para poder realizar dentro de las rutinas diarias.

Relaciones interpersonales y emocionales son interacciones entre dos o más personas en las que se lleva a cabo un intercambio de pensamientos, sentimientos y experiencias, estos se pueden expresar de manera verbal a través de la voz y no verbal a través de las expresiones del rostro y el tono en el cual se encuentra el cuerpo del es por esto que en toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje el cual cada individuo expresa e interpreta de formas diferentes es por esto que ocurren análisis y clasificaciones de las actitudes que se desprenden a partir de situaciones o problemas.

La actividad física se entenderá en este manual como cualquier movimiento corpóreo que sea realizado con el fin de mejorar el estado de salud de la población entendiendo sus beneficios tanto de forma física como emocional y mental, resaltando las actividades más lúdicas y las actividades más vigorosas que se desarrollan dentro del deporte.

Por otra parte, en la segunda propuesta “propaganda y difusión” encontramos tres actividades concretas las cuales como lo indica su nombre va en busca de promocionar y educar sobre hábitos saludables.

Afiches, panfletos y folletos publicitarios, esta primera actividad está relacionada a la creación de materiales de apoyo a la promoción y difusión de actividades que afectan de manera positiva y negativa dentro de las rutinas diarias de los estudiantes.

La Divulgación interna va enfocada a marcar una intervención propia entre compañeros y profesores de la misma institución y carrera, manifestando consejos y recomendaciones de manera directa a cada miembro de la población relacionada al proyecto.

La Publicidad de tips y consejos es una actividad creada con el fin de hacer una divulgación de estrategias y materiales de apoyo a la concientización de actividades saludables tales como las elaboradas en la primera actividad, pero haciéndola pública a través de redes sociales y/o de forma material a población externa al centro educacional. Esto tiene como finalidad crear conciencia a diferentes personas sin importar en donde se encuentren.

Y por último se encuentra la tercera propuesta “Actividades prácticas” de la cual se desprendieron cuatro actividades relacionadas con las vivencias de estilos de vida saludables por medio de lo cual se desarrollará un aprendizaje práctico y participativo por parte de los estudiantes.

La primera actividad descrita es “Pausas activas” las que van en busca de un espacio dentro de las cátedras teóricas con el fin de darles un espacio de relajación y de activación corpórea en medio de su estado estático propio de dichas clases.

Recreaciones sorpresas, esta actividad es una herramienta para sacar de la rutina a los estudiantes y funcionarios de la universidad dándole actividades lúdicas y deportivas de forma totalmente aleatoria, siendo novedoso y rupturista en los espacios académicos.

Registros anecdóticos (de estilos de vida), este es un formato de evaluación y de autoanálisis que se desarrolla observando, meditando y dejando constancia sobre los procesos que van ocurriendo durante un periodo determinado, en este caso relacionado con estilos de vida, siendo el mismo estudiante el protagonista y evaluador de las intervenciones de las cuales fue partícipe.

Competencias saludables, son actividades de carácter recreativo, esta contiene puntajes, generando una lucha positiva entre grupos por alcanzar mayor puntuación final recibiendo premios y reconocimientos que, al completar cada etapa, el grupo que alcanza la mayor puntuación recibirá premios y reconocimientos otorgados por la institución.

Los recursos materiales serán cualquier elemento a utilizar dentro de cada propuesta, los cuales pueden ser fundamentales en el desarrollo de las actividades como también otros pueden ser opcionales y adaptables, sin embargo, se irán describiendo dentro de cada actividad su uso y aplicación específica.

Los actores intervinientes pasarán a ser toda persona u organización que cumple un rol dentro de una actividad ya sea como organizador, monitor y/o profesor, participantes, y oyentes o receptores de dichas actividades, cada uno de estos cumplirá una función y la falta de alguno generaría una disfunción en la realización de dicha actividad.



Estilos de Vida saludable

Manual de propuestas



Hugo Astorga Rodríguez – Daniela Esposa Maureira

Año 2022

Presentación

El manual de propuestas realizado va en busca de contribuir una herramienta que ayude a seleccionar, incentivar y reforzar hábitos de vida saludable dentro de los estudiantes de pedagogía en Educación Física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación, permitiéndoles no solo entender cómo llevar un estilo de vida saludable sino como, donde y cuando, yendo así en apoyo a un bienestar físico, psicológico y emocional.

Siendo este manual, en primer lugar, un apoyo para los estudiantes, sin embargo, de forma paralela se busca ir en favor de la institución a cargo de los mismos, primeramente, con el fin de visibilizar la situación o necesidad que existe de abordar dicha problemática y a su vez respaldando esta inquietud dando, propuestas, ideas y herramientas novedosas que permitan su buen desarrollo dentro de la carrera y con el anhelo de una posterior ampliación y ejecución en otras carreras y universidades.

Es importante resaltar que estas propuestas de acción son totalmente flexibles y adaptables a la situación o contexto en que se desarrolle, manteniendo siempre una disposición de colaboración entre el (los) ejecutante (s) de dicho manual de propuestas y el receptor de la misma, con una didáctica efectiva y llamativa como base fundamental para el desarrollo de esta interacción.

El manual de propuestas se centra en tres grandes pilares que buscan el aprendizaje y el cambio de actitud y mentalidad de la población intervenida, a través del conocimiento, explicación y ejecución de las temáticas abordadas durante el desarrollo del manual de propuesta. Es por esto que las acciones principales están divididas en; Talleres expositivos - Propaganda y Difusión- Intervenciones prácticas.

En lo que respecta a la institucionalidad, se entregan estas tres estrategias con la garantía de generar cambios en los estudiantes participantes de dichas actividades, sin embargo esperando de parte de esta que brinde un apoyo y respaldo siendo el principal gestor de dicha iniciativa, permitiendo con esto darle un carácter de importancia superior a las actividades, lo cual a su vez, es beneficioso para la institución, contribuyendo así, a que esta se destaque por su preocupación integral del estudiantado.

Objetivos del Manual de estrategias.

General:

- Concientizar al alumnado de la carrera de pedagogía en educación física de la universidad metropolitana de ciencias de la educación sobre sus estilos de vida y cómo mejorarlos.

Específico:

- Instruir al estudiantado sobre temas y recomendaciones relacionados con estilos de vida saludable, autoanálisis y autocuidado.
- Instar al estudiantado a promocionar los diferentes estilos de vida, con sus riesgos y/o beneficios hacia la salud.
- Incentivar el desarrollo de Hábitos saludables a través de tareas y desafíos

Actividades

Talleres expositivos

Descripción

Los talleres expositivos buscarán dar a conocer a los estudiantes distintos temas relacionados con estilos de vida donde se irá en busca de mantener temas controversiales y de interés sobre dichos aspectos a tratar, siempre respaldado por investigaciones y autores lo más actuales posible.

Los temas a tratar en esta propuesta serán; sueño, tiempo libre, alimentación, relaciones interpersonales, emociones y actividad física. donde cada uno de estos temas se espera sean abordados durante un semestre del año académico dando espacio de un mes por tema.

Cada taller o exposición deberá de tener un tiempo aproximado de 40 minutos a 1 hora.

En este caso la propuesta señala la separación de temas por mes exponiendo los subtemas (2 o 3) durante ese periodo.

Sueño

- Importancia del descanso
- Trastorno del sueño y sus causas
- Fases del sueño

Alimentación

- Efectos de una mala alimentación
- Alimentos envasados y lectura de las tablas nutricionales
- Las distintas dietas y su eficacia

Tiempo libre

- Autoanálisis de mi tiempo libre
- Pasatiempos más comunes en la sociedad

Relaciones interpersonales y Emociones

- Tipos de personalidades

- Importancia de una interacción social saludable

Actividad física

- Métodos de entrenamientos
- juegos y recreación como bienestar Integral

	MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO		
tema/ semanas	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
SUEÑO	Importancia del descanso	Fases del sueño	Trastorno del sueño y sus causas												
ALIMENTACION				Efectos de un mala alimentación	Alimentos envasados y lectura de las tablas nutricionales	Las distintas dietas y su eficacia									
TIEMPO LIBRE							Autoanálisis de mi tiempo libre	Pasatiempos más comunes en la sociedad	Retroalimentación						
RELACIONES INTERPERSONALES										Tipos de personalidades	Importancia de una interacción social saludable	Retroalimentación			
ACTIVIDAD FÍSICA													Métodos de entrenamiento	juegos y recreación como bienestar Integral	Retroalimentación y cierre

Ilustración 12: Distribución de talleres expositivos

Tema o actividad	Subtema	Actividades	Materiales
Sueño	Importancia del descanso	- Preguntas de conocimientos previos al tema enunciado - Se dispondrán varios papeles al azar con conceptos relacionados al sueño y en consecuencia al descanso, los participantes deberán tomar uno y al momento en que les toque hablar deberán decir qué relación creen que tiene y si creen que es positivo o negativo para un buen descanso. - Se expondrá sobre los distintos beneficios que posee el descanso tanto en el área física, psicológica y emocional. - Se harán rondas de preguntas sobre temas controversiales comenzando con preguntas ya expuestas por el expositor para incentivar la participación y así desmentir y/o verificar mitos relacionados al tema. -Se retará a intentar mejorar sus malos hábitos durante 1 semana al menos y ver los cambios producidos. Estos deberán anotarlos y exponerlos en la siguiente sesión.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - proyector - Computador - Papeles - Lápices
	Fases del sueño	- Se preguntará quien desea comentar el reto expuesto en la clase pasada, conociendo así, si lograron cumplir su objetivo o si al menos lo intentaron. - Luego a cada alumno se le dará una impresión de un yoyo (juguete), se comenzará analizando el movimiento del yoyo al jugar con él y su similitud con el proceso del sueño el cual pasa por etapas hasta llegar a un máximo (REM) y vuelve a subir devolviéndose a la mano(vigilia).	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Impresión de un yoyo - Proyector

		- Dará inicio a la exposición describiendo las fases del sueño la importancia de cada una de estas y la necesidad biológica del cuerpo de pasar por estas etapas. - Para finalizar se realiza un juego (marco -polo) en el cual algunos participantes se van a vendar los ojos (buscador) mientras que otros estarán con los ojos descubiertos (escondidos) El “buscador” busca a los “escondidos” gritando “¡Marco!” Cada vez que el buscador grita “¡Marco!” Los que se esconden tienen que responder gritando “¡Polo!” Al término de esta actividad se destaca la eliminación generada en el juego, de uno de los factores perjudiciales para un buen descanso (la luz).	- Computador - Vendas (pañuelos)
	Trastorno del sueño y sus causas	- Se proyectarán diferentes imágenes esperando que los participantes expresen lo que logran interpretar de las imágenes las cuales irán relacionadas hacia algunos de los trastornos del sueño más comunes. - Se expondrá el tema dando un recorrido y explicación sobre los trastornos más comunes del sueño manifestando sus características, tratamientos y prevenciones. - Se dará espacio a reflexionar y manifestar las vivencias de los participantes sobre algunos de estos trastornos y si es que están presentes en su dormir.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Papel

Tema o actividad	Subtema	Actividades	Materiales
Alimentación	Efectos de una mala alimentación	Se entregará una sopa de letra en donde encontrarán distintos nombres de comidas, una vez que encuentren la cantidad total se analizará cuantas encontraron, cuáles fueron las primeras y dentro de todas las encontradas, cuales clasifican como saludables o no saludables. - Luego de esto se desarrollará la exposición del taller manifestando los daños que producen los alimentos poco saludables tanto de forma inmediata al consumirlos como a largo plazo. - Realizarán el menú de todos los días de la semana y deberán ver si son capaces de llevarlo a cabo, siendo lo más sincero posible, para la siguiente semana compartirlo.	Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Sopa de letras - Papel - lápices
	Alimentos envasados y lectura de las tablas nutricionales	- Se preguntará quien logró llevar a cabo su menú saludable, y que fue lo más difícil para lograrlo. - Se llevarán distintos productos y se les entregará por parejas o tríos, sobre los cuales deberán analizar cuantas veces a la semana lo consumen y catalogarlo que tan sabroso consideran que es del 1 al 5. (siendo 1 menos sabroso y 5 muy sabroso) Se comenzará la exposición sobre los distintos formatos de tablas que existen y los ingredientes más frecuentes que se encuentran en los productos envasados, entendiendo para qué sirven y que genera en nuestro cuerpo.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Envases de diferentes productos - Papel - Lápices

		Para finalizar, en las mismas duplas o tríos del comienzo se les dará la misión de inventar un producto con una tabla ficticia el cual deberán promocionar posteriormente con sus compañeros para que sea deseado y llamativo.	
	Las distintas dietas y su eficacia	- Preguntas de conocimientos previos sobre experiencias de dietas realizadas en alguna ocasión y/o si conocen alguna. - Consultar al grupo sobre aprobación o desaprobación sobre algunas ideas expuestas sobre alimentación, con el fin de corroborar o desmentir ideas populares. - Se desarrollará el tema exponiendo las ideas base de una alimentación balanceada, para posteriormente analizar algunas dietas frecuentes o populares describiendo las bases científicas de estas (si las poseen) y sus reales resultados. - Se ubicarán en distintos puntos varios globos, los cuales contienen en su interior un papel con características de las diferentes dietas. Los estudiantes deberán reventar el globo y tomar el papel, el cual lo deben llevar en donde estarán canastas con el nombre de las dietas, deberán introducir el papel en donde crean que corresponde. Luego se revisarán las canastas para saber si todos comprendieron estas dietas y sus características.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Papel - Globos - Canastas

Tema o actividad	Subtema	Actividades	Materiales
Tiempo libre	Autoanálisis de mi tiempo libre	Se pondrán en diferentes partes del suelo papeles que digan alguna actividad, los participantes deberán ir al papel en donde diga la actividad que realizan con mayor frecuencia. Luego comentarán cómo y cuándo las realizan. Se dará a conocer el concepto de tiempo libre y lo que este involucra, mediante una exposición. - Se les solicitará a los participantes que comiencen a vociferar la actividad que más desean reducir dentro de su tiempo libre e intentan juntarse con los compañeros que están mencionando la misma actividad, antes que logren separarse se tocará un silbato, el cual indicará que los jugadores que si se lograron juntar deberán tomarse de las manos y de esa forma deberán pillar a los alumnos que no lograron encontrar grupo, siendo el equipo ganador el que más integrantes posea.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Silbato - Papeles
	Pasatiempos más comunes en la sociedad	Van a comentar lo que hacen en su tiempo libre, luego de saber el de todos los participantes, vamos a imaginar cada uno de los pasatiempos, y se va a realizar la acción que esta conlleva. (ejemplo, si anda en bicicleta, se van a imaginar todos que andan en bicicleta y deberán desplazarse realizando el movimiento que conlleva andar en bicicleta). - Luego se pasará a la exposición teórica del tema donde se abordarán los pasatiempos más frecuentes socialmente analizando el porqué de estos y en	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Silbato

		qué población se dan más actividades saludables y en cuales más actividades perjudiciales a la salud. - Para finalizar se realizará un juego recreativo “quemados voluntarios” este juego consiste en un grupo que alumnos que quemaran a otros al tocarlos con la mano, para esto se dispondrán dos zonas una interna (donde se ubicaran los alumnos que serán quemados) y otra externa (donde se encontrarán los quemadores) al sonido del silbato todos los alumnos que están en la parte interna tendrán 10 segundos para lograr salir de forma completa al área externa, momento en el cual los quemadores tendrán la posibilidad de quemar a los que pasen a su zona.	
--	--	---	--

Tema o actividad	Subtema	Actividades	Materiales
Relaciones Interpersonales	Tipos de personalidades	- Se realizarán 2 grupos, uno de cada grupo deberá salir adelante, tendrán un minuto para descubrir la mayor cantidad de personalidades de su grupo. las personas de adelante deberán dibujar esta personalidad, sin escribir ninguna letra o número. El grupo con mayor cantidad de personalidades descubiertas ganan. - Se expondrá las distintas personalidades y las características de cada una de ellas. además de distintos test que ayuden a identificarlas. Señalando las virtudes y defectos que estas personalidades pueden poseer. - Se solicitará a los estudiantes que le tomen un test de personalidad a algún integrante de su familia y analicen si concuerda con las características dadas sobre esa personalidad resultante.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Pizarra -Plumón
	Importancia de una interacción social saludable	- Los estudiantes que deseen podrán compartir con el resto del grupo cómo les fue con él o la familiar a la cual le realizaron el test y para que creen que les pudo haber servido. - Al grupo completo de estudiantes se les dará un rol diferente, en donde deben interactuar en el rol que se les dio y así observar las diferentes interacciones sociales que se pueden dar en el diario vivir. (Ejemplo, chofer de micro, colectivero, vendedor ambulante, etc.). - Se exponen diferentes tipos de interacciones sociales recordando las personalidades y los distintos caracteres de la gente y cuáles son los	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador

		fundamentos y bases para que estas se llevan a cabo de forma beneficiosa para las partes involucradas. Se darán distintos casos de situaciones complejas y buscarán ser resueltas entre todos, exponiendo los argumentos de por qué lo resolvieron así. - Deberán observar durante la semana diferentes interacciones que ocurren cerca de cada uno, logrando llevar un registro el cual les permita comprender si esa interacción fue beneficiosa para las personas involucradas.	
--	--	--	--

Tema o actividad	Subtema	Actividades	Materiales
Actividad Física	Métodos de entrenamientos	Se les preguntará si realizan actividad física, si es así, que ejercicios realizan y cómo los clasificarían. Se expondrá sobre los distintos métodos de entrenamientos sus principales objetivos y las formas correctas de desarrollo, resaltando las cualidades físicas que se buscan mejorar en cada uno. Escoger un método de entrenamiento, y elaborar o buscar ejercicios que utilizarían en ese método, para poder realizarlo durante 1 semana.	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador
	Juegos y recreación como bienestar Integral	Al inicio de la sesión se da tiempo a exponer las experiencias sobre la realización del método de entrenamiento durante la semana. Se da inicio al nuevo tema jugando con los sentidos de los participantes en donde los separaremos en 2 o 3 grupos y se le mostrará a una cierta distancia el nombre de un color en donde las letras estarán de un color igual o diferente al escrito, el primero de cada equipo deberá correr a tomar un objeto que sea del color de las letras o el descrito por la palabra, según lo indique el expositor. Logrando ganar puntos el primer estudiante que logre tomar el objeto de forma acertada. Al finalizar este juego, se les explicará que los juegos no siempre son solo para entretenerse, sino que también ayudan a estimular diferentes partes de	- Espacio apto para y con capacidad necesaria - Proyector - Computador - Cartulinas - Plumones o lápices scripto

		nuestro cerebro. haciendo activo no tan solo nuestro cuerpo de manera física, sino que también de manera intelectual. Se expondrán diferentes juegos y actividades recreativas para diferentes edades, dando a conocer los diferentes argumentos del por qué son aptos para dichas etapas, así como también mencionar los diferentes materiales didácticos que pueden ser utilizados y/o creados. Se les solicitará que se junten en tríos y generen ideas de juegos que realizaron al azar o de forma voluntaria se les solicitara que expliquen y desarrollen dicho juego al resto de sus compañeros realizando así unos 3 juegos de distintos grupos.	
--	--	---	--

Propaganda y Difusión

En este espacio se realizarán creaciones de tips y estrategias de acción frente a mejoras sobre estilos de vida las cuales puedan ser promocionadas y expuestas ya sea dentro del mismo entorno (universitario) o bien de forma masiva y general para cualquier persona interesada en aprender y aplicar dichas mejoras. Esta propuesta va en favor de una colaboración entre la institución, profesores y alumnado, dándole realce al trabajo del alumnado en el manejo de las redes sociales. Estas propuestas han de ser realizadas de forma paralela a las otras dos propuestas o bien como una prolongación de estas, pasando a formar parte del siguiente semestre.

Estrategias de difusión:

- Afiches
- Divulgación interna
- Publicidad de tips y consejos

Actividad propuesta	Descripción	Materiales
Afiches	Se les solicitará a los estudiantes de forma transversal a todas las generaciones de la carrera de Educación Física que realicen algún afiche, panfleto o imagen informativa sobre algún tema relacionado con estilos de vida y lo hagan llegar a un correo diseñado con ese fin. Dando una fecha límite de recibo y motivando su envío a través de algún incentivo que estime conveniente la institución y que anteriormente se haya llegado a acuerdo con el profesor o monitor a cargo.	Internet Correo electrónico Computadores (facilitados para las creaciones) Aplicaciones de edición
Divulgación interna	Se formará un grupo mixto entre profesores y estudiantes los cuales estarán encargados de gestionar la recopilación de los datos de los estudiantes de la carrera (correo, celular) por medio de los cuales se les estará enviando de forma continua información y datos novedosos sobre el autocuidado y estilos de vida saludables.	Internet Correo Sala de reuniones
Publicidad de tips y consejos	Mediante la generación de afiches y la divulgación interna desprendemos publicaciones a través de internet creando una página en redes sociales ya sea Instagram, Facebook, TikTok, las cuales debiesen estar administrada por un grupo de estudiantes y profesores el cual puede generarse de manera voluntaria o puede ser solicitando la integración al grupo de forma directa, esto para un correcto manejo de las plataformas. Las páginas creadas estarán encargadas de difundir las distintas informaciones recolectadas de forma continua y atrayente a los diferentes espectadores. Así también este mismo grupo u otro creado, se encargan de hacer la difusión de forma concreta entregando el material de forma impresa en las cercanías de la universidad y/o dentro de su barrio, entregando información importante sobre estilos de vida.	Impresiones Computadores Aplicaciones de edición Internet

Intervenciones prácticas

Buscará hacer partícipe a los jóvenes en actividades recreativas dentro del área educativa, no solo incentivando estilos de vida saludables si no realizándolas de forma guiada por la institución y docentes. Estas actividades están siendo realizadas durante el mismo periodo en el que se desarrollan las otras dos propuestas sin embargo son actividades que pueden ser mantenidas en el tiempo según lo estimen conveniente la institución o grupo a cargo.

Se resalta la importancia de ir en busca de nuevas propuestas e innovar en las ya planteadas con el fin de no hacer de las intervenciones rutinas aprendidas.

- Pausas activas
- Recreaciones sorpresas
- Registros anecdóticos (de estilos de vida)
- Competencias saludables.

Actividad propuesta	Descripción	Materiales
Pausas activas	Dentro de las clases teóricas del día deberán los docentes dar un espacio para realizar alguna pausa activa en la cual los estudiantes puedan moverse, estirarse y salir de una posición estática, con el fin de acostumar al estudiantado a realizar estas pausas en sus tiempos de ocio prolongado y a la vez contribuir a la recaptación de la atención en la materia expuesta.	Materiales a convenir
Recreaciones sorpresas	Esta actividad estará a cargo de diferentes docentes que estarán de turno mensualmente y se desarrollará realizando actividades lúdicas con todas las personas al interior del recinto universitario, permitiendo una interacción general con todos los agentes involucrados en este recinto. Esta actividad se desarrollará en un horario y día al azar según lo estime conveniente la institución (directivos), permitiendo que sean intervenidas distintas personas que se encuentren al interior y generando un cambio inesperado a las rutinas que se establecen dentro de un centro educacional.	Materiales a convenir
Registros anecdóticos (de estilos de vida)	Esta actividad irá enfocada a los participantes de los talleres expositivos quienes tendrán como tarea generar un registro anecdótico en donde puedan ir dejando constancia de cambios que realizaron en sus rutinas y que aprendieron con ello, en cuanto tiempo lograron realizar dichos cambios y exponer sus conclusiones al término de la actividad.	Agenda, block o croquera en dondeir anotando el registro. Lápiz.
Competencias saludables	Esta propuesta va dirigida a intervenir a las distintas generaciones de la carrera de forma más localizada en donde se realizarán competencias entre secciones en las cuales se evaluará a cada una de ellas, permitiendo darle un realce a la cual logre mayor puntuación (por sus logros y mejoras en estilos de vida).	Materiales a convenir

Actores intervinientes y sus roles

- **Institución:** Principal responsable de dar apoyo a la propuesta proporcionando los materiales, recursos, espacios y acompañamiento a la gestión del proyecto
- **Docentes:** Actores fundamentales en la puesta en marcha y en la promulgación de dichas actividades siendo agentes que incentiven la participación estudiantil y colaboren con clases y conocimientos nuevos relacionados al tema
- **Estudiantado:** Son los actores imprescindibles ya que son el principal foco de las distintas propuestas siendo la población participante e intervenida de forma directa. su principal función es participar de las actividades y ser conscientes de aprender con el fin de generar cambios posteriormente como futuros docentes del área.

Condiciones de Operación

Para la implementación adecuada del manual de propuestas, es importante considerar que esta propuesta no pretende ser un modelo para ser aplicada al pie de la letra, sino más bien servir de guía para orientar y crear otras propuestas de intervención dando así un abanico de posibilidades a los distintos consultores de esta, más para la aplicación de forma eficaz dentro de la institución universitaria consideramos importante evaluar las siguientes condiciones:

- A) Este manual de propuestas está contemplado para poder ser desarrollado en 1 semestre de universidad. siendo adaptable para su extensión o reducción según sea necesario.
- B) Es necesario que la dirección de la universidad y de la carrera esté al tanto de la iniciativa y actividades a realizar, se debe contar con el respaldo de esta, permitiendo que las actividades se realicen de forma libre para todos los estudiantes que vaya enfocada la actividad.
- C) Será fundamental implementar un grupo a cargo, el cual idealmente esté conformado por docentes, estudiantes y si se necesita de algún funcionario, como un auxiliar que pudiese dar una mirada global sobre las actividades ayudando a dar ideas para mejorar o cambiar dentro de las propuestas. Además de ser este grupo el encargado de llevar un orden sobre cómo se va desarrollando la propuesta de forma macro, delegando y haciendo cumplir funciones más específicas del manual de propuestas.
- D) Poseer los lugares y materiales de cada actividad previamente reunidos.
- E) La evaluación es más bien de manera formativa, así como también la autoevaluación, esta última tiene una gran importancia puesto a que cada estudiante debe ser capaz de ver, observar y determinar en qué objetivos propuestos va cumpliendo y en cuáles les falta por mejorar y/o lograr.
- F) Promover las distintas actividades de manera integradora y motivadora entre alumnos y profesores, debido a que estas actividades en su mayoría serán de forma voluntaria por lo que la participación será fundamental para su eficacia.
- G) Se debe considerar que las actividades a realizar son de carácter formativo, recreativo y lúdico, así como también fomentando el trabajo en parejas, tríos y de manera grupal, comprendiendo que cada estudiante es importante dentro de las actividades.

Discusión

Hoy en día los estilos de vida son un tema que es muy popular en distintas plataformas siendo muchas veces un agente de juicio hacia la sociedad o a las instituciones de forma general, delegando la responsabilidad de un cambio a estas mismas sin darse cuenta de lo importante que es generar el cambio de forma individual. Weber hace la distinción en cuanto a que los estilos de vida no se basan en lo que la persona produce, sino en lo que usa o consume; por lo tanto, los estilos de vida no están basados en la relación con los medios de producción sino con los de consumo (Cockerham W, 2009, Citado por Álvarez, 2012). En donde se reconoce que los distintos medios de producción están en busca de ganancias sin considerar en cómo afectan al consumidor, dejando la responsabilidad de este análisis al que utiliza dichos productos o servicios.

Los resultados dentro de la encuesta reflejan una cierta adherencia a consumir productos tales como, comidas rápidas, golosinas o dulces, así como también frituras, consumiendo también gaseosas o bebidas artificiales. Este punto se relaciona estrechamente con lo mencionado anteriormente, puesto a que en muchas ocasiones los estudiantes prefieren escoger alimentos con menos nutrientes puesto que estos son de más fácil acceso tanto monetariamente como socialmente, encontrándose con mayor facilidad.

Así también se menciona que los estilos de vida tienen un impacto importante en la salud, constituyéndose tanto en factores de riesgo como en factores protectores de ésta, tanto en su dimensión individual como colectiva. En relación con la dimensión individual, son conductas dotadas de significado personal y son desarrolladas por sujetos singulares. En cuanto a su dimensión colectiva, permite entender por qué miembros de grupos específicos llevan estilos de vida muy similares. Emergen como producto de la interacción con los contextos sociales de pertenencia (familia, grupos, instituciones, redes sociales, comunidad) y conllevan tramas representacionales personales y sociales (significados, creencias, actitudes, valores, ideologías) que median los comportamientos en salud. Y, por último, están fuertemente determinados por las condiciones materiales y sociales de vida de los distintos grupos. A toda esta complejidad para la comprensión de los estilos de vida, debe agregarse que todos los aspectos antes mencionados están fuertemente influidos por factores macro sociales, culturales, económicos y políticos (Oreamuno, 2010; Saforcada, et al., 2010, Citado por Jorge & Cardozo, 2018).

Lo descrito anteriormente nos permite comprender las grandes variaciones que se observaron en algunas preguntas del cuestionario en donde se dieron un gran número de respuestas distintas, no obstante analizando las mismas de forma global permite caracterizar un patrón de conducta similares dentro del grupo de estudiantes encuestados que comprueba que las personas si van siendo moldeados por los entornos sociales y demográficos de los que son parte, en este caso los estudiantes pertenecientes al área de pedagogía en educación física si van denotando un patrón de conducta un tanto más aprensiva con sus cuidados y manteniendo estilos de vida más saludables que otros grupos de distintas carreras y/o de diferentes universidades a las cuales se le han realizado estudios similares sobre estilos de vida, tales como este estudio, el cual arroja similares resultados, uno realizado en la Universidad de Chile, Santiago de Chile (Agronomía, Ingeniería en Recursos Naturales Renovables, Ingeniería Forestal e Ingeniería en Madera) en el que se comparan alumnos de primer año (PA) versus alumnos de tercer año (TA) de permanencia, en donde se buscaba evaluar a ambos grupos en base a su calidad de vida y estado nutricional referidos. Los alumnos de primer año presentaron mejor percepción en su vida sexual, de pareja y bienestar, menor consumo de alcohol y estado nutricional adecuado en relación con el grupo de tercer año (Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni, 2014).

Así también nos encontramos con conceptos psicológicos más orientados hacia las relaciones interpersonales y al entorno de los sujetos como lo es en el área psicosocial donde encontramos según lo que nos menciona el autor Bastías Arriagada & Stiepovich Bertoni (2014) “la orientación psicosocial entiende la elección como involuntaria en cierta medida, reconociendo la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida, (Barrios 2007) toda vez que se aprende a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar. (Pastor Y, Balaguer I, García Merita M, 1998). Los estilos de vida y su relación en el ámbito psicológico y social nos deja mucho que desear, ya que es una de las áreas en la que suele existir poca asimilación de los daños y perjuicios que puede traer al no ser consideradas dentro del bien estar integral de la persona, esto se refleja tanto en lo expuesto por estos autores ya mencionados como también resalta dentro de los resultados obtenidos por nuestro trabajo debido a que muchos de los estudiantes, si mencionan un desgano y falta de motivación como principal factor de no llevar a cabo acciones beneficiosas para su salud, así como también identifican que sus relaciones interpersonales no siempre las desean puesto que en su mayoría prefieren estar solos y al

momento de recibirlas de parte de alguien cercano son con un fin de dar y sentir apoyo de otras personas o solo para divertirse y distraerse con ellas con lo que se deduce que requieren de estas interacciones muchas veces para poder escapar de sus problemas o recibir apoyo de alguien externo haciéndolos muchas veces vulnerables a los mismos jóvenes al no poseer una madurez emocional.

Sobre el desarrollo del mismo componente de madurez emocional y sobre la capacidad que se tiene de tener un pensamiento y principios sólidos es que se observa la falta que existe de estas capacidades en muchos de los jóvenes, cayendo al consumo de sustancias nocivas como también cediendo ante ideas emergentes por el grupo cercano a él o ella. De acuerdo con Espada, Méndez, Griffin y Botvin (2003), las influencias sociales impactan en mayor medida en los adolescentes psicológicamente más vulnerables -déficits en habilidades sociales o académicas- y con deficiencias o problemas psicológicos -baja autoestima, ansiedad, depresión y estrés-. Cuantos más factores de riesgo inciden en un adolescente, obviamente, mayor es la probabilidad de que se implique en el consumo de drogas (Musitu y Pons, 2010; Pons y Buelga, 2011).

El riesgo de consumir sustancias nocivas ya sea legales o ilegales en la sociedad va desatando un perjuicio en la salud que muchas veces pueden ser a corto o a largo plazo, sin embargo, en todos los casos provoca una alteración la cual no es un proceso natural del cuerpo, generando complicaciones. lamentablemente el consumo de una de ellas generalmente va abriendo camino a la posibilidad de ir probando y consumiendo otras drogas con mayor grado de dependencia. Así bien nos señala Véliz Estrada (2017), haciendo mención a diferentes autores, que comentan que el uso de drogas va referido al consumo, aplicación y absorción de dichas sustancias que generan alteraciones en el sistema nervioso central y en el comportamiento (Becoña y Vázquez, 2001) (Cadavid y Salazar, 2006). Tales alteraciones están relacionadas con los efectos agudos del consumo, que producen consecuencias negativas para la salud, como las alteraciones vasculares, de colón, rendimiento académico, accidentes de tránsito, violencia, contagio de enfermedades infecciosas, embarazos no deseados, suicidio y problemas de salud mental. En tanto que las drogas pueden ser legales o institucionalizadas (tabaco, alcohol), ilegales (cocaína, marihuana, heroína), o fármacos psicoactivos. Los aspectos que se suelen valorar en los estudios son: la experimentación con las drogas, la frecuencia de consumo y la edad de inicio en su consumo. También se valora la información o educación en materia de

drogas proveniente tanto de la familia y/o amigos (Castillo y Balaguer, 2001). Reconociendo esto es que se puede ver que, si bien los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UMCE tienen un conocimiento un tanto más consciente sobre estos efectos que otros alumnos de otras carreras menos relacionadas a la salud, vemos de igual modo un consumo de dichas sustancias específicamente en situaciones de convivencia, lo que muchas veces es aún más riesgoso debido a que son instancias de fulgor en la cual el estar con personas compartiendo puede incitar a un mayor consumo. así también mencionan como principal motivo para el consumo de las sustancias una forma de disminuir tensiones y ansiedad.

Conclusiones

Es posible desprender de esta investigación que los estilos de vida de los estudiantes universitarios no solo se pueden categorizar de forma concreta sin antes analizar que deben ser comprendidos a través de diversos factores los cuales se dan en forma individual, dependiendo del entornos del mismo y a su vez de la institución o carrera en la que se encuentren, por esto mismo, es un imperativo que las universidades realicen su diagnóstico de manera específica y regular, de tal manera que guíe la implementación de estrategias de mejoramiento de los estilos de vida y fortalezca el autocuidado de los estudiantes de manera específica respondiendo a las necesidades propias que se desprendan durante esos procesos de evaluación particular.

Desde esta mirada podemos comprender de forma particular que este trabajo investigativo sobre la carrera de Pedagogía en Educación física, deportes y recreación de la universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación nos da indicios de tener actitudes relativamente positivas dentro de sus estilos de vida a comparación de resultados de otras poblaciones universitarias, sin embargo, si reflejan en sus respuestas de la encuesta realizada ciertas actitudes de desgano y de prácticas que denotan una actividad algo contradictoria con su desempeño y función como futuros docentes de Pedagogía, siendo esto un gatillante a la iniciativa de generar instancias de reflexión y de capacitación sobre los estilos de vida saludable y sus diversas formas de abordarlos intentando con esto reflejar posteriormente un desarrollo a través de ellos mismos como futuros intervinientes en niños y adolescentes.

Mucha de la evidencia recolectada resalta los daños que provocan los malos hábitos y los estilos de vida poco saludable, así también existe bibliografía que menciona la importancia de las intervenciones y planes para enseñar sobre los cambios que debieran existir, dando estrategias y resaltando la enseñanza cognitiva y a través de enseñanzas prácticas a través del comportamiento diario, lo cual son un componente esencial de las intervenciones orientadas al cambio de comportamiento tanto en la área física, mental y social del receptor. Todo esto debe realizarse dentro de un contexto motivacional, tomando en cuenta con quienes se está trabajando para así establecer una estrategia que sea sensible a los factores ambientales, culturales y familiares del grupo o individuo.

Confiamos en que esta investigación será un elemento promotor a más iniciativas de propuestas tanto por parte de estudiantes como de la institución universitaria para así cada día ir dando mayor realce a una vida saludable y no solo en el área física sino también psicosocial,

desprendiéndose de aquí prolongaciones a otras carreras, a otros miembros dentro de la institución y por qué no a partir de esta investigación ser ejemplo para la aplicación de mejoras a otras instituciones universitarias.

Si bien en la propagación de la encuesta realizada no hubo respuestas a la brevedad como se esperaba, lo cual se lo atribuimos a la divulgación a través de internet sin poder hacer esta petición de forma personal por la situación sanitaria en la que nos encontrábamos. No obstante, se logró conseguir un número aceptable gracias a la constante insistencia hacia los estudiantes que se contactó.

Los distintos objetivos propuestos en este trabajo fueron logrados de buena manera, siendo el objetivo general respondido a través de la encuesta realizada y analizando la situación macro dentro de nuestro país sobre los estilos de vida que se da en los universitarios y en población juvenil.

Los objetivos específicos propuestos dentro de esta investigación fueron llevados a cabo de manera correcta comprendiendo los distintos conceptos de estilos de vida y los factores que los determinan estos, se proporcionó información y datos sobre cómo abordar iniciativas sobre estilos de vida y así también presentamos una propuesta en base a las investigaciones realizadas con el fin de contribuir con una estrategia de acción frente a la necesidad de mejorar los estilos de vida de los estudiantes universitarios específicamente en este caso pedagogía en educación física de la UMCE y difundir los estilos de vida saludable, este manual puede ser utilizado tanto por estudiantes, como profesores y/o instituciones, que deseen mejorar los estilos de vida de los estudiantes a través de actividades lúdicas en donde lo aprendido no quede tan solo plasmado en el papel sino que en el actuar de las personas.

Bibliografía

- Aguirre, F. (25 de Marzo de 2021). *Estudio en 2.200 chilenos revela que más del 80% no está satisfecho con su calidad de sueño*. Obtenido de La Tercera: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estudio-en-2200-chilenos-revela-que-mas-del-80-no-esta-satisfecho-con-su-calidad-de-sueno/5PQBO2QO45GPPJ54SFHIQF4E4I/>
- Álvarez Munárriz, L., & Álvarez de Luis, A. (2009). Estilos de vida y alimentación. *Gazeta de Antropología*, 25(1), 1-14. Obtenido de https://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.pdf
- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista facultad nacional de salud publica*, 30(1), 95-101. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L., Camacho y López, S. M., Maldonado Muñiz, G., Trejo García, C. Á., Olguín López, A., & Pérez Jiménez, M. (2014). La investigación cualitativa. *Universidad autónoma del estado de hidalgo*, 2(3). Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Barra, L., Fernández, P., Granada, F., Ávila, P., Mallea, J., & Rodríguez, Y. (2015). Diagnóstico del consumo de tabaco en estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Medica de Chile*, 1343-1350. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v143n10/art14.pdf>
- Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (Agosto de 2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
- Bizarri, L. (3 de Marzo de 2021). *Día Mundial contra la Obesidad: El 74% de los adultos chilenos sufren sobrepeso u obesidad*. Obtenido de Universidad de los Andes: <https://www.uandes.cl/noticias/dia-mundial-contra-la-obesidad-el-74-de-los-adultos-chilenos-sufren-sobrepeso-u-obesidad/>
- Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/309162719011.pdf>
- Carrillo Mora, P., Ramírez Peris, J., & Magaña Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Cecilia, M. J., Atucha, N., & García Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del grado en farmacia. *Elsevier*, 294-305. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181317301468>

- Centro UC, Medición - Mide. (3 de Febrero de 2020). *Reporte de resultados encuesta de incidencia consumo de cigarrillos y comercio ilícito*. Obtenido de MIDEUC: [https://www.mideuc.cl/wp-content/uploads/2020/02/Encuesta-Incidencia-consumo-de-cigarrillos-y-comercio-il%C3%ADCITO.pdf](https://www.mideuc.cl/wp-content/uploads/2020/02/Encuesta-Incidencia-consumo-de-cigarrillos-y-comercio-il%C3%ADcito.pdf)
- Ceron Souza, C. (2012). *Universidad y Salud*, 14(2), 115. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001
- Chales-Aoun, A., & Merino Escobar, J. (28 de Diciembre de 2019). Actividad Física Y alimentación en estudiantes Universitarios Chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25(16). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532019000100212
- Clínica las Condes. (3 de Marzo de 2017). *Cifras de tabaquismo en Chile*. Obtenido de Programa no fumo más: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-Clinico-del-Cancer/Unidad-de-Prevencion-del-Cancer/Programa-No-Fumo-Mas/Cifras-tabaquismo-en-Chile>
- CNN CHILE. (9 de Septiembre de 2019). *Encuesta de Sexualidad revela que chilenos han tenido en promedio 5 parejas sexuales*. Obtenido de CNN CHILE: https://www.cnnchile.com/pais/encuesta-sexualidad-chile-promedio-parejas_20190909/
- Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD), Secretaría de Seguridad Multidimensional (SSM), Organización de los Estados Americanos (OEA). (20 de marzo de 2019). *Informe sobre el consumo de drogas en las américas*. Obtenido de Informe sobre el consumo de drogas en las américas: <http://www.cicad.oas.org/main/pubs/Informe%20sobre%20el%20consumo%20de%20drogas%20en%20las%20Am%C3%A9ricas%202019.pdf>
- Coral, R., & Vargas, L. (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludable. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación científica*, 17(1), 35- 43. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v17n1/v17n1a05.pdf>
- Coral, R., & Vargas, L. (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 71(1), 35-43. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-42262014000100005&script=sci_abstract&tlng=es
- Díaz Perera, C., Díaz Perera, G., Bacallao, J., Ramírez, H., & Alemañy, E. (2017). Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. *Revista habanera de ciencias medicas*, 16(3), 454-468. Obtenido de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/1072/1824>
- Elizalde, A., Marti, M., & Martínez, F. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el enfoque centrado en la persona. *Polis, revista de la universidad bolivariana*, 5(15), 5-6. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/305/305173060006.pdf>
- Fuentealba, R., Cumsille, F., Araneda, J. C., & Molina, C. (2000). Consumo de drogas lícitas e ilícitas en Chile: resultados del estudio de 1998 y comparación con los estudios de 1994 y 1996. *Revista*

- Panamericana de Salud Pública*, 7(2). Obtenido de <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/2000.v7n2/79-87/es>
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos*, 7(1), 201-229. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010
- García, D., García, G., & Tapiero, Y. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de los jóvenes. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
- Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. (4 de Mayo de 2020). *Cocaína*. Obtenido de Plan Nacional Sobre drogas: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/cocaina/home.htm>
- Gobierno de la Rioja. (2020). *Infodrogas*. Obtenido de Información sobre drogas: <https://www.infodrogas.org/>
- Gómez Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista salud pública*, 20(2), 155-162. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-155.pdf>
- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Healthy Architecture & city. (s.f). *Salutogenesis*. Obtenido de Healthy Architecture & city: <http://grupo.us.es/hac/salutogenesis/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mexicana. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- INJUV. (2020). *Documento técnico: Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en Jóvenes*. Obtenido de Programa hablemos de todo: <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Consumo.pdf>
- Jiménez, R., Arriscado, D., Gargallo, E., & Dalmau, J. (2020). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de Pediatría*. Obtenido de <https://www.analesdepediatria.org/es-habitos-calidad-vida-relacionada-con-avance-S1695403320305105>
- Jorge, E., & Cardozo, G. (2018). *Incidencia de factores sociales en los estilos de vida saludables de adolescentes cordobeses*. Obtenido de acta académica: <https://www.aacademica.org/000-122/188.pdf>
- Léxico, impulsado por oxford. (2021). *Diccionario de inglés y español, sinónimos y traductor de español a inglés*. Obtenido de Léxico: <https://www.lexico.com/es/definicion/sociologia>
- Leyton, F., & Arancibia, P. (2016). *El consumo de alcohol en Chile: Situación Epidemiológica*. Obtenido de Documento trabajado por SENDA-MINSAL: https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/media/estudios/otrosSEDA/2016_Consumo_Alcohol_Chile.pdf

- Luengo Aravena, D. (Marzo de 2015). *¿Es la marihuana una puerta de entrada a otras drogas?* Obtenido de Boletín N°11, Observatorio Chileno de Drogas, SENDA.:
<https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/boletines/Boletin%2011%20Es%20la%20marihuana%20una%20puerta%20de%20entrada%20a%20otras%20drogas.pdf>
- Mari Alarcón, M., Troncoso, C., Amaya, A., Sotomayor, M., & Amaya, J. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. *Perspectivas en nutrición humana*, 21(1), 41-52. Obtenido de
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100041
- Ministerio de Educación. (01 de agosto de 2021). *Mineduc*. Obtenido de Mineduc:
<https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/Educacion-Fisica.pdf>
- Ministerio de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, Primeros Resultados*. Obtenido de Ministerio de Salud: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
- Ministerio de Salud. (5 de Septiembre de 2018). *Promoción de la Salud, Anexo 10*. Obtenido de MINSAL: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/09/ANEXO-10-PROMOCION-DE-LA-SALUD.pdf>
- Ministerio de Salud. (27 de Diciembre de 2019). *Encuesta Minsal revela alto nivel de consumo de alcohol en Chile*. Obtenido de Ministerio de Salud, MINSAL.: <https://www.minsal.cl/encuesta-minsal-revela-alto-nivel-de-consumo-de-alcohol-en-chile/>
- Ministerio de Salud. (11 de Septiembre de 2019). *Promoción de la Salud, Anexo 11*. Obtenido de MINSAL: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/09/ANEXO-11.pdf>
- Ministerio de Salud. (12 de Noviembre de 2021). *Impulsan proyecto de ley que busca establecer la obesidad como una enfermedad crónica*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsal.cl/impulsan-proyecto-de-ley-que-busca-establecer-la-obesidad-como-una-enfermedad-cronica/>
- Ministerio de Salud. (s.f.). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de
<https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/enfermedades-no-transmisibles/>
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública (SENDA). (27 de Mayo de 2019). *Último estudio Senda: Estudiantes de Educación Superior consumen el doble de drogas que los Escolares*. Obtenido de Ministerio del Interior y Seguridad Pública (SENDA):
<https://www.senda.gob.cl/estudiantes-de-educacion-superior-consumen-el-doble-de-drogas-que-los-escolares/>
- Ministerio del interior y Seguridad Pública. (22 de Febrero de 2020). *Información sobre Drogas*. Obtenido de SENDA: <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/alcohol/>

- Ministerio del interior y Seguridad Pública. (22 de Febrero de 2020). *Información sobre Drogas*.
Obtenido de Senda: <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/cocaina/>
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública. (9 de Febrero de 2021). *Estrategia Nacional de Drogas 2021-2030*. Obtenido de SENDA: <https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2021/02/Estrategia-Nacional-de-Drogas-version-web.pdf>
- Naciones Unidas. (24 de Junio de 2021). *Los consumidores de drogas en el mundo sumaron 275 millones en el último año*. Obtenido de Noticias ONU: <https://news.un.org/es/story/2021/06/1493672>
- Organización Mundial de la Salud . (26 de Noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (20 de Septiembre de 2017). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/publications/i/item/978924151288>
- Organización Mundial de la Salud. (19 de Diciembre de 2019). *La OMS presenta un nuevo informe sobre las tendencias mundiales del consumo de tabaco*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/19-12-2019-who-launches-new-report-on-global-tobacco-use-trends>
- Organización Mundial de la Salud. (27 de Julio de 2021). *Tabaco*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Organización Panamericana de Salud; Organización Mundial de la Salud; Asociación Mundial de Sexología. (Mayo de 2000). *Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción*. Obtenido de Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf
- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2013). *Definición de ocio*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/ocio/>
- Pizzi, R., & Fung, L. (2015). Obesidad y mujer. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 75(4), 221-224. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322015000400001
- Real academia española. (2014). *Asociación de academias de la lengua española*. Obtenido de Asociación de academias de la lengua española: <https://dle.rae.es/conciencia>
- Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/droga>
- Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

- Rodríguez, G., Gil Flores, J., & García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Algibe.
- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azua, S. (2006). Bienestar y vida saludable: Claves Psicológicas. *Infocop Online*. Obtenido de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1009
- Ruíz, A. (1999). *Metodología de la investigación Educativa. La triangulación*. Brasil: Grifo Chapecó.
- Sánchez, J., Villarreal, M., Ávila, M., Vera, A., & Musitu, G. (2014). Contextos de socialización y consumo de drogas ilegales en adolescentes escolarizados. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 69-78.
- Schuster, A., Puente, M., Andrada, O., & Maiza, M. (junio de 2013). La metodología cualitativa, herramienta para investigar los fenómenos que ocurren en el aula. *La investigación educativa. Revista Electrónica Iberoamericana de Educación en Ciencias y Tecnología*, 4(2), 109-139. Obtenido de <http://www.exactas.unca.edu.ar/riecyt/VOL%204%20NUM%202/TEXTO%207.pdf>
- SENDA. (2018). *Décimo Tercer Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile, 2018*. Obtenido de Observatorio Chileno de Drogas: <https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2020/02/ENPEG-2018.pdf>
- UNODC. (24 de Junio de 2021). *Informe Mundial sobre las Drogas 2021 de UNODC: los efectos de la pandemia aumentan los riesgos de las drogas, mientras la juventud subestima los peligros del cannabis*. Obtenido de Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC): https://www.unodc.org/mexicoandcentralamerica/es/webstories/2020/2021_06_24_informe-mundial-sobre-las-drogas-2021-de-unodc_-los-efectos-de-la-pandemia-aumentan-los-riesgos-de-las-drogas--mientras-la-juventud-subestima-los-peligros-del-cannabis.html
- Vargas Oreamuno, S. (2011). *Los estilos de vida en la salud*. Obtenido de universidad de costa rica: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/Los%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20salud.pdf>
- Véliz Estrada, T. P. (2017). *Estilos de vida y salud: Estudio del caso*. Obtenido de Tesis Doctorals en Xarxa: https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vinaccia, S., & Orozco, L. M. (2005). Aspectos psicosociales asociados con la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas. *Diversitas*, 1(2), 125-137. Obtenido de diversitas: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982005000200002&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
- Vives Iglesias, A. E. (19 de noviembre de 2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica.com*, 9(33). Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/estilo-de-vida-saludable/>
- Wong de Liu, C. (2012). *Estilos de vida*. Obtenido de Universidad de San Carlos de Guatemala: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

- Yañez Corvalán, A. M. (21 de diciembre de 2012). *Estilos de vida y jóvenes universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales*. Obtenido de Universidad de Concepción: http://repositorio.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/184363/YANEZ_ANA%20MARIA_2498M.pdf?sequence=1
- Yañez, C. (25 de Agosto de 2017). *Solo el 9,3% de los universitarios se alimenta de manera saludable*. Obtenido de La Tercera: <https://www.latercera.com/noticia/solo-93-los-universitarios-se-alimenta-manera-saludable/>
- Yañez, C. (11 de Agosto de 2021). *Chile es uno de los países del mundo que menos horas de ejercicio realiza y chilenos son de los que menos fútbol juegan en Latinoamérica*. Obtenido de La Tercera: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/chile-es-uno-de-los-paises-del-mundo-que-menos-horas-de-ejercicio-realiza-y-chilenos-son-de-los-que-menos-futbol-juegan-en-latinoamerica/5PWFBZYINZFY5KRTKLEMHIJ5PE/>
- Zapata, M., Roviroso, A., & Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud colectiva*, 15.