

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA**



DIEGO GILDARDO SILVA SAMBONI

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
POPAYÁN
2018**

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA**

**Proyecto de investigación para optar al título de Licenciado en Educación Básica con énfasis
en Educación Física, Recreación y Deportes**

DIEGO GILDARDO SILVA SAMBONI

DIRECTORA

NANCY JANETH MOLANO TOBAR

UNIVERSIDAD DEL CAUCA

**FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

POPAYÁN

2018

Nota de aceptación

El Director y los Jurados del trabajo de grado “Estilos de vida saludables en estudiantes del programa de Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes de la universidad del Cauca”, realizado por Diego Gildardo Silva Samboni, una vez revisado y aprobado el presente documento y la sustentación respectiva, autorizan al estudiante para dar inicio a los trámites académicos para obtener su Título de Licenciado en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

Mg. NANCY JANETH MOLANO TOBAR
Directora Trabajo de Grado

JURADO

JURADO

Popayán, Abril de 2018

Dedicatoria

En primer lugar a Dios.

Por mantenerme con vida y salud mientras alcanzaba mis logros.

A mis padres.

Por su apoyo y sacrificio incondicional, los cuales fueron motivación constante en la realización del presente proyecto.

A mi esposa e hijo.

Por su apoyo y por todo el tiempo que no compartí con ellos, mientras me esforzaba para cumplir nuestras metas.

A mis profesores.

Por compartirme sus vastos conocimientos durante la realización del trabajo de grado y por ser guías mientras lograba orientar por buen camino mis esfuerzos.

A mi directora.

Por compartirme sus conocimientos y ser guía en mi trabajo de grado.

¡Gracias a todos ustedes!

Tabla de contenido

	pág.
1. Introducción	9
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.2 Pregunta de investigación.....	11
2. Antecedentes	12
2.1 Antecedentes internacionales	12
2.2 Antecedentes nacionales.....	14
2.3 Antecedentes locales.....	15
3. Contexto.....	16
4. Justificación.....	17
5. Objetivos	18
5.1 Objetivo General.....	18
5.2 Objetivos Específicos	18
6. Marco teórico.....	18
6.1 Salud.....	18
6.2 Estilos de vida.....	19
6.3 Nutrición.....	20
6.4 Ejercicio.....	20
6.5 Responsabilidad en salud.....	21
6.6 Autoestima.....	21
6.7 Relaciones interpersonales.....	21
6.8 Manejo de estrés.....	21
6.9 Jóvenes universitarios.....	22

7. Diseño Metodológico	23
<i>Tabla 1. Correspondencia entre las variables de estudio y las preguntas comprendidas en la encuesta.</i>	23
7.1 Técnicas e instrumentos.....	23
7.2 Población universo	24
7.3 Población	24
7.4 Población muestra	24
7.5 Criterios de inclusión.....	24
7.6 Criterios de exclusión	24
7.7 Criterios éticos.....	24
7.8 Variables.....	25
8 Resultados.....	25
a. Aspectos sociodemograficos.....	27
b. Nutricion.....	30
c. Ejercicio.....	30
d. Responsabilidad en salud.....	32
e. Manejo del Estrés.....	33
f. Desarrollo interpersonal	36
g. Autoestima.....	38
9. Discusión.....	40
10. Conclusiones	45
11. Recomendaciones.....	46
12. Referencias bibliográficas.....	47
13. anexos.....	53

Lista de tablas

<i>Tabla 1.</i> Correspondencia entre las variables de estudio y las preguntas comprendidas en la encuesta.....	24
<i>Grafica 1.</i> Total poblacion según genero.....	25
<i>Grafica 2.</i> Media de edad para genero.....	26
<i>Grafica 3.</i> Distribucion de población según edad.....	26
<i>Tabla 2.</i> Media de la variable nutrición según género.....	28
<i>Tabla 3.</i> Media de la variable nutrición según semestre.....	29
<i>Tabla 4.</i> Media de variable ejercicio según género.....	30
<i>Tabla 5.</i> Media de variable ejercicio según semestre.....	31
<i>Tabla 6.</i> Responsabilidad en salud según género.....	32
<i>Tabla 7.</i> Responsabilidad en salud según semestre.....	33
<i>Tabla 8.</i> Estrés según género.....	34
<i>Tabla 9.</i> Estrés según semestre.....	35
<i>Tabla 10.</i> Desarrollo interpersonal según género.....	36
<i>Tabla 11.</i> Desarrollo interpersonal según semestre.....	37
<i>Tabla 12.</i> Autoestima según género.....	38
<i>Tabla 13.</i> Autoestima según semestre.....	39

Lista de anexos

	pág.
<i>Anexo 1.</i> Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I.	52
<i>Anexo 2.</i> Consentimiento informado.....	54

1. Introducción

El estilo de vida fue asumido en la presente investigación como, pautas y formas de conducta, que traen consigo determinantes directos sobre la salud del organismo; los cuales se desarrollan mediante hábitos en dimensiones que componen el estilo de vida; para ello se requirió indagar y profundizar conceptos como, jóvenes universitarios, estilo de vida y salud, enfatizando en 6 componentes del estilo de vida los cuales son: nutrición, responsabilidad en salud, autoestima, ejercicio, relaciones interpersonales y manejo de estrés.

Indagando y estableciendo el estado de estas dimensiones, bajo el cuestionario de Perfil de estilo de vida PESP (1996), es así como este estudio permitió determinar los estilos de vida, de 126 estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca; utilizando la metodología cuantitativa, de corte transversal, con un diseño descriptivo y con un alcance no experimental, que tuvo como objetivo general, determinar cuáles son los estilos de vida adquiridos por los estudiantes y como objetivos específicos, caracterizar a la población según su condición sociodemográfica, identificar las incidencias en los componentes de dichos estilos de vida y relacionarlos según el género y semestre. Además de servir como base para que futuras investigaciones desarrollen programas intervención, donde la promoción y prevención sean los factores predominantes en la etapa universitaria, definiendo como área temática, los jóvenes universitarios, la salud y el estilo de vida. Ya que existe la posibilidad de que el proceso para cada componente se encuentre perjudicado.

Cabe resaltar que los estudiantes de la Licenciatura Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, a pesar de que en su malla curricular desarrollen diferentes temas donde se enfocan al buen desempeño de dimensiones como la actividad física y la nutrición, los demás componentes a analizar en esta investigación podrían encontrarse afectados, además que es necesario profundizar hábitos de vida saludables, puesto que estos tienen relación directa con la salud del individuo. Es así como se comprobó que todas las dimensiones enunciadas anteriormente, tienen una tendencia hacia las respuestas de frecuentemente y en otras a, a veces; logrando determinar que los procesos para cada componente se encuentran perjudicados, conllevando a que el estilo de vida de la población estudiada se encuentre afectado y con grandes posibilidades de riesgo en relación a su salud.

1.1 Planteamiento del problema

El éxito de una persona en la sociedad se fundamenta en su salud, en como su estilo de vida es saludable o no, puesto que existen determinantes de dicho estilo, tal y como lo afirma el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2011), quienes consideran que:

“el bienestar como la calidad de vida de las personas depende del ambiente en el que se desempeña; de modo que, la salud pasa a ser el recurso y sustento necesario para la vida diaria, siendo el medio por el cual las personas logran llevar una vida individual, social y económicamente productiva”. (Pág.5)

El conocimiento del estilo de vida, de los jóvenes universitarios permitió determinar su relación con la salud, analizándolo desde las dimensiones enunciadas anteriormente, las cuales tienen incidencia directa sobre el estilo de vida. Ante esto Cardona, citado en Molano Tobar (2017) plantea que “la salud debe observarse desde una diversidad amplia incluyendo aspectos biológicos, históricos, sociales, ambientales y espirituales que son mediados por los estilos de vida de las personas” (Pág.17). Por lo anterior se evidencia que un buen estilo de vida, garantiza un estado saludable, pues se ha considerado la posibilidad de que existan diferentes factores de riesgo, además de que la población estudiada por estar en constante formación sobre prácticas saludables su apropiación no sea la adecuada y se pueden considerar “saludables”, ya que la etapa universitaria es un periodo donde el organismo está expuesto hacia una serie de cambios, por lo cual se hace necesario la intervención de investigaciones donde se fomenten los buenos estilos de vida y la salud. Puesto que según Tamayo, et al (2015) comentan que “los estudiantes universitarios se perciben así mismos como saludables, cada vez hay una mayor evidencia de que esta población está en el camino hacia problemas de salud crónicos, puesto que los estilos de vida poco saludables se adquieren en la juventud y en gran parte de los casos se mantienen hasta la vida adulta, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar patologías crónicas”. (Pág.149).

Al respecto Gallardo; Muñoz, et al (2015) comentan que:

“La etapa universitaria conlleva una serie de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales que van a determinar unas costumbres y hábitos de riesgo, que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de la vida y repercutirán en su estado de salud.” (Pág. 85)

La culminación de los estudios secundarios y el avance a la educación universitaria es un momento único de un joven estudiante, además es un periodo en el cual debe afrontar y atravesar una serie de cambios para los que muchas veces no se encuentra preparado, como preocupaciones académicas, nuevas redes sociales, diferentes estilos de vida, variados niveles de actividad física y hábitos alimentarios, además de que la población se puede considerar “saludables” por estudiar un programa articulado al desarrollo de prácticas saludables.

Otra problemática radica en el fenómeno del sedentarismo, ya que ha tenido un aumento en gran medida, pues se atribuye a las facilidades existentes gracias a la tecnología y el poco aprovechamiento del tiempo libre; la modernización ha cambiado el medio ambiente en el que se desenvuelve el ser humano. Por lo cual es necesario que los jóvenes realicen actividad física constante, al igual que desarrollen unos buenos hábitos alimenticios. En este sentido Corbalán (2012) considera que: “los cambios tecnológicos han traído consigo problemas como el sedentarismo y la obesidad” (Pág.7). Por tanto los jóvenes universitarios deberían tener en cuenta que es necesario implementar hábitos de vida saludables que garanticen su salud.

Por lo anterior se hace necesario determinar, los estilos de vida que están adoptando los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los estilos de vida saludables de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca?

2. Antecedentes

2.1 Antecedentes internacionales

Un primer trabajo es el de Corbalán (2012), quien en su investigación denominada: estilos de vida y jóvenes universitarios, tuvo como objetivo conocer y describir los estilos de vida adoptados por los estudiantes de la universidad del Maule, así como observar si existe una relación entre el estilo de vida, las relaciones personales y la actividad física considera que:

“la problemática radica en la modernidad y los cambios tecnológicos, pues estos han traído consigo dificultades como el sedentarismo, de igual manera el abuso del alcohol y el consumo de sustancias psicoactivas, son factores que influyen a la hora de concebir un estilo de vida”. (Pág.100)

Ante esto se descubrió que “respecto a la forma en que los jóvenes se relacionan con otras personas, a sus prácticas en términos de escuchar a los otros, respetar opiniones de los demás, expresar adecuadamente desacuerdos, el afecto, se observa que la gran mayoría de ellos tienen formas saludables en su interrelación con los otros”. (Pag.69). Este estudio contempló un enfoque cuantitativo de diseño correlacional, no experimental; se trabajó con 350 estudiantes de pregrado entre 18 y 29 años de ambos sexo y que según los resultados obtenidos se revela que:

“el principal motivo para que los estudiantes realicen actividad física es “beneficiar su salud” así como la desmotivación para realizar esta actividad es la pereza, además, se ve la falta de tiempo como un factor obstaculizador”. (Pág.106).

En cuanto a la alimentación, los estudiantes señalan que: “no les gusta restringirse en lo que comen habitualmente; también reconocen que en la etapa universitaria es donde se consumen más comidas rápidas, que contienen más grasas saturadas” (Pág.107). Respecto a las relaciones interpersonales, manifiestan que “es dar o recibir afecto y apoyo, pero que a veces prefieren estar solos por temor al rechazo”. (Pág.108).

Se evidencia que la alimentación, la actividad física y las relaciones interpersonales; son dimensiones fundamentales a la hora de concebir y adoptar un estilo de vida, esta investigación tiene relación directa con este proyecto, puesto que se pretende investigar de qué manera los estudiantes de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca, están desarrollando estos tres componentes fundamentales de los estilos de vida.

El segundo estudio es el de Gallardo et al (2015) en su trabajo investigativo: La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes, pretendieron analizar el estilo de vida (consumo de alcohol, tabaco y niveles de actividad física) de algunos estudiantes de la Universidad de Granada; este estudio fue descriptivo, de corte transversal, en él participaron 55 estudiantes de dos grupos de edad (18-24 y 25-31 años). para lo cual se aplicó un cuestionario de estilo de vida, evaluando el tipo de alcohol y frecuencia de consumo, cantidad de cigarrillos consumidos diariamente y niveles de actividad física (sedentaria, ligera, moderada e intensa). Se obtuvo como resultado que “La mala alimentación y el consumo de alcohol es elevado en el grupo de mayor edad, sin embargo el grupo más joven muestra un patrón de consumo centrado en los fines de semana”. (Pág.975). Por ello dichos autores sugieren la necesidad de concientizar a la población universitaria sobre los beneficios del abandono del consumo de alcohol y tabaco, así como la práctica regular de ejercicio físico, además consideraron aconsejable desarrollar protocolos de intervención educativa en el ámbito universitario, potenciando los hábitos de vida saludables. Esta investigación se relaciona con el presente proyecto, pues es aconsejable que las comunidades educativas se interesen por fomentar estilos de vida saludables como parte del compromiso formativo que brindan, de igual forma, se hace necesario la inclusión de programas para la promoción y prevención, que garanticen un estilo de vida saludable en los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

Otro estudio es el de Jiménez y Ojeda (2017), quienes realizaron la indagación titulada, estudiantes universitarios y estilo de vida, donde el objetivo fue caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Yucatán México descubriendo que:

“La vida universitaria supone un cambio fundamental en el desarrollo del ser humano, puesto que significa tomar la decisión sobre su formación profesional que podrá determinar a futuro sus condiciones socioeconómicas, influyendo en su estilo de vida y ocasionando problemas que se reflejan en su estado de salud” (Pág.26).

Articulándose con esta investigación, dado que se analizará de qué manera los estudiantes universitarios están apropiando las diferentes temáticas enfocadas hacia estilos de vida saludables, indagando los estados de las dimensiones que lo componen.

2.2 Antecedentes nacionales

En el artículo investigativo de Tamayo et al (2015), desarrollaron la investigación: estilos de vida de estudiantes de odontología, donde el objetivo fue identificar y describir los estilos de vida de estudiantes universitarios, para lo cual participaron 205 estudiantes, analizándolos desde 8 dimensiones, encontrando que:

“Las mujeres presentan prácticas de actividad física más saludables que los hombres, sin embargo, presentan prácticas más riesgosas en el consumo de alcohol, cigarrillo y alimentación, los estudiantes de mayor edad presentan un tiempo de ocio más saludable”.(Pág.147).

Además consideran que “cada vez hay una mayor evidencia de que esta población, está en el camino hacia problemas de salud crónicos puesto que los estilos de vida poco saludables se adquieren en la juventud y, en gran parte de los casos en la etapa universitaria”. (Pág.149)

Esta investigación, se asocia con este proyecto, porque se analiza desde 8 dimensiones, las cuales 6 de ellas se estudian en esta investigación, además se pretende determinar los estilos de vida que están adquiriendo los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, evaluando diferentes factores de riesgo y el proceso para cada una de las dimensiones.

Otra investigación es la de García et al (2012), quienes realizaron la investigación denominada: Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios, cuyo objetivo fue describir cuatro componentes más relevantes del estilo de vida. Se realizó una amplia búsqueda en diferentes bases de datos, encontrándose que:

“la buena interacción de los componentes son fundamentales en la población universitaria, pues en esta etapa se evidencia un mayor cambio comportamental hacia conductas nocivas para la salud, que podrían llegar a generar enfermedades crónicas no transmisibles, dichas patologías son el reto más importante para la salud pública en el siglo XXI”. (Pág.169).

Vinculándose con esta propuesta investigativa, dado que estos componentes, se determinan en la población estudiada. Además de que se tiene en cuenta los hábitos saludables como ejes centrales en los estilos de vida.

2.3 Antecedentes locales

Vernaza et al (2012) realizaron la investigación titulada: Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán, donde se identificaron algunas prácticas saludables y conductas de riesgo. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, que acogió a una población de 1495 estudiantes, donde se concluyó que:

“la mala alimentación, así como el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas son elevadas, por lo cual se tiene mayor riesgo de concebir alguna enfermedad por los malos hábitos y estilos de vida”. (Pág. 150)

Esta investigación se conecta con el presente proyecto, pues es importante saber que la actividad física y la buena alimentación, son las dimensiones primordiales de todo estilo de vida.

Otra investigación es de Molano Tobar et al (2016), quienes desarrollaron el estudio investigativo denominado: Concepción frente al consumo de alcohol en jóvenes de la Universidad del Cauca, cuyo objetivo fue identificar el concepto frente al consumo de alcohol de los jóvenes, en el cual participaron 12 estudiantes universitarios, la investigación fue de metodología cualitativa, utilizando el método etnográfico básico, en la cual se encontró que:

“El consumo de alcohol se presenta a temprana edad específicamente durante el periodo escolar, en los últimos niveles del bachillerato y se acentúa en la universidad, ampliándose en esta última la posibilidad de adquirir otras sustancias estimulantes, es un medio que emplean los jóvenes para la socialización y la puerta de entrada a nuevas experiencias, por ser una sustancia legal y socialmente aceptada de fácil adquisición y bajo costo, hecho que amerita generar campañas desde las universidades para la prevención de este hábito”.(Pág.146)

Esta investigación se enlaza con este estudio, pues se evidencia que en la etapa universitaria se desarrollan unos hábitos de vida inadecuados, factores que afectan directamente el estilo de vida y por ende la salud de nuestro organismo, y que es necesario que las universidades generen campañas para la promoción y prevención de estilos de vida saludables.

3. Contexto

La Universidad del Cauca es una institución de educación superior pública de carácter nacional con 189 años de historia, ubicada en la ciudad de Popayán capital del Departamento del Cauca, actualmente cuenta con nueve facultades mencionadas a continuación:

- Facultad de Artes
- Facultad de Ciencias Agrarias
- Facultad de Ciencias de la salud
- Facultad de Ciencias Contables, Económicas y Administrativas
- Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
- Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación
- Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
- Facultad de Ingeniería Civil
- Facultad de Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones

Esta propuesta investigativa se desarrolla en la Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación, el propósito de esta unidad académica es formar personas cultas, íntegras, pluralistas, flexibles, abiertas, sensibles, críticas, responsables, tolerantes y comprometidas con las transformaciones sociales y la protección del medio ambiente.

Además, busca desarrollar programas de prestación de servicios, asesorías y consultoría, que permitan proyectar la acción de la Facultad y contribuir a la solución de problemas del contexto educativo, social, científico y tecnológico.

Los departamentos con los que cuenta la facultad son: Biología, Educación Física, Recreación y Deportes, Educación y pedagogía, Física, Matemáticas y Química.

El presente trabajo investigativo se desarrolla específicamente en el programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, a 282 estudiantes matriculados tanto financieramente como académicamente en el 2 periodo del año 2017.

4. Justificación

Este trabajo investigativo es importante, dado que a través de él se conocerán los estilos de vida de la población estudiada, a partir de 6 dimensiones enunciadas anteriormente, evidenciando factores de riesgo en la salud de los jóvenes universitarios para generar amplios conocimientos hacia la inclusión de diferentes programas de promoción y prevención de estilos de vida saludables.

Por otra parte es pertinente, pues al demostrar el estado de dichos estilos, se podrá demostrar los factores de riesgo, e identificar cuál de los componentes se encuentra afectado, obteniendo la posibilidad que a futuro se pueda intervenir desde la Educación física la Recreación y Deporte, fomentando con ellos la inclusión de programas ofertados por la Vicerrectoría de Cultura y Bienestar de la Universidad del Cauca hacia la mejora de dichos inconvenientes.

Es novedosa, ya que se abarco la población desde diferentes factores sociodemográficos como el género y el semestre.

Teniendo gran impacto, pues según los resultados de esta investigación, se conocerá el estilo de vida y su relación con la salud. Se hizo factible dado que existieron los recursos humanos y materiales necesarios para el desarrollo del proceso investigativo, lo cual permitió hacer la recolección de la información para describirla y analizarla.

5. Objetivos

5.1 Objetivo General

Determinar los Estilos de vida saludables de los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.

5.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar a la población, según su condición sociodemográfica.
- Identificar los resultados de los componentes del estilo de vida.
- Relacionar los estilos de vida de la población según el semestre y el género.

6. Marco teórico

6.1 Salud

La Organización Mundial de la Salud (2011), tiene una definición concreta: “es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona” (Pág.130). Esta definición es el resultado de la evolución conceptual, ya que surgió en remplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la ausencia de enfermedades biológicas.

Ferrara (2003) tomó la definición la OMS e intento complementarla, circunscribiendo la salud a tres tareas distintas:

- “La salud física, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esta interacción” (Pág.81).
- “La salud mental, el rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el ámbito que la rodea. La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo, lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que aparecen” (Pág.81).
- “La salud social, que representa una combinación de las anteriores: en la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social” (Pág.81).

Moreno (2008) define la salud como:

“la condición individual y colectiva de calidad de vida y bienestar, siendo resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales; producto de las determinantes sociales, ambientales, biológicas, además su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida” (Pág.56).

Este concepto se relacionó con esta propuesta investigativa, pues tal y como lo comentan Molano et al (2016), “la educación superior debe apuntar a la formación integral del estudiante, en donde se promuevan hábitos y estilos de vida saludables, pues tienen implicaciones directas sobre la salud de los estudiantes” (Pág.135).

6.2 Estilos de vida

El estilo de vida (EV) es definido por la Organización Mundial de la Salud OMS (2011), como “una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales, así como por las características personales, además incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas” (Pág.85).

Gonzales (2008) define el estilo de vida como: “reacciones habituales aprendidas, costumbres, pautas de conductas y maneras de pensar que son respuestas diarias para enfrentar la vida” (Pág.137).

Por su parte Bourdieu citado en Guerrero y León (2010) centra la teoría de estilo de vida en el concepto del habitus, entendido este como “esquemas de obrar, pensar y sentir, asociados a la posición que una persona ocupa en la estructura social” (Pág.20).

García et al (2012) concibe que el estilo de vida esta mediado por diferentes factores como: sociales que son los que actúan diferente entre géneros, los económicos que afectan directamente según su estado de diferentes dimensiones como la actividad física, nutrición, soporte interpersonal, autoestima, que en diferentes investigaciones revisadas se demuestran alterados, por lo cual se hace importante determinar el estado de estos procesos en esta investigación. Los anteriores conceptos tienen relación con esta propuesta investigativa dado que, en la etapa de la educación superior se adquieren unas formas de ser y de obrar, es decir los estilos de vida.

6.3 Nutrición

Otero (2012) define la nutrición como: un proceso muy complejo que se considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”, las cuales son conocidas como nutrimentos, que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación. Por otro lado la dieta es todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día, Así pues todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social (Pág. 11).

Este concepto se articula a esta propuesta investigativa pues se considera que esta dimensión es una de las primordiales de todo estilo de vida, por lo cual se pretende analizar desde todo lo que los jóvenes universitarios consumen en su cotidianidad.

6.4 Ejercicio

Molina et al (2016) consideran el ejercicio como una subcategoría de la actividad física, que planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física, el cual puede realizarse sin seguimiento específico, sin embargo se considera que el ejercicio debe tener las siguientes características:

Duración: es el tiempo en que se debería realizar la actividad física.

Frecuencia: es cuántas veces se debería realizar un ejercicio.

Volumen: es la cantidad total de actividad realizada.

Carga: cantidad de resistencia para cada ejercicio.

Progresión: es la forma en que se debe aumentar la carga.

Intensidad: es el ritmo y nivel de esfuerzo con que se realiza la actividad (Pág.167).

Vinculándose con la presente investigación dado que se ha considerado que el ejercicio cuando se realiza de manera regular, logra grandes beneficios para la salud, en este caso en los estilos de vida de los universitarios.

6.5 Responsabilidad en salud

Gonzalvez et al (2015), Reconocen que la responsabilidad de las personas en el cuidado de la salud genera múltiples conflictos y dilemas éticos, por lo cual es considerada como: el cuidado de la salud para modificar favorablemente los perfiles de riesgo, morbilidad y mortalidad. Son

aquellos conocimientos, actitudes y percepciones de los individuos que logran integrarlos a la vida cotidiana en mejora de su salud (Pág. 25).

Conectándose con esta investigación, dado que es importante que la población estudiada se cuide a sí misma en sus estilos de vida para que su salud no se vea afectada.

6.6 Autoestima

Sparisci (2013) la define como “la conciencia de una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos y de nuestras responsabilidades, con determinados aspectos unos buenos y otros mejorables, es la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y a nuestras relaciones, es nuestro espejo real (Pág. 3).

Enlazándose con esta indagación ya que es necesario que los jóvenes tengan una autoestima alta, pues se ha demostrado en investigaciones tomadas para este estudio que la población que mejor desarrolla esta dimensión tienden a cuidarse más en sus estilos de vida.

6.7 Relaciones interpersonales

Según Gómez et al (2016) el éxito que se experimenta en la vida depende en gran parte de la manera como nos relacionemos con las demás personas, y la base de estas relaciones interpersonales es la comunicación, se habla particularmente de la manera en que se expresa con quienes se está en contacto a diario, nuestros hijos, esposos, amigos o compañeros de trabajo. Muchas veces, ya sea en forma pública o privada, se concibe como una interacción recíproca entre dos o más personas (Pág.25).

Este concepto concuerda con la presente exploración pues al igual que las anteriores dimensiones, se es necesario establecer que tan afectados se encuentran estos procesos, para determinar el estilo de vida.

6.8 Manejo de estrés

Naranjo (2009) concibe que el estrés afecta tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona, pues provoca preocupación y angustia. El problema que subyace radica en los requerimientos de la modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas (Pág.11).

Articulándose a esta investigación dado que es preciso que los jóvenes universitarios aprender a prevenir y controlar el estrés, para así tener unos hábitos de vida más sanos y satisfactorios.

6.9 Jóvenes universitarios

Rodríguez (2015) afirma que:

“existe una nueva generación de estudiantes, la denominada generación que ha emergido como consecuencia de los cambios estructurales en el contexto de globalización de la Educación Superior y del desarrollo social y tecnológico. Una generación caracterizada por ser nativos digitales, muy diversos social y culturalmente, conectados y a la vez solitarios, inmersos en una situación de crisis económica, más inmaduros y dependientes, pragmáticos en sus estudios y con una gran capacidad para obtener información” (Pág.27).

Tal y como lo afirma el autor los jóvenes de hoy en día, cada vez son más autónomos y expuestos al fenómeno de la globalización. Factores que hacen que exista la posibilidad que el estilo de vida se encuentre perjudicado, ante esto Ramos, et al (2013) consideran que:

“Hoy en día, los jóvenes cada vez son más libres a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. La juventud es una construcción social que se asocia a la formación de la sociedad postmoderna y que está en permanente cambio” (Pág.3).

Este referente se asocia con el estudio investigativo pues se considera que la población es vulnerable a cualquier tipo de alteración en su estilo de vida, por consiguiente se debe tener en cuenta que la mayoría de cantidad de personas de este estudio está en esta etapa de desarrollo, por lo cual tienen más posibilidades de desarrollar un modo de vida poco saludable.

7. Diseño Metodológico

Se realizó un tipo de estudio desde el paradigma cuantitativo, ya que según Hernández et al (2010), éste trata de buscar las causas reales de los fenómenos y además es un modelo pensado para explicar, controlar y predecir fenómenos. Este trabajo se llevará a cabo desde un diseño no experimental, es decir que no se incidirá sobre los participantes, con un alcance descriptivo y de corte transversal que busca especificar las propiedades, características y los perfiles de los estudiantes en un solo momento, y que tiene como propósito medir la relación que existe entre las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.

7.1 Técnicas e instrumentos

En primer lugar la técnica a utilizar será, el análisis de las dimensiones enunciadas anteriormente mediante, para lo cual se empleara el cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I de Pender (1996), que tiene como variables la nutrición, el ejercicio, desarrollo interpersonal, responsabilidad en salud, manejo de estrés y autoestima.

En segundo lugar, se realizará un análisis estadístico a través de medidas de tendencia central y de dispersión para el cual se utilizará como instrumento el software especializado SPSS versión 20.0, el cual permitirá evidenciar la descripción de cada variable y la asociación a través de la utilización de chi-cuadrado con un $p > 0,05$.

El cuestionario determina una calificación de agrupación según las preguntas que se expone en la tabla 1.

Tabla 1. Correspondencia entre las variables de estudio y las preguntas comprendidas en la encuesta.

No.	Variable	No. Preguntas	Numerales	Máx. Puntuación posible
1	Nutrición	6	1, 5, 14, 19, 26, 35	24
2	Ejercicio	5	4, 13, 22, 30, 38	20
3	Responsabilidad en Salud	10	2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46	40
4	Manejo del Estrés	7	6, 11, 27, 36, 40, 41, 45	28
5	Desarrollo interpersonal	7	10, 18, 24, 25, 31, 39, 47	28
6	Autoestima	13	3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48	52

7.2 Población universo

Todos los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca en el segundo periodo del año 2017.

7.3 Población

282 Estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca, matriculados tanto académicamente como financieramente en el 2 periodo del año 2017.

7.4 Población muestra

126 estudiantes escogidos aleatoriamente pertenecientes al programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca, que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión de esta investigación.

7.5 Criterios de inclusión

- Estudiantes que estén matriculados tanto académica como financieramente en el programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.
- Personas que acepten participar y que firmen el consentimiento informado (ver anexo 2).
- Que los estudiantes menores de edad, hagan firmar el consentimiento informado por los padres de familia donde autoricen la participación de sus hijos.

7.6 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no hayan completado todas las respuestas del cuestionario.
- Estudiantes de otros programas que estén cursando áreas temáticas como electivas.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

7.7 Criterios éticos

Los aspectos éticos se establecen de acuerdo a la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Protección Social de Colombia y la Declaración de Helsinki (2013) donde se manifiesta que:

- La información manifestada tendrá su naturalidad de los informantes.
- La información proporcionada en la encuesta tendrá toda la confidencialidad y anonimato de los participantes.

Se tuvo en cuenta para el manejo de la información la ley 1581 de 2012 el cual determina la protección de los datos personales de la población colombiana.

7.8 Variables

Teniendo en cuenta el tipo de investigación, se determinaron las siguientes variables:

Dependientes: Las dimensiones del estilo de vida

- Responsabilidad en salud.
- Manejo de estrés.
- Autoestima.
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Relaciones interpersonales.

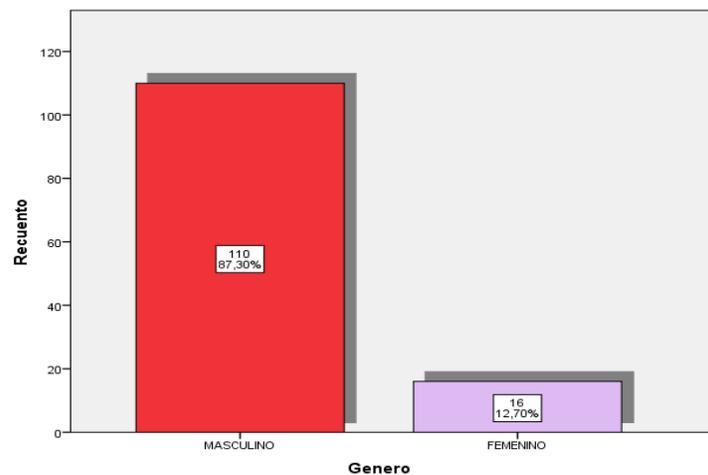
Independientes

- Semestre-Género.

8. Resultados

a. Aspectos sociodemográficos

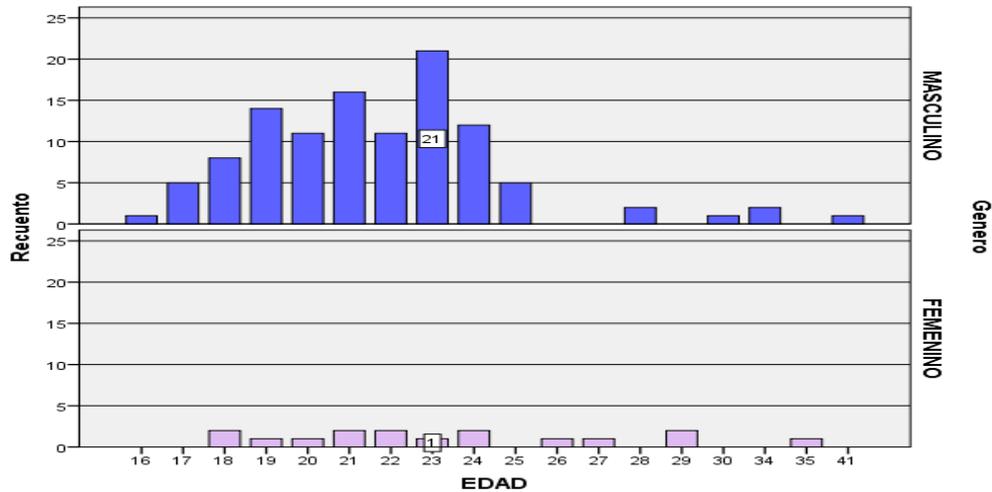
Gráfica. Total población según género



Fuente: elaboración propia

Se establece que 110 hombres comprenden el 87,30% del total y 16 mujeres que representan el 12,70% restante.

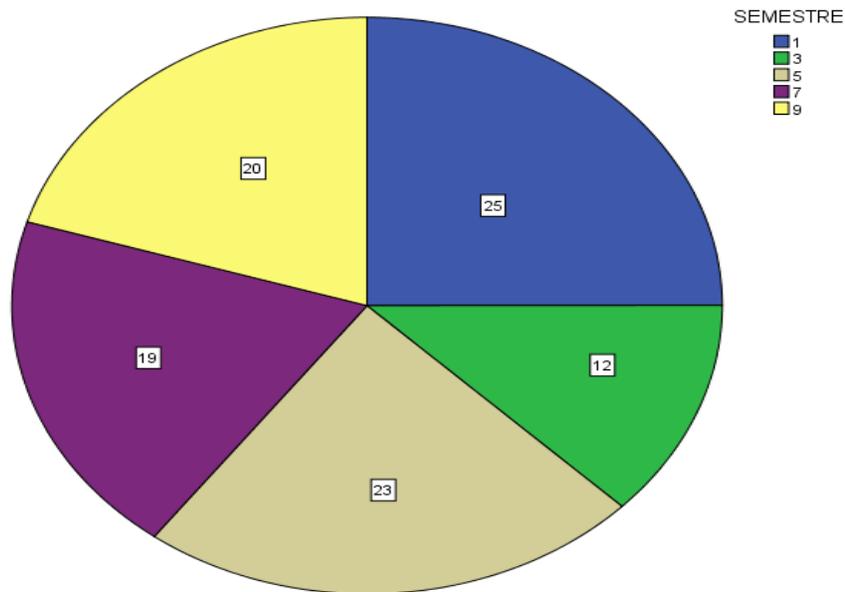
Gráfica 2. Media de edad para género



Fuente: elaboración propia

La edad promedio de la población para los hombres es de 21 años y para las mujeres de 23 años. Con relación a la distribución de la población de acuerdo al semestre se encontró un porcentaje superior en primer semestre con 25%, siguiendo la distribución en quinto semestre con 23%, después noveno semestre con 20%, séptimo semestre 19%, y el que menor población agrupo fue, 3 semestre con 12% (Ver gráfica 3).

Gráfica 3. Distribución de población según edad



Fuente: elaboración propia

Es importante aclarar que para el análisis de cada una de las dimensiones nombradas anteriormente, se analizan las medias estadísticas y su desviación estándar para el resultado más alto y bajo, donde los intervalos van de 1 a 4 mostrando diferentes calificaciones que se exponen a continuación:

La encuesta comprende 48 preguntas relacionadas con el modo de vida de la población, las cuales se responden mediante una escala numérica que se ajusta a aquella respuesta que refleja de mejor manera su situación, de la siguiente manera:

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Siempre

Por consiguiente analizando el cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I de Pender (1996), se descubrió que:

b. Nutrición

Al analizar la tabla 2 que determina la media estadística para cada una de las respuestas se encuentra que para esta dimensión de acuerdo al género, los hombres “frecuentemente” comen por lo menos tres veces al día con un rango de intervalo $3,42 \pm 0,79$. Por otra parte la pregunta con resultados más bajos fue la de “a veces” seleccionar comidas que no contienen ingredientes artificiales con un intervalo de $2,1 \pm 0,92$.

Con respecto a las mujeres los resultados señalan que “frecuentemente” comen por lo menos tres veces al día $3,44 \pm 0,81$ siendo la respuesta que obtuvo la media más alta, pero al contrastar con el resultado más bajo $2,06 \pm 0,85$ se evidencia que “a veces” leen las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes artificiales.

Tabla 2. Media de la variable nutrición según género.

GENERO		1.tomaliment	5.comidas	14.comes tres	19.identificar nutrientes	26.dieta fibra	35.escoges comidas
MASCULINO	Media	3,06	2,11	3,42	2,21	3,14	2,52
	N	110	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	1,025	,922	,794	1,015	,851	,946
FEMENINO	Media	3,13	2,13	3,44	2,06	3,06	2,13
	N	16	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	1,147	,806	,814	,854	,680	1,088
Total	Media	3,07	2,11	3,42	2,19	3,13	2,47
	N	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	1,037	,905	,794	,994	,829	,969

Fuente: elaboración propia

Para cada semestre según el resultado más alto se observa que los estudiantes de primer semestre $3,43 \pm 0,80$ tercer semestre $3,35 \pm 0,31$, séptimo semestre $3,39 \pm 0,722$ y noveno semestre $3,48 \pm 0,730$ semestre, comen “frecuentemente” tres comidas al día, pero “a veces” seleccionan las comidas artificiales, según lo indican las medias más bajas que se encuentran en los intervalos $1,53-2,30 \pm 0,83-0,98$. A diferencia de los del quinto semestre $3,44 \pm 0,69$ quienes “frecuentemente” tienden a incluir en su dieta alimentos que contienen fibra como por ejemplo: granos enteros, frutas crudas y verduras, por el contrario el intervalo más bajo se muestra en $2,11 \pm 0,93$ determinando que “a veces” leen las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (Ver tabla 3).

Tabla 3. Media de la variable nutrición según semestre.

SEMESTRE		1.tomaliment	5.comidas	14.comes tres	19.identificar nutrientes	26.dieta fibra	35.escoges comidas
1	Media	3,11	2,11	3,44	2,17	2,94	2,50
	N	36	36	36	36	36	36
	Desviación estándar	,979	,854	,809	,971	,924	,971
3	Media	3,18	1,53	3,35	1,88	2,59	1,94
	N	17	17	17	17	17	17
	Desviación estándar	1,237	,624	,931	1,166	1,004	,899
5	Media	2,89	2,26	3,41	2,11	3,44	2,56
	N	27	27	27	27	27	27
	Desviación estándar	1,050	,903	,844	,934	,698	1,050
7	Media	3,04	2,17	3,39	2,35	3,30	2,43
	N	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	1,065	,984	,722	1,071	,635	896
9	Media	3,17	2,30	3,48	2,39	3,26	2,74
	N	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,984	,974	,730	,891	,619	915
Total	Media	3,07	2,11	3,42	2,19	3,13	2,47
	N	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	1,037	,905	,794	,994	,829	969

Fuente: elaboración propia

En general se encontró que la población presentó en la dimensión de nutrición, un mayor porcentaje hacia las respuestas de “nunca” y en otras la calificación de “a veces”, logrando determinar que el estilo de vida en cuanto al proceso de nutrición, se encuentra afectado y con grandes posibilidades de sufrir cualquier tipo de alteración con relación a la salud.

c. Ejercicio

Tal y como se muestra en la tabla 4, al comprobar esta dimensión de acuerdo al género se evidenció que los hombres $3,28 \pm 0,81$ “frecuentemente” realizan actividades de recreo como caminar, nadar o practicar algún deporte, pero “a veces” checan su pulso durante el ejercicio físico, siendo el resultado más bajo $2,30 \pm 1,01$. Mientras que las mujeres $3,13 \pm 0,80$ “frecuentemente” realizan ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana, pero al igual que los hombres “a veces” checan su pulso cardiaco, esto se evidencia según el rango de $2,06 \pm 1,06$.

Tabla 4. Media de variable ejercicio según género.

GENERO		4.realizas ejercicios	13.ejercicio vigoroso	22.ejercicio supervisión	30.pulso	38.realizas recreo
MASCULINO	Media	2,70	3,00	2,54	2,30	3,28
	N	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	,852	,977	,955	1,019	,814
FEMENINO	Media	2,81	3,13	2,88	2,06	2,88
	N	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	,911	,806	,957	1,063	,957
Total	Media	2,71	3,02	2,58	2,27	3,23
	N	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,857	,955	,958	1,023	,841

Fuente: elaboración propia

Hacia el componente de ejercicio y según el semestre según los resultados de los promedios más altos y bajos obtenidos se observó que, los estudiantes de primer semestre $3,25 \pm 0,90$ tercer semestre $2,76 \pm 0,90$ séptimo semestre $3,30 \pm 0,82$ y noveno semestre $3,43 \pm 0,59$ “frecuentemente” realizan actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol o practicar ciclismo. Mientras que “a veces” checan su pulso cardiaco durante el ejercicio, según lo muestran los resultados de los promedios entre 1,53 y 2,52. A diferencia de quinto semestre quienes

“frecuentemente” realizan ejercicio vigoroso por lo menos tres veces a la semana ($3,33 \pm 784$); pero “a veces” participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión (Ver tabla 5).

Tabla 5. Media de variable ejercicio según semestre.

SEMESTRE		4.realizas ejercicios	13.ejercicio vigoroso	22.ejercicio supervisión	30.pulso	38.realizas recreo
1	Media	2,56	2,89	2,78	2,17	3,25
	N	36	36	36	36	36
	Desviación estándar	,843	,950	1,017	,971	,906
3	Media	2,41	2,71	2,24	1,53	2,76
	N	117	17	17	17	17
	Desviación estándar	,939	1,213	,903	,874	,903
5	Media	2,93	3,33	2,52	2,96	3,26
	N	27	27	27	27	27
	Desviación estándar	,781	,784	,935	,854	,859
7	Media	2,83	3,04	2,43	1,91	3,30
	N	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,834	,928	,896	,949	,822
9	Media	2,83	3,04	2,74	2,52	3,43
	N	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,887	,928	,964	,947	,590
Total	Media	2,71	3,02	2,58	2,27	3,23
	N	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,857	,955	,958	1,023	,841

Fuente: elaboración propia

Como análisis general se demuestra que toda la población presenta en la dimensión de ejercicio un mayor porcentaje que relacionan las preguntas que tienen una tendencia, hacia las respuestas de “frecuentemente” y en otras la calificación de “a veces”. Por lo que se establece que el estilo de vida en cuanto al proceso de la variable ejercicio, se encuentra afectado y con posibilidades de sufrir cualquier tipo de alteración en el estilo de vida y su salud.

d. Responsabilidad en salud

Al verificar esta dimensión de acuerdo al género se demuestra que los hombres $2,75 \pm 0,90$ “a veces” encuentran maneras positivas para expresar sus sentimientos, pero según el promedio más bajo $1,28 \pm 0,62$ permite determinar que “nunca” conocen el nivel de colesterol en su sangre. A diferencia de las mujeres $2,88 \pm 1,02$ quienes “a veces” observan por lo menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro, pero también se demuestra que “nunca” conocen su nivel de colesterol y “nunca” asisten a programas educativos para mejorar el medio ambiente según los promedios más bajos obtenidos ubicados en $1,56 \pm 1,03$, logrando revelar que es la dimensión que más resultados bajos presenta (Ver tabla 6).

Tabla 6. Responsabilidad en salud según género

GENERO		2.relatas al medico	7.colest erol	15.lees revistas	20.otra opción	28.discut es salud	32.presion arterial	33.mejora miento ambiente	42.expre sar sentimie ntos	43.observ as cambios	46.asistes programa s
MAS CULI NO	Media	2,10	1,28	2,25	1,88	2,15	1,89	1,85	2,75	2,65	2,09
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	,703	,623	,848	,843	,917	,881	,844	,900	,903	,914
FEM ENIN O	Media	2,38	1,56	2,25	2,13	2,19	1,94	1,56	2,50	2,88	1,75
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	,957	1,031	,683	1,204	,981	1,063	,892	,730	1,025	,856
Total	Media	2,13	1,32	2,25	1,91	2,15	1,90	1,82	2,72	2,68	2,05
	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,741	,689	,826	,895	,921	,902	,852	,882	,918	,911

Fuente: elaboración propia

Para esta misma dimensión pero según el semestre, se observa que los estudiantes de primer semestre $2,42 \pm 0,93$ “a veces” observan por lo menos cada mes su cuerpo para notar los cambios físicos o señas de peligro y quinto semestre $3,07 \pm 0,78$ quienes “frecuentemente” se observan a sí mismos; por otra parte y según los promedios más bajos se determina que estos dos

semestres “nunca” conocen su nivel de colesterol en su sangre. A diferencia de los de tercer semestre $2,47\pm 0,80$, séptimo $3,09\pm 0,79$ y noveno semestre $3,04\pm 0,82$ quienes “frecuentemente” encuentran maneras positivas para expresar sus sentimientos, pero también no conocen su colesterol en su sangre (Ver tabla 7)

Tabla 7. Media de variable responsabilidad en salud según semestre

SEMESTRE		2.relata s al medico	7.colest erol	20.otr a opción	28.discut es salud	32.presio n arterial	33.mejora miento ambiente	42.expresar sentimiento s	43.observ as cambios	46.asiste s program as	
1	Media	2,08	1,36	2,28	1,75	1,81	1,72	2,39	2,42	1,81	
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	
	Desviación estándar	,770	,723	,882	,841	,951	,882	,882	,994	,937	,889
3	Media	2,12	1,18	1,76	1,47	1,88	1,41	1,29	2,47	1,59	
	N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	
	Desviación estándar	,697	,728	,831	,874	1,054	,618	,490	,800	,862	,795
5	Media	2,07	1,48	2,41	2,15	2,37	2,37	2,15	2,74	3,07	2,33
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Desviación estándar	,829	,753	,694	1,027	,839	1,006	,907	,712	,781	,832
7	Media	2,17	1,22	2,30	2,00	2,30	1,83	1,91	3,09	2,61	2,43
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,717	,518	,765	,853	,635	,778	,848	,793	,941	,945
9	Media	2,26	1,26	2,30	2,13	2,48	2,04	1,87	3,04	2,96	2,04
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,689	,689	,876	,757	,947	,878	,815	,825	,878	,878
Total	Media	2,13	1,32	2,25	1,91	2,15	1,90	1,82	2,72	2,68	2,05
	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,741	,689	,826	,895	,921	,902	,852	,882	,918	,911

Fuente: elaboración propia

Como análisis general se establece que todas las preguntas tienen una preferencia hacia las respuestas de “nunca” y en otras a la calificación de “a veces”, por lo tanto se logra comprobar que esta dimensión es la más afectada, puesto que sus resultados se encuentran por debajo del

promedio 3,0, es así como se estipula que el proceso de este componente tiende a tener muchas alteraciones y factores de riesgo.

e. Manejo del Estrés

Al diferir estos resultados de acuerdo al género, se observa que los hombres “a veces” ven su día como interesante y desafiante $2,85 \pm 0,84$ siendo este el promedio más alto, como también “a veces” usan métodos para controlar su tensión según el resultado $2,05 \pm 0,91$. Mientras que las mujeres “a veces” manejan su estrés viendo su día como desafiante, además de ser conscientes de las fuentes que les producen tensión $2,75 \pm 0,931$, y “nunca” usan métodos para controlar su nervios, tal y como se muestra en la tabla 8 donde la media más baja para este género se encuentra en $1,88 \pm 0,88$

Tabla 8. Estrés según género.

GENERO		6.relajamiento	11.tension	27.15 relajamiento	34.dia desafiante	40.pensamientos dormir	41.pides información	45.controlar la tensión
MASCULINO	Media	2,71	2,57	2,32	2,85	2,75	2,38	2,05
	N	110	110	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	,871	,807	,986	,848	,859	,888	,913
FEMENINO	Media	2,38	2,75	2,31	2,75	2,69	2,44	1,88
	N	16	16	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	,957	,931	1,014	,856	,873	,964	,885
Total	Media	2,67	2,60	2,32	2,83	2,75	2,39	2,02
	N	126	126	12	126	126	126	126
	Desviación estándar	,885	,821	,985	,846	,857	,894	,907

Fuente: elaboración propia

Al contrastar los resultados de esta dimensión según la tabla 9, para cada semestre, se observa que los estudiantes de primer semestre $2,72 \pm 0,84$ “a veces” manejan su estrés tomándose un tiempo para realizar actividades de relajamiento, mientras que los de tercer semestre $2,88 \pm 0,85$ “a veces” ven cada día como interesante y desafiante; el quinto semestre $2,85 \pm 0,86$ “a veces” pasan de 15 a 20 minutos diariamente en su relajamiento y meditación, a diferencia de los estudiantes de séptimo semestre $2,91 \pm 0,73$ quienes se encuentran en situación de igualdad en dos

respuestas las cuales son: ver “a veces” su día como interesante y desafiante, además de concentrarse en pensamientos agradables antes de dormir. Por su parte el noveno semestre $3,13\pm 0,694$ “frecuentemente” ven cada día como interesante y desafiante. Con respecto a los promedios más bajos para cada uno de los semestres se establece que el primer $1,75\pm 0,84$ y tercer semestre $1,53\pm 0,80$ “nunca” usan métodos específicos para controlar sus nervios; mientras que quinto $2,41\pm 0,79$, séptimo y noveno $2,22\pm 1,08$ semestre “a veces” lo hacen.

Tabla 9. Estrés según semestre.

SEMESTRE		6.relajamiento	11.tension	27.relajamiento o	34.día desafiante	40.pensamientos dormir	41.pides información	45.controlar la tensión
1	Media	2,72	2,42	2,22	2,58	2,56	2,00	1,75
	N	36	36	36	36	36	36	36
	Desviación estándar	,849	,692	1,017	,937	,843	,926	,841
3	Media	2,18	2,24	2,00	2,88	2,41	2,12	1,53
	N	17	17	17	17	17	17	17
	Desviación estándar	,883	1,147	,935	,857	,939	,993	,800
5	Media	2,74	2,67	2,85	2,81	2,81	2,52	2,41
	N	27	27	27	27	27	27	27
	Desviación estándar	,944	,620	,864	,879	,786	,893	,797
7	Media	2,70	2,78	2,30	2,91	2,91	2,83	2,17
	N	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,822	,795	,974	,733	,733	,576	,778
9	Media	2,83	2,87	2,09	3,13	3,04	2,61	2,22
	N	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,887	,869	,949	,694	,928	,783	1,085
Total	Media	2,67	2,60	2,32	2,83	2,75	2,39	2,02
	N	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,885	,821	,985	,846	,857	,894	,907

Fuente: elaboración propia

Como análisis general para esta dimensión, se demuestra que la mayoría de preguntas tienden hacia las respuestas de “frecuentemente” y en otras a la calificación de “a veces”. Por lo

tanto se logra demostrar que el estilo de vida de la población estudiada tiene posibilidades de sufrir cualquier tipo de alteración a causa de malos hábitos de vida, afectando su salud y el desempeño de los jóvenes universitarios en la sociedad.

f. Desarrollo interpersonal

Con respecto al género se observa que los hombres $3,40 \pm 0,69$ “frecuentemente” les gusta expresar y que les muestren cariño personas que son cercanos hacia ellos, Pero “a veces” discuten con personas cercanas, sus preocupaciones y problemas, según lo demuestra el promedio más bajo que se ubica en $2,59 \pm 0,85$. Mientras que las mujeres $3,25 \pm 0,77$ “frecuentemente” elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos siendo este el promedio más alto, pero por el contrario “a veces” discuten sus preocupaciones y problemas con otras personas, ubicándose en $2,50 \pm 0,53$ su media más baja (Ver tabla 10).

Tabla 10. Desarrollo interpersonal según género.

Genero		10.discutes	18.elogias	24.expresar cariño	25.relaciones interpersonales	31.tiempo amigos	39.expresas amor	47.mostrar afecto
MASCULINO	Media	2,59	3,02	3,40	3,10	2,92	2,99	3,12
	N	110	110	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	,805	,754	,693	,716	,900	,829	,936
FEMENINO	Media	2,50	3,25	3,19	2,94	2,69	2,88	2,94
	N	16	16	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	,730	,775	,981	,772	,873	,885	1,181
Total	Media	2,58	3,05	3,37	3,08	2,89	2,98	3,10
	N	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,794	,757	,735	,722	,896	,834	,967

Fuente: elaboración propia

Al investigar esta misma dimensión pero esta vez para cada semestre se observa que los estudiantes de primer semestre $3,39 \pm 0,76$, quinto semestre $3,33 \pm 0,87$ y séptimo $3,57 \pm 0,59$ semestre, “frecuentemente” les gusta expresar y que les demuestren cariño personas cercanas a ellos; con relación a los de tercer semestre ($3,18 \pm 0,883$) “frecuentemente” les gusta pasar la mayoría de tiempo con sus amigos, y los de noveno semestre ($3,43 \pm 0,590$) quienes “frecuentemente” les

gusta mostrar y que les muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que les importan padres, familiares, profesores y amigos. Por el contrario según el resultado más bajo se observa que todos los semestres, “a veces” discuten con personas cercanas hacia ellas sobre sus problemas personales (Ver tabla 11).

Tabla 11. Desarrollo interpersonal según semestre.

SEMESTRE		10.discutes	18.elogias	24.expresar cariño	25.relaciones interpersonales	31.tiempo amigos	39.expresas amor	47.mostrar afecto
1	Media	2,39	2,92	3,39	2,75	2,56	2,81	2,92
	N	36	36	36	36	36	36	36
	Desviación estándar	,728	,770	,766	,806	1,027	,889	,996
3	Media	2,29	3,06	3,06	3,00	3,18	2,76	2,82
	N	17	17	17	17	17	17	17
	Desviación estándar	,849	,899	,748	,707	,883	,831	1,074
5	Media	2,52	3,04	3,33	3,15	3,04	3,00	3,15
	N	27	27	27	27	27	27	27
	Desviación estándar	,802	,808	,877	,718	,706	,877	,989
7	Media	2,96	2,91	3,57	3,35	2,91	3,04	3,17
	N	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,767	,596	,590	,573	,949	,767	,887
9	Media	2,78	3,39	3,43	3,30	3,00	3,30	3,43
	N	23	23	23	23	23	23	23
	Desviación estándar	,736	,656	,590	,559	,739	,703	,843
Total	Media	2,58	3,05	3,37	3,08	2,89	2,98	3,10
	N	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,794	,757	,735	,722	,896	,834	,967

Fuente: elaboración propia

Como análisis general se establece el proceso para este componente se encuentra en un estado medio, puesto que todas las respuestas tienden a superar el intervalo 3,0 que caracteriza los resultados de “frecuentemente”, por lo cual se determina que existen pocas posibilidades de riesgo en el estilo de vida y cualquier tipo de alteración en la salud de la población estudiada.

g. Autoestima

Al comparar los resultados obtenidos en la tabla 12 de acuerdo al género, se observa que los hombres $3,73\pm 0,57$ manejan su autoestima, siendo “frecuentemente” entusiasta y optimista con referencia a su vida cotidiana, mientras que las mujeres $3,50\pm 0,73$ “frecuentemente” respetan sus propios éxitos. Por el contrario se demuestra que según el promedio más bajo que se encuentran en el intervalo $2,86\pm 0,84$ tanto hombres como mujeres, “a veces” encuentran agradable y satisfecho el ambiente de su vida.

Tabla 12. Autoestima según género.

Genero	3.te quieres	8.entusiasta	9.positiva	12.feliz	16.capacidad y debilidades	17.metas largas	21.mirar futuro	23.importar vida	29.respetar éxitos	34.desafiar	37.agradable vida	44.realizar metas	48.vida propósito
MASCULINO	Media	3,73	3,40	3,41	3,48	3,24	3,25	3,53	3,54	3,11	2,85	3,08	3,13
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
	Desviación estándar	,573	,638	,640	,631	,676	,756	,713	,631	,902	,848	,756	,836
FEMENINO	Media	3,50	3,19	3,13	3,25	3,06	3,06	3,50	3,50	3,31	2,75	2,94	3,31
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	Desviación estándar	,730	,834	1,025	,683	,929	,998	,816	,730	,704	,856	1,063	,704
Total	Media	3,70	3,37	3,37	3,45	3,21	3,22	3,52	3,53	3,13	2,83	3,06	3,15
	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	Desviación estándar	,597	,666	,701	,640	,711	,789	,723	,641	,880	,846	,797	,820

Fuente: elaboración propia

Al explorar esta misma dimensión pero en este caso para cada semestre se encontró que, el primer semestre $3,53\pm 0,69$ presenta resultados iguales para tres respuestas; por lo cual tomaremos la de menor dispersión, por consiguiente los estudiantes “frecuentemente” son conscientes de lo que les importa en la vida; el tercer semestre $3,94\pm 0,29$ “siempre” se quieren a sí mismos (as), siendo el promedio más alto, a diferencia del quinto semestre $3,85\pm 0,36$, séptimo semestre $3,65\pm 0,57$ y noveno semestre $2,96\pm 0,20$ quienes “frecuentemente” creen que su vida tiene un propósito. Con relación al resultado más bajo se logra observar que el primer semestre $2,81\pm 1,11$, “a veces” respetan sus propios éxitos, mientras que tercer semestre $2,88\pm 0,78$ “a veces” son

conscientes de sus capacidades y debilidades personales; quinto semestre $2,93\pm 0,91$ y séptimo semestre $2,87\pm 0,69$ “a veces” encuentran agradable el ambiente de su vida, el noveno semestre $3,13\pm 0,69$ “frecuentemente” ven cada día como interesante y desafiante (Ver tabla 13).

Tabla 13. Autoestima según semestre.

SEMESTRE		3.te quieres	8.entusi asta	9.positi va	12.feliz	16.capac idades y debilida des	17.meta s largo	21.mira s futuro	23.impo rta vida	29.respe tas éxitos	34.dia desafian te	37.agra dable vida	44.real sta metas	48.vida propósi to
1	Media	3,53	3,33	3,36	3,28	3,31	2,97	3,33	3,53	2,81	2,58	3,06	3,00	3,53
	N	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	Desviac ión estándar	,736	,632	,723	,741	,822	,845	,862	,696	1,117	,937	,826	1,014	,810
3	Media	3,94	3,12	3,47	3,35	2,88	3,06	3,59	3,71	3,53	2,88	3,18	3,12	3,88
	N	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
	Desviac ión estándar	,243	,697	,624	,702	,781	,748	,618	,588	,624	,857	,728	,857	,332
5	Media	3,78	3,33	3,30	3,52	3,22	3,44	3,67	3,44	3,11	2,81	2,93	3,15	3,85
	N	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	Desviac ión estándar	,577	,734	,823	,580	,751	,641	,784	,751	,801	,879	,917	,818	,362
7	Media	3,48	3,22	3,26	3,48	3,22	3,30	3,35	3,39	3,09	2,91	2,87	3,13	3,65
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Desviac ión estándar	,665	,671	,689	,593	,518	,765	,647	,583	,596	,733	,694	,694	,573
9	Media	3,91	3,83	3,52	3,70	3,30	3,39	3,78	3,65	3,43	3,13	3,35	3,43	3,96
	N	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	Desviac ión estándar	,288	,388	,593	,470	,559	,839	,422	,487	,788	,694	,714	,507	,209
Total	Media	3,70	3,37	3,37	3,45	3,21	3,22	3,52	3,53	3,13	2,83	3,06	3,15	3,75
	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
	Desviac ión estándar	,597	,666	,701	,640	,711	,789	,723	,641	,880	,846	,797	,820	,565

Fuente: elaboración propia

En general se encontró que la población estudiada presento en la dimensión de autoestima, un mayor porcentaje que se relaciona con las respuestas de “frecuentemente” y “siempre”, determinando que es el componente que obtuvo resultados más altos, logrando establecer que el estilo de vida de la población estudiada se encuentra en un estado normal.

9. Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio, permitieron identificar que los procesos de acuerdo a las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y deportes, se encuentran perjudicados y con grandes posibilidades de riesgo a sufrir alteraciones en su salud, este resultado también se presentó en el estudio de Tamayo, et al (2015) quienes consideran que “existe evidencia de que la población universitaria, está en camino hacia problemas de salud debido a que sus estilos de vida nos son saludables, debido a hábitos no adecuados que se adquieren más en esta etapa”. (Pág.149). En otra investigación realizada por Gallardo, et al (2015), se estableció que: “en el entorno universitario, se es más propenso al sedentarismo, al poco aprovechamiento del tiempo libre y al consumo de sustancias psicoactivas, lo que conlleva a que se desarrolle un estilo de vida no saludable” (Pág.976). Ahora bien en el desarrollo de este estudio investigativo se evidenció que a diferencia del componente de autoestima, todas las demás dimensiones sus respuestas se encuentran en frecuentemente y en otras a la calificación de, a veces, por lo que se determina que los estilos de vida de la población estudiada, tiene muchos factores de riesgo con relación a su salud. Este resultado también se presentó en el artículo investigativo publicado por Jiménez, et al (2017) quienes demostraron que la etapa universitaria trae cambios en desarrollo de los estudiantes, dado que se toma decisiones y se está en constante presión académica, factores que influyen en su estilo de vida ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud” (Pág.26).

Por otra parte realizando una descripción de los hallazgos alcanzados, desde la dimensión de nutrición en cada semestre, se encontró que los estudiantes de quinto semestre, son los únicos que incluyen en su dieta, alimentos que contienen fibra, mientras que los de primero, tercero y noveno semestre, frecuentemente comen tres veces al día, además de que muy pocas veces seleccionan sus comidas y leen las etiquetas identificando componentes artificiales, siendo grandes factores de riesgo, puesto que en el estudio realizado por Gonzales y Palacios (2017), se expone que “el gasto calórico debe ser equivalente a la ingesta de calorías. Además de que el consumo apropiado de frutas y verduras es considerado un factor protector para las enfermedades que se han relacionado con los estilos de vida, que la alimentación saludable es el resultado de la ingesta alimentos que contienen fibra”. (Pág.10)

Al relacionar este resultado con el obtenido en la población, existe la posibilidad de que intervengan factores como, el acceso fácil a comidas que contienen grasas, la falta de tiempo, la

comida a deshoras. Dado que Según la Guía Pirámide de Alimentos (FAO, 2017), se demuestra que “una buena nutrición, se debe a la selección, conocimiento y consumo de alimentos esenciales para el sustento, la salud y bienestar, al igual que el desarrollo de la actividad física” (Pág.16); Resultado que en la población no se evidencia.

Para la otra variable que es el género se demostró que, tanto hombres como mujeres frecuentemente comen por lo menos tres veces al día, y que a veces leen las etiquetas y escogen sus comidas, causando hábitos inadecuados para una buena nutrición, a diferencia del estudio de Sánchez y Luna (2015), quienes encontraron que “las mujeres tienen mejores prácticas de alimentación que los hombres por su cuidado físico” (Pág.36).

En cuanto a la dimensión ejercicio se evidencia que, el semestre que más practica cualquier tipo de entrenamiento ya sea aeróbico o anaeróbico, son los estudiantes de quinto semestre, quienes lo hacen por lo menos 20 o 30 minutos tres veces a la semana, mientras que los demás semestres, solo realizan actividades de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo, además de que muy pocas veces checan su pulso durante la realización del ejercicio físico factores que hacen que el proceso para este componente se encuentre perjudicado, al igual que en la investigación de Beltrán (2016), quien encontró que por no tener motivación o por pereza los jóvenes no practican ningún deporte, por otro lado el tiempo de ocio se encuentra afectado, ya que la falta de tiempo y la carga académica y laboral, es una causa por la cual no se puede disfrutar de este tiempo en su totalidad, lo cual es necesario para cambiar la rutina y en ocasiones se pierde por cumplir con los deberes diarios” (Pág.35).

Según la variable género, para el componente de ejercicio se demostró que las mujeres son las que practican más ejercicio vigoroso pero sin ninguna supervisión, a diferencia de los hombres quienes se afianzan más por las actividades de recreo en su tiempo libre, a diferencia de los resultados obtenidos en la investigación de Elizondo, et al (2012), quienes plantean que las mujeres tienen un estilo de vida más sedentario que los hombres y que éstos son los que realizan la práctica deportiva en mayor proporción (Pág.20). A pesar de que este autor demuestra que las jóvenes son más sedentarias que los hombres, los resultados obtenidos en esta investigación señalan que las mujeres son las que practican más ejercicio vigoroso, a diferencia de los hombres

quienes se afianzan más por las actividades de recreo en su tiempo libre. Debiéndose al autocuidado que tienen ellas por su cuerpo.

Según los resultados para la dimensión de responsabilidad en salud este estudio demuestra que el desarrollo de este componente se encuentra afectado y en factores de riesgo, dado que todas las respuestas tienden hacia frecuentemente y en otras a la calificación de, a veces. Además con relación al componente de responsabilidad en salud, se evidencia que fue el que obtuvo resultados más bajos, al igual que los resultados descubiertos en la investigación de Jiménez, Et al (2017) quien concluye que:

“La dimensión peor evaluada es la responsabilidad en salud, al parecer los estudiantes no tienen el hábito de leer sobre cómo cuidar su salud, ni están pendientes sobre cambios en su cuerpo” (Pág.90).

Para la dimensión de desarrollo interpersonal se determina que todas la preguntas tienden hacia frecuentemente, en relación con los demás componentes se encuentra en un estado medio, al igual que en la investigación de Jiménez, et al (2017) quien demuestra que “los estudiantes no le dan mucha importancia a esta dimensión puesto que 75% declara tener un manejo regular de la misma, lo cual significa que se debe insistir con los estudiantes en el autocuidado individual para lograr su bienestar físico y emocional” (Pág.96). A diferencia del estudio de Corbalán (2012) quien encontró que la manera en como los jóvenes se relacionan con los otros, lo hacen de una manera adecuada, propiciando formas saludables (Pag.69). Evidenciando que el estilo de vida con relación a los procesos para un buen desarrollo de estas dos dimensiones se encuentran perjudicados y con grandes factores de riesgo, con relación a la salud de los estudiantes del programa de Educación Física de la Universidad del Cauca. Con respecto a lo anterior se encuentra que los estudiantes de primero, tercero, quinto y noveno semestre, frecuentemente encuentran maneras para expresar sus sentimientos y emociones, así como también les gusta que les expresen cariño, además de pasar tiempo con sus amigos más cercanos y están pendientes de señales de peligro en su cuerpo.

En este mismo componente pero para la variable de género, la investigación realizada arrojo resultados que señalan que, los hombres a veces les gusta que les expresen cariño, mientras que las mujeres les gusta que les expresen cariño, además de elogiar fácilmente a otros por su éxitos.

Se descubrió que para la dimensión de estrés, los estudiantes de primer semestre y quinto semestre, frecuentemente toman tiempo para realizar actividades de relajamiento y meditación, a diferencia de los de tercero, séptimo y noveno semestre, quienes, a veces ven cada día como interesante y desafiante, resultado que se evidencia en la investigación de Campos, et al (2014) quienes denominan que:

“el manejo de estrés es un afrontamiento que tiene una función adaptativa que se refleja cuando las personas logran mejorar las respuestas corporales, disminuir las reacciones emocionales negativas, aumentar las emociones positivas, reforzar la autoestima, solucionar el problema y mejorar el funcionamiento y el ajuste social, necesarios en la etapa universitaria donde se está con mayor tipo de ansiedad, temores y presiones de tipo académico y personal” (Pág.36).

Por lo anterior se evidencia que es necesario que los estudiantes sepan cómo manejar su estrés para así tener una autoestima autocuidado alta, pues se ha demostrado que si estos componentes se encuentran elevados su estilo de vida es más saludable y eficiente.

Con respecto al género se determinó que, las mujeres frecuentemente son conscientes de las fuentes que les producen tensión en su vida, mientras que los hombres sienten motivación al día a día; ante esto Corbalán (2012) comenta que “el que los jóvenes den cuenta de una motivación positiva frente a la vida, resulta ser un elemento facilitador para el desarrollo y transmisión de estilos de vida saludables, dado que la promoción de la salud, por ser un concepto positivo y que pone énfasis en los recursos propios y sociales, constituye el ambiente eficaz para la conformación de una cultura de vida saludable” (Pág.106).

Finalmente hacia la dimensión de autoestima, este estudio demuestra que es el componente que más resultado altos obtuvo, indicando que se encuentra en estados normales, porque todas las preguntas tienden a la calificación de siempre; con relación al semestre se descubrió que los estudiantes de primero y tercero semestre, su percepción acerca de cómo llevan su vida, es la de frecuentemente quererle a sí mismo, mientras que los de quinto, séptimo y noveno, siempre creen que su vida tiene un propósito, tienen una autoestima alta, se sienten satisfechos con su vida y tiene una vitalidad, con respecto al género, tanto hombres como mujeres son entusiastas y optimistas con referencia a su vida. Al igual que el estudio investigativo de Corbalán (2012) quien demuestra que los jóvenes con una autoestima elevada o normal, tienden a un autocuidado más alto y por

ende un mejor estilo de vida, es decir, se alimentan más sano, se relacionan con los demás y enfrentan sus problemas o situaciones difíciles de una manera más sana y son capaces de describirse mejor respecto a su estado emocional (Pág.115).

Por otra parte los resultados obtenidos para cada dimensión en los estudiantes, permiten la posibilidad de servir como punto de partida hacia futuras investigaciones, donde el objetivo sea diseñar programas que fomenten la inclusión de hábitos y estilos de vida saludables tal y como lo plantean Soto, et al (2010), refiriéndose a que:

“se hace necesario establecer puntos claves para el diseño de estrategias de intervención en promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Todo esto, teniendo como punto de partida que los estilos de vida son ampliamente reconocidos como uno de los elementos determinantes de la salud, el bienestar y la calidad de vida”. (Pág.80).

10. Conclusiones

- De los resultados obtenidos se logra evidenciar que los estudiantes en promedio dedican más atención al componente de autoestima, pero descuidan la dimensión de responsabilidad en salud, el valorarse a sí mismos y ver su día como desafiante los motiva a seguir adelante con sus actividades académicas, de este tipo de estudios se evidencian las verdaderas necesidades de los estudiantes, que en la mayoría de casos son desapercibidas.
- Con relación a la dimensión de nutrición, se logró determinar que solo los estudiantes de quinto semestre, frecuentemente escogen sus alimentos, mientras que los otros no lo hacen. Lo que hace que los estudiantes a futuro puedan generar complicaciones en su estilo de vida y por ende en su salud, con respecto al componente de ejercicio se evidencio que según el género las mujeres tienden a desarrollar mejor esta dimensión siendo las únicas que practican cualquier tipo de ejercicio vigoroso, por lo menos tres veces a la semana, identificando un problema de salud pública en esta población.
- Acerca de las dimensiones como el manejo de estrés, desarrollo interpersonal, los estudiantes presentan resultado moderado, sintiéndose satisfechos con su vida y teniendo propósitos y objetivos claros, lo que denota el interés por su mejoramiento personal, que unido a los componentes anteriormente descritos puede inferirse un punto positivo en su estilo de vida.
- Se determinó que la dimensión de autoestima, fue la que obtuvo resultados más elevados, pues todas las respuestas apuntaban a que, los estudiantes siempre creen que su vida tiene un propósito. Siendo factores a favor de los jóvenes pues quien tiene una autoestima elevada tiende a cuidarse mejor y por ende tener unos hábitos de vida adecuados y saludables.
- En general se logra apreciar que las dimensiones de estilo de vida se encuentran más afectadas en los semestres superiores y en los hombres, lo que da una visión de trabajo a futuro y compromiso con esta población desde políticas institucionales.

11. Recomendaciones

- Para la Universidad del Cauca y la Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de Educación se plantea el impacto que está teniendo las actividades provenientes de la Vicerrectoría de Cultura y Bienestar; a juzgar por los resultados obtenidos en este trabajo, se puede inferir que posiblemente las estrategias planteadas no tienen la acogida esperada o la promoción y cobertura es insuficiente.
- Es evidente recomendar el control de hábitos perjudiciales como consumo de sustancias psicoactivas, para procurar que los jóvenes universitarios estén menos propensos a esta problemática social. También es importante fomentar este tipo de trabajos, pues de ellos se pueden desprenderse propuestas de acción de bienestar general que estimulan un entorno académico saludable.
- Por otra parte es preciso mejorar los hábitos alimenticios, procurando la existencia de lugares donde se ofrezca una nutrición adecuada y a bajos costos, tanto en la universidad como en sus alrededores. Además es importante realizar campañas donde se informe a los jóvenes como deben alimentarse.
- Para el programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, es necesario observar la posibilidad de implementar programas de promoción y prevención de estilos de vida saludables, dado que a pesar que en el programa existen unidades temáticas que apuntan hacia estilos de vida saludables, tal vez la apropiación de temas no sea la adecuada por parte de los estudiantes, y se podrían confiar con respecto a sus estilos de vida por el hecho de estudiar una carrera orientada hacia la salud.
- Para los jóvenes universitarios se recomienda aprovechar su tiempo libre además de tener unos hábitos de vida adecuados, pues de estos depende su estilo de vida y por ende su salud, garantizando así su desempeño en la sociedad sin ningún tipo de enfermedad contraída en la etapa universitaria.

12. Referencias bibliográficas

- Pender, N. J. (1996) Health Promotion Model Manual. Recuperado de https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85350/HEALTH_PROMOTION_MANUAL_Rev_5-2011.pdf
- Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo y Instituto Nacional de la Juventud (2011) Transformaciones Culturales e Identidad Juvenil en Chile. Temas de Desarrollo Humano Sustentable N°9. Chile: PNUD-INJUV.
- Cardona citado en Molano-Tobar NJ, Molano-Tobar (2017) Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana. Univ. Salud. 2018;20(1):16-25. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.105>.
- Tamayo JA, Rodríguez K, Escobar K, Mejía AM. Estilos de vida de estudiantes de odontología. Hacia promoc. salud. 2015; 20(2): 147-160. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.10
- García, Salamanca, Tapiero y Ramos. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Corbalán (2012). Estilo de vida y Jóvenes Universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales. Tesis realizada en el Programa de Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales del Departamento de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Concepción.
- Gallardo, Muñoz y Planess. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8303.pdf>
- Vernaza y Pinzón. (2012) Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/30179>.
- Universidad del Cauca. (2017). Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de Educación. Recuperado de: <http://facultades.unicauca.edu.co/educacion/>

Universidad del Cauca. (2017). Programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes. Recuperado de: <http://www.unicauca.edu.co/versionP/oferta-academica/programas-de-pregrado/licenciatura-en-educacion-basica-con-enfasis-en-educacion>.

Molano-Tobar NJ, Molano Tobar DX (2016), concepción frente al consumo de alcohol en jóvenes de la Universidad del Cauca. Rev Univ. Salud. 2016;18(3):532-540. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.161803.58>

Organización mundial de la salud (2011), recomendaciones mundiales para la actividad física para la salud. Recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

Guerrero y León. (2010) Estilo de Vida y Salud. EDUCERE, 14(48), pp.13-19

García, Salamanca, Tapiero y Ramos (2012), determinantes de los estilos de vida y su implicación sobre jóvenes universitarios. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>

Gonzales (2008), estilo de vida y salud, un problema socioeducativo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>

Otero (2012), Nutrición. Recuperado de <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

Molina y Salas (2016) el ejercicio para jóvenes universitarios. Recuperado de <http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/1142/pdf>

González y pilar (2015) responsabilidad personal y autorresponsabilidad en salud. Consideraciones desde la ética de la salud pública. Recuperado de <http://www.cbioetica.org/revista/161/1927.pdf>

Sparisci (2013) representación de la autoestima y la personalidad. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Gómez, Henao, Suárez (2016) formas de comunicación y relaciones interpersonales. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/2935/1/Comunicacion_Relaciones_Interper

Pereira (2009) una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Ferrara (2003), la salud y sus determinantes. Recuperado de <http://paginas.facmed.unam.mx/deptos/sp/wp-content/uploads/2013/12/biblio-basica-2.1.2-1.pdf>

Moreno. (2004). Un estudio de la influencia del auto concepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana. Tesis doctoral para el título de psicólogo social Universitat de Valencia, España. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10182/moreno.pdf?sequence=1>

Hernández, Fernández y Baptista (2010). Metodología de la investigación. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Rodríguez Espinar (2015) los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LosEstudiantesUniversitariosDeHoy-5210426.pdf>.

Ramos Vázquez, Salazar, García, Hernández, Bonilla, Pérez (2013). Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios. Recuperado de http://www.universidadlasallebenavente.edu.mx/investigaciondesarrollo/revistas/Invedu_29.pdf

Jiménez y Ojeda. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v19n2/0124-7107-reus-19-02-00258.pdf>

Gonzales y Palacios. (2017). Estilos de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una universidad de Santiago de Cali. Recuperado de http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilos_vida_salud.pdf?sequence=

ENSIN. (2015). Situación Nutricional Estadísticas. Colombia. Recuperado de: http://colombianutrinet.org/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=24&Itemid=82

Sánchez, A. y Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. Recuperado de http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/8608/pdf_8016

Beltrán (2016), estilos de vida de la facultad de psicología de la fundación universitaria los libertadores Recuperado de <http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2>

Campos, M., Iraurgi, J., Páez, D. y Velasco, C. (2017). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de Psicología*, 82, pp.25-44.

Soto, Salazar, Varela, Tamayo, Sarria y Botero (2009), Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Recuperado de http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS12-5.pdf

Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, Recomendaciones para guiar a los médicos en la investigación de personas. (2013) Recuperado de <http://www.isciii.es/ISCIII/es/contenidos/fd-investigacion/fd-evaluacion/fd-evaluacion-etica-investigacion/Declaracion-Helsinki-2013-Esp.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2017). Ciclo de Vida. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>

Molano, N. y Montua, F. (2015). Percepción del consumo de cigarrillo en jóvenes de la Universidad del Cauca. *Ímpetus*, 9. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Nancy_Molano_Tobar/publication/320120157_Percepcion_del_consumo_de_cigarrillo_en_jovenes_de_la_Universidad_del_Cauca/links/5a0eb6f20f7e9b7d4dba753b/Percepcion-del-consumo-de-cigarrillo-en-jovenes-de-la-Universidad-del-Cauca.pdf

Molano-Tobar NJ, Molano-Tobar (2017) Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana *Univ. Salud* 2018;20(1):16-25 DOI. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.105>.

13. Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I.



**Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)
Pender (1996)**

Nombre. _____ Código _____

Fecha Nacimiento ____ / ____ / ____ N°. Cédula _____ Semestre _____

Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Siempre

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Basados en la Resolución 8430 del Ministerio de Protección Social, se garantiza la protección a la intimidad de los datos suministrados, considerando el estudio con riesgo mínimo de lesión para los participantes.

Instituto de Estudios de Posgrados
 Exactas y de la Educación

Facultad de Ciencias Naturales,

Universidad
 del Cauca



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA,
RECREACION Y DEPORTES**

Manifiesto que participo voluntariamente como sujeto de la investigación denominada estilos de vida saludables en estudiantes del programa de licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, a cargo del estudiante Diego Gildardo Silva Samboni, perteneciente al programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.

Objetivo general de la investigación

Determinar los Estilos de vida saludables en estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.

Objetivos Específicos

- Caracterizar a la población, según su condición sociodemográfica.
- Identificar las incidencias en los componentes de los estilos de vida de la población universitaria.
- Relacionar los estilos de vida de la población según el semestre y el género.

Entidades y número de participantes

282 estudiantes del Programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes de la Universidad del Cauca.

Procedimientos de estudio

La información será recolectada mediante el cuestionario de perfil de estilo de vida (PESP 1996), y analizada mediante el software especializado SPSS VERSION 20.0, determinando las medidas de tendencia central como la media y la desviación estándar, que permitirán identificar los resultados más relevantes acerca del estilo de vida de los estudiantes.

Beneficios

El participante del estudio podrá conocer su estilo de vida según las condiciones sociodemográficas, tales como el género y el semestre.

Confidencialidad

Los aspectos éticos se establecen de acuerdo a la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Protección Social de Colombia y la Declaración de Helsinki (2013) donde se manifiesta que:

- La información manifestada tendrá su naturalidad de los informantes.
- La información proporcionada en la encuesta tendrá toda la confidencialidad y anonimato de los participantes.

Además se tendrá en cuenta para el manejo de la información la ley 1581 de 2012 el cual determina la protección de los datos personales de la población colombiana.

Responsabilidades del participante

El participante deberá diligenciar todas las respuestas del cuestionario, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión establecidas anteriormente en la presente investigación.

En caso de cualquier información acerca de la investigación el participante podrá contactarse a:

Diego Gildardo Silva Samboni

Celular: 3122371811-3234361132

Correo: dgsilvas@unicauca.edu.co

Manifiesto que he leído y acepto el consentimiento informado de la presente investigación.

Atentamente

Nombre del participante:

Nombre del padre de familia:

Firma:

Firma:

Identificación personal:

Identificación personal:

