

**ESTILOS DE VIDA EN JOVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL
CAUCA, INSCRITOS EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA,
DURANTE EL PRIMER PERIODO ACADÉMICO DEL 2018**



DANIEL SANTIAGO BRAVO HURTADO

JAVIER ALEXANDER GALINDEZ CERÓN

ALEXANDER ROQUE ARAUJO

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 EN JOVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL
CAUCA, INSCRITOS EN EL PRORAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA,
DURANTE EL PRIMER PERIODO ACADÉMICO DEL 2018**

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

**DANIEL SANTIAGO BRAVO HURTADO
JAVIER ALEXANDER GALINDEZ CERÓN
ALEXANDER ROQUE ARAUJO**

DIRECTOR

CARLOS IGNACIO ZUÑIGA LOPEZ

**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

Contenido

Introducción	9
1. Planteamiento del Problema	10
1.1 Descripción del Problema	10
1.2 Formulación del Problema	12
2. Antecedentes Investigativos.....	13
2.1 Antecedentes Internacionales	13
2.2 Antecedentes Nacionales.....	15
2.3 Antecedentes Locales	16
3 Contexto.....	19
4 Justificación.....	21
5 Objetivos.....	23
5.1 Objetivo General	23
5.2 Objetivos Específicos	23
6 Marco Teórico.....	24
6.2 Estilos de Vida Saludable.....	26
6.2.1 Nutrición.....	28
6.2.2 Ejercicio.....	28
6.2.3 Responsabilidad en Salud.....	29
6.2.4 Manejo del Estrés.....	29
6.2.5 Soporte Interpersonal.....	30
6.2.6 Autoestima.....	30
6.4 Joven	31
6.5 Jóvenes Universitarios	32
6.6 Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios	33
6.7 Actividad Física Formativa	36
7. Diseño Metodológico.....	42
7.1 Diseño de investigación.....	42
7.2 Tipo de Estudio.....	42
7.3 Enfoque de Investigación	42
7.4 Hipótesis	43
7.5 Variables	43

7.6	Población y Muestra	44
7.7	Tamaño Muestral. Para efectos de la recolección de la información o encuesta inicial se tomará una muestra de la población así:	45
7.8	Tipo de Muestreo.	46
7.9	Técnicas e Instrumentos	46
7.10	Criterios de Inclusión.....	46
7.11	Criterios de Exclusión.....	47
7.12	Criterios Éticos	47
8.	Resultados	48
8.1	Aspectos Sociodemográficos	48
8.2	Soporte Interpersonal	51
8.3	Nutrición	54
8.4	Ejercicio	57
8.5	Responsabilidad en Salud	59
8.6	Manejo del Estrés.....	63
8.7	Autoactualización	66
8.8	Relación Entre Hábitos De Vida Y Posibilidades De Riesgo Para La Salud.	71
9.	Discusión	74
10.	Conclusiones	80
11.	Recomendaciones	83
12.	Referencias Bibliográficas.....	85

Lista de Tablas

Tabla 1. Sexo de los estudiantes	49
Tabla 2. Estilo de vida en soporte interpersonal de los estudiantes del PAFF.....	51
Tabla 3. Estilos de nutrición de los estudiantes del PAFF.....	54
Tabla 4. Estilo de vida con ejercicio en los estudiantes del PAFF.....	57
Tabla 5. Estilo de vida en responsabilidad en saludde los estudiantes del PAFF.....	59
Tabla 6. Estilo de vida en manejo del estrés en estudiantes del PAFF.....	63
Tabla 7. Estilo de vida en autoactualización de los estudiantes del PAFF.....	66
Tabla 1. Grado de relación entre ítems de preguntas.....	71
Tabla 2. Relaciones más altas entre hábitos de vida.....	72

Lista de figuras

Figura 1. Sexo de los estudiantes	49
Figura 2. Edad de los estudiantes.....	50

Lista de Anexos

Pág.

Anexo 1. Cuestionario perfil de estilo de Vida PEPS I	89
Anexo 2. Consentimiento Informado	91

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo determinar los estilos de vida en jóvenes estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de Actividad Física Formativa (PAFF), estos estilos de vida se definen como toda pauta y formas de conducta, que traen consigo determinantes, los cuales influyen directamente en la salud del organismo y se desarrollan a partir de los hábitos de vida que están compuestos por seis dimensiones que son: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; para llegar a estas dimensiones, se requirió indagar en los conceptos de salud y estilos de vida en los jóvenes universitarios, en lo concerniente a la actividad física y a lo formativo, para relacionar los hábitos en cada categoría de estudio.

Esta investigación permitió obtener información reciente sobre las prácticas sociales, alimenticias y recreativas que determinan los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad del Cauca, pero al mismo tiempo, esa realidad puede ser referente académico para los entes gubernamentales encargados del diseño, aplicación y evaluación de la política pública de salud, al aportar recomendaciones para el mejoramiento de los programas de Actividad Física, de recreación y formación deportiva enfocados en prevención de riesgos en la salud de los jóvenes universitarios.

En primer lugar, se presenta la descripción del problema, donde se destaca que los hábitos de vida en jóvenes universitarios, están caracterizados por rutinas de estudio, descanso y diversión, las cuales cambian en el período de transición del bachillerato a la vida universitaria, donde la práctica de actividad física tiende a disminuir y, por tanto, el cambio de rutina los puede volver sedentarios. Posterior a ello se dan a conocer los objetivos, justificación, marco teórico y metodología para ahondar y entender los estilos de vida en los estudiantes del PAFF.

Seguidamente se describen los resultados de la investigación, en donde predomina la poca práctica de actividad física y los malos hábitos alimenticios, dando como resultado un estilo de vida no saludable, en relación con las dimensiones de nutrición y ejercicio. Sucede lo contrario con las relaciones sociales de los estudiantes, el amor propio que tienen y su optimismo frente a la vida, el cual es positivo para la mayoría de los encuestados; a causa de ello se presenta más tarde la discusión, donde se contrastan los resultados en relación con los objetivos específicos planteados, y con los autores; de igual manera, aparecen las conclusiones de acuerdo a lo encontrado en la investigación, para finalizar con la proposición de las recomendaciones.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

En la etapa de vida universitaria, pueden presentarse factores de carácter vivencial y personal, cambios y adaptaciones a nivel social, mental, emocional y físico por los que atraviesan los jóvenes, hombres y mujeres que buscan adaptarse a una sociedad compleja y cambiante, este contexto puede influir en el estilo de vida de los jóvenes, al respecto Gallardo y Muñoz, et al (2015) encuentran 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. 975).

En el ámbito educativo y personal, los jóvenes universitarios tienden a seguir unas pautas conductuales expresadas en las actividades sociales y personales, contrarias a un estilo de vida saludable, las dietas no equilibradas, el sedentarismo, el consumo de sustancias alucinógenas y

bebidas alcohólicas, además Corbalán (2012) afirma que, “los cambios tecnológicos han traído consigo problemas como el sedentarismo y la obesidad” (Pág.7), estas situaciones pueden afectar su estado de salud mental y física, influyendo en el rendimiento académico y situación socio familiar.

En este sentido, los hábitos de vida en jóvenes universitarios, están caracterizados por rutinas de estudio, descanso y diversión, las que pueden cambiar en el tránsito del bachillerato a la vida universitaria, donde las actividades físicas tienden a disminuir, así mismo estos cambios de rutina para Molano, Vélez y Rojas (2018); manifiestan que el estudiante universitario permanece más tiempo en clase y actividades académicas, esto define también sus hábitos alimenticios, pues goza de independencia para elegir la calidad, cantidad y hora de los alimentos, lo “que generan cambios en su estilo de vida, pudiendo desembocar en un riesgo para su salud.” (Pág. 114), esta problemática en los cambios que ocurren en el tránsito escolar y educativo hacia la universidad, pueden incidir en la salud, pues la adaptación a la vida universitaria implica cambios en los comportamientos y conductas en su vida.

De acuerdo con lo anterior el joven universitario se ve afectado por múltiples factores, lo cual puede incidir en un estilo de vida no saludable, al no tener el tiempo suficiente para la práctica de actividades físicas que conlleven bienestar tanto físico como emocional, por esta razón debería haber mayor intensidad horaria en los programas ofertados por el PAFF para propender por cambios significativos en la vida del joven universitario.

Así, el acceso a la modernización tecnológica, disminución de actividad física y hábitos alimenticios, son el medio donde se desenvuelve el ser humano y los estudiantes universitarios,

de seguir esta situación el nivel de calidad de vida en jóvenes universitarios seguirá disminuyendo, con el consecuente impacto en su formación personal y académica, pues estos factores impiden que el estudiante tenga la plenitud de sus condiciones físicas, psicológicas y sociales para su rendimiento académico.

1.2 Formulación del problema

De esta manera, la investigación plantea la siguiente pregunta problema:

¿Cómo son los estilos de vida que tienen los jóvenes estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de actividad física formativa, durante el I periodo académico del 2018?

2. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

2.1 Antecedentes Internacionales

Este estudio encuentra entre los antecedentes internacionales una investigación realizada en España por Serrano y Cortés (2014) quienes analizan la percepción que los estudiantes de las universidades madrileñas tienen acerca de mantener hábitos saludables, evaluando la frecuencia de realización de actividad física o deportiva. Es un estudio transversal descriptivo sobre una muestra de 1.406 universitarios, 987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas. Usa promedios estadísticos para identificar la frecuencia de la práctica de actividad física, los resultados dan cuenta que los hombres son más activos que las mujeres, y que la frecuencia es baja si se tiene en cuenta que solo un 11% lo hace a diario, concluyeron que los estudiantes, aunque reconocen la importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable, casi un 50% no practican actividad física alguna, por lo cual sugieren que las universidades adopten planes de promoción de la salud donde se incluya la práctica de deporte como un hábito regular en los estudiantes. Como relevante para esta investigación se tiene que se presenta, más actividad física en los hombres, las actividades físicas son esporádicas y se limitan a un día a la semana, el 36% admite no realizar ninguna actividad física, significa que, o no se ofrece programas o estos no son apetecidos por los estudiantes, situación que bien puede estar presentándose en la universidad del Cauca.

En este sentido Reguera, Sotelo, Barraza y Cortez (2015), realizaron un estudio titulado: estilo de vida y factores de riesgo en estudiantes de la universidad de sonora, donde indagan los estilos de vida de universitarios de ambos sexos, utilizando un estudio exploratorio, descriptivo,

observacional y transversal en los alumnos del campus mencionado, como conclusión se identificaron los factores de riesgo que son el punto de partida no solo para la promoción de la salud en los universitarios, sino también para continuar investigando las causas de estas conductas e intervenir de forma más efectiva con un abordaje multidisciplinario; Ayudando a comprender los factores de riesgo con respecto a la promoción de la salud desde el ámbito de estilos de vida saludable. De igual forma los autores identifican como hábitos de vida saludable referidos a conductas alimentarias y de actividad física, aquí los autores sientan el concepto de las variables aludidas a hábitos de vida saludable, la conducta se define como el modo de comportarse y lo asocian a la definición de conducta de riesgo, que es “cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión, y que comprometen aspectos del desarrollo psicosocial o la supervivencia de la persona” (p. 46).

Así mismo, de relevancia para este estudio se tiene que los factores de riesgo se relacionan con las conductas de los individuos frente a su forma de vida, primero está el consumo abusivo del alcohol, es cuando excede el patrón estándar, mal llamado consumo social, por lo general se debe medir por consumo normal en un número diario, semanal o número de bebidas por ocasión, el segundo factor es el consumo de tabaco y se puede añadir otros como la marihuana, es quemar e inhalar tabaco, el tercer factor de riesgo es la actividad física, lo definen como el “movimiento corporal producido por el músculo esquelético que incrementa el gasto de energía (calórico), sobre el nivel basal” (p. 65); el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo que en términos de la Organización Mundial de la Salud se refiere a la inactividad física y por último relacionan estos autores los hábitos alimentarios, que son los “Procesos biológicos, psicológicos y sociológicos

relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita” (P. 65).

2.2 Antecedentes nacionales

García, García, Tapiero y Ramos (2012) en una revisión bibliográfica denominada “Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios”, describen cuatro de los más relevantes hábitos de los estilos de vida (actividad física, hábitos alimenticios, consumo de tabaco y alcohol) en la población universitaria, identificando factores que los influyen, consecuencias en la salud y estrategias de cambio. Se realizó una búsqueda de documentos científicos, encontrando 33 artículos en la base de datos, siendo un tipo de estudio cuantitativo. Los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Por esta razón se ve la necesidad de crear conciencia e implementar estrategias que promuevan el cambio hacia estilos de vida saludables. Este estudio es un orientador que ayuda a identificar los más importantes hábitos en los estilos de vida y a conocer los factores que influyen de manera negativa en la salud de los universitarios.

En esta vía Argel y Urzola (2013), realizan un estudio sobre Estilos de Vida en Estudiantes Universitarios, en el cual buscan identificar el estilo de vida a partir de las prácticas y las creencias, así como analizar la variable estrato socioeconómico en el contexto del nivel educativo y universitario. Metodológicamente usan un diseño de análisis evolutivo de grupo, la investigación es transversal descriptiva y el instrumento utilizado fue el cuestionario de prácticas y creencias sobre el estilo de vida, siendo un tipo de estudio de la investigación de carácter no experimental descriptivo. En este estudio aparece una definición de un estilo de vida saludable,

desde dos enfoques, uno que explica desde la individualidad, es decir es enteramente voluntario del sujeto actuante y cognoscente, se entiende entonces que el estudiante, actúa, conoce y bajo su responsabilidad, vive su vida, pero influenciado por un contexto sociocultural, así la salud está determinada por el estilo de vida en cuanto a: “la actividad física, los hábitos alimenticios, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la recreación y el manejo del tiempo libre, el autocuidado y cuidado médico, y el sueño” (Argel y Urzola (2013), citando a Arrivillaga, Salazar & Correa, 2003, p. 357). El aporte del estudio a esta investigación, se encuentra en lo conceptual y metodológico, pues presenta instrumentos de recolección de información como la encuesta que permiten estructurar el cuestionario, a partir de las dimensiones del estilo de vida, las prácticas de nutrición, actividad física, además de analizar la variable estrato socioeconómico en el contexto de la educación universitaria.

2.3 Antecedentes locales

En una investigación en colegios del municipio de Popayán, Vernaza y Vernaza (2012), realizan un estudio sobre comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán, durante junio y diciembre de 2009, se investigan las prácticas saludables y conductas de riesgo en estudiantes matriculados en tres colegios, para ello fue necesario un estudio descriptivo de corte transversal en 3 colegios del municipio de Popayán que acogen una población de 1495 estudiantes. La información se recolecto a través de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (GSHS) de la OMS, finalmente se confirman el consumo de sustancias como el cigarrillo y el alcohol, la presencia de factores de riesgo para enfermedades crónicas, violencia e infección del VIH y otras ITS, siendo estos factores experimentados alrededor de los 14 años y es preocupante la precocidad en el inicio de su actividad sexual.

Desde la perspectiva metodológica este estudio aporta a la presente investigación un factor alusivo a su conclusión, de la “alta vulnerabilidad social y económica y los adolescentes viven dentro de este contexto que puede influir en algunas conductas de riesgo para su salud” (p. 497), es decir es relevante aquí la importancia de la relación de los estilos de vida, con respecto a la clasificación y selección de la población objeto de estudio, la cual debe tenerse en cuenta. Fijan algunos criterios de edad y definición de adolescentes, que se tienen en cuenta en el presente estudio a la hora de calificar a los estudiantes universitarios, dado que existen muchos en el periodo de la adolescencia y juventud, lo que obliga a definir su condición, basados en la edad, como criterio muestral.

Asimismo, Guerrero, Muñoz, Muñoz, Pabón, Ruiz y Sánchez (2015), llevan a cabo un estudio denominado, nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la fundación universitaria María Cano, Popayán; en la que 230 estudiantes participaron durante el segundo periodo de 2014, determinan el nivel de sedentarismo mediante una colecta de información, se utilizaron dos instrumentos, el primer dibujado para recolectar información acerca de variables sociodemográficas, antropométricas y estilos de vida, el segundo. La prueba de sedentarismo modificado de Pérez-Rojas-García que permite identificar nivel de sedentarismo en la población evaluada. De acuerdo a los autores, los estudiantes que realizaron la prueba de esa institución, tienen un alto nivel de inactividad que conduce a tener una alta probabilidad de padecer enfermedades a largo plazo o patologías que generan altas tasas de morbilidad y mortalidad.

El aporte de este estudio a la investigación, está presente en lo metodológico siendo de carácter descriptivo de corte transversal, en lo cual se identifica un aspectos alusivo a la conclusión en la que “las mujeres son más sedentarias que los hombres, es por esto que se deben continuar fortaleciendo y desarrollando programas de promoción de la salud y prevención de la

enfermedad, sensibilizando a la población universitaria en estilos de vida saludables” (p. 87), es relevante aquí la importancia de la prevención y el fomento de programas que respalden la salud del estudiante.

3 CONTEXTO

Según el Departamento Nacional de Estadística DANE (Visor proyección de población año 2019), la ciudad de Popayán cuenta con una población de 284.737 habitantes, de los cuales 138.214 son hombres y 146.523 mujeres. Frente a esta población, el 6% (17.084), son estudiantes de la Universidad del Cauca, provenientes de diferentes regiones, identificando así una diversidad socio-cultural.

Actualmente la Universidad del Cauca, con 192 años de historia, 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

En la Universidad del Cauca ingresan un promedio de 1532 estudiantes por semestre y que para el primer periodo académico del 2018 se matricularon 15690 estudiantes de pregrado según Unicauca en Cifras, el cual es una herramienta de apoyo creada por la Oficina de Planeación y Desarrollo Institucional a través del Área de Gestión de la Información y la Estadística, para la socialización de información que contribuye como insumo importante para la toma de decisiones

institucionales. (boletín estadístico 2018.1) En este sentido, la realización del proyecto se lleva a cabo con el programa de Actividad Física Formativa, un programa del área de desarrollo personal, que estableció la Universidad del Cauca a través de la reforma curricular, y lo ratificó a través del acuerdo 015 de 17 de noviembre de 2004. Programa obligatorio-transversal para optar por el título de pregrado, el cual cuenta con 11 profesores de los cuales 10 son especialistas y solo uno cuenta con formación de maestría. el número de aspirantes por semestre a dicho programa es de 1500 estudiantes. De los cuales para el primer periodo del 2018 se matricularon 1605 estudiantes y se ofertaron 2166 cupos distribuidos en cada disciplina deportiva, según la base de datos del programa.

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: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización; que podrían generar riesgos en la salud de los jóvenes universitarios, para ampliar conocimientos hacia la inclusión de diferentes programas de promoción y prevención de adecuados estilos de vida.

Por otra parte, Determinar los estilos de vida de los estudiantes universitarios podría generar probabilidades para detectar riesgo para su salud, se hace pertinente para obtener la posibilidad que a futuro se pueda intervenir desde la Educación física la Recreación y el 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.

El trabajo es trascendental, pues se obtendrá información reciente sobre las prácticas sociales, alimenticias, recreativas que determinan los estilos de vida de los estudiantes universitarios en la Universidad del Cauca, convirtiéndose en un referente académico para las instituciones gubernamentales encargadas del diseño, aplicación y evaluación de la política pública de salud, al aportar recomendaciones para el mejoramiento de los programas de recreación y actividad deportiva enfocados en prevención de riesgos en la salud de jóvenes universitarios.

Se hizo factible por cuanto se contó con los recursos humanos, referentes a la asesoría ofrecida por la Universidad en el diseño del anteproyecto e implementación de las actividades y presentación de informe final de la investigación; se tuvo acceso a recursos tecnológicos referidos a software y aplicaciones para procesamiento y tratamiento de la información directa, que permitieron obtener los parámetros estadísticos.

En esta forma la presente investigación se plantea como objeto de estudio la actividad física que se promociona desde el Programa de Actividad Física Formativa de la Universidad, con el fin de ofrecer un espacio académico en el que se propicie la formación humana y social de las y los estudiantes de pregrado.

5 OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Determinar los estilos de vida en jóvenes estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de Actividad Física Formativa.

5.2 Objetivos específicos

- Describir los componentes del estilo de vida de los estudiantes universitarios.
- Identificar los estilos de vida que generen riesgos en la salud y que inciden en los hábitos de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y Autoactualización.
- Identificar la relación entre los hábitos y posibilidades de riesgo que inciden en el estilo de vida.

6 MARCO TEÓRICO

6.1 Salud y salud pública

La teoría sobre salud ha tenido varias acepciones, para Rodríguez (2013), la salud se entiende como el “Equilibrio dinámico fisiológico, psicológico y social, de acuerdo a las exigencias del ambiente, que posibiliten la convivencia activa, agradable, constructiva y participativa, fundamentada en propósitos con sentido en la vida” (p. 19), destaca dos visiones, la individual y la colectiva, respecto de la primera asegura que “La Salud es el completo bienestar físico, psíquico y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 17), la OMS (2002), avanza en un concepto hacia el desarrollo de las capacidades actuales y potenciales del hombre que le permiten alcanzar el bienestar general y calidad de vida “con el objetivo de obtener la salud integral como derecho de la persona y cuya promoción debería ser una tarea interdisciplinaria (OPS-OMS, 2012), con gran compromiso comunitario y apoyo institucional” (Citando a OPS-OMS, 2012, pág.17).

Esa concepción, se ha superado, entre otros, la Organización Mundial de la Salud (2011), Arcaya y Arcaya (2015), Frenk (2016), Rodríguez (2013) coinciden en que la salud es más que el bienestar físico y mental, puesto que el cuerpo humano tiene procesos de “nacimiento, desarrollo, equilibrio con el entorno, el dolor, el sufrimiento y la muerte” (Frenk, 2016, sp), y todos esos sucesos se dan en una matriz social, biológica y política; por ello, más que el concepto ideal de bienestar total, la salud es la capacidad de los humanos para trabajar, divertirse, relacionarse, desempeñarse de forma autónoma en un conglomerado social, económico y cultural muy complejo (Rodríguez, 2013)

Desde la percepción y aporte investigativo de Frenk (2016) y Arcaya y Arcaya (2015), la salud pública se refiere a los servicios que se prestan a una población determinada, se sale de la atención individual, otra característica es que la salud pública tiene el propósito de la prevención de enfermedades, es decir “todos los esfuerzos organizados por la comunidad, dirigidos a la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud” (Frenk, 2016, p. 3), por lo tanto la salud pública, se dirige al estudio de la sociedad y sus conductas de vida frente a su vida, desde la óptica de las “desigualdades en salud a diferencias en los hábitos alimentarios, la prevalencia de tabaquismo, o tasas de tamizaje de cáncer entre grupos sociales o individuos en una población” (Arcaya y Arcaya, 2015), aquí subyace entonces la orientación teórica del estudio planteado, en cuanto el objeto de estudio se acerca a las características de un servicio, para la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

En ese sentido Chaua y Vilela (2017) dicen que, durante el periodo universitario, los jóvenes pasan por dificultades que podrían afectar su salud, dando como resultado problemas a nivel psicológico y físico, entre las problemáticas más frecuentes se encuentran la depresión, la ansiedad, los intentos suicidas además de los trastornos alimenticios. A nivel de salud física, se han identificado quejas tales como tensión en el cuello, dolores de espalda, enfermedades respiratorias, entre otros, hábitos de salud poco saludables, como el bajo consumo de frutas, verduras y un reducido nivel de actividad física, esto define los factores de riesgo asociados a la alimentación, formas de vida de poca práctica de una actividad física, así, conceptualmente esta investigación se articula a la teoría expuesta de la salud asociada a los factores sociales, económicos, culturales, o sea al concepto de salud pública.

6.2 Estilos de Vida Saludables

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS (2011), como las

“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).

Para Gonzales (2008), el estilo de vida lo asocia a las: “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 se ser y de obrar; es decir, los estilos de vida.

En este sentido, el estilo de vida saludable es aquel que propicia la adquisición y mantenimiento en la vida diaria, de pautas de conducta que de manera individual y colectiva mejoran la calidad de vida en la cotidianidad. Los estilos de vida saludable incluyen conductas de salud de las personas, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar su salud, bienestar y calidad de vida en forma integral. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales (Páez, 2009, p.13).

Asimismo, los estilos de vida saludables se refieren a comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar, como un control y manejo adecuado de las tensiones y emociones negativas, buenos hábitos de sueño, de alimentación y actividad física, empleo adecuado del tiempo libre, control y evasión del abuso de alcohol, cafeína, tabaco y sustancias psicoactivas; incluyen la instauración e incremento de actividad física, la sana recreación y manejo del tiempo libre, el sexo seguro, auto cuidado en salud y cuidado médico (Páez, 2012, p.208).

De esa forma la Organización Mundial de la Salud (2009), sugiere que los estilos de vida saludable, referentes al régimen alimentario, actividad física y salud, son todas las actividades de carácter individual o colectiva que se orientan a promocionar, desarrollar y mantener estándares de hábitos que permiten una vida plena y de bienestar físico, emocional y espiritual, acorde a esta acepción, Velázquez (SA), los define como “aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada” (p. 2), por su parte Nápoles y Rodríguez (2019), declara que hay “una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud” (SP) y se refiere a los hábitos saludables a todas las actividades que conllevan acciones precisas de intervenciones en grupos organizados

para la educación, realización de actividad física (caminar, bailar, correr), mantener una saludable alimentación (baja en grasa y balanceada), educación nutricional, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol (SP).

6.2.1 Nutrición

La nutrición es una actividad fundamental en la vida, es definida por Martínez y Pedrón (2016) como el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. (pág. 7)

Por otra parte, Otero (2012) concibe la nutrición como un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excretan las sustancias nutritivas”. Las sustancias nutritivas 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”. La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”.³ La dieta es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día” (pág. 11)

6.2.2 Ejercicio

González (2017) hace referencia al ejercicio desde el punto de vista fisiológico, afirmando que toda realización de un ejercicio físico altera y provoca variaciones en la mayoría de sistema y órganos de la persona que lo desempeña. Mientras realizamos ejercicio físico puntual se producen diferentes cambios sobre el sistema cardiovascular. Entre todos ellos, es muy destacable el

incremento de la frecuencia cardiaca, esto debido al incremento del consumo de oxígeno por parte de los músculos. (pág. 19)

6.2.3 Responsabilidad en salud

González 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.

6.2.4 Manejo de estrés

Naranjo (2009) concibe que el estrés incide 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 aprendan a prevenir y controlar el estrés, para así tener unos hábitos de vida más sanos y satisfactorios.

6.2.5 Soporte interpersonal

Mayer y Salovey, (1997). Precisan la calidad de las relaciones interpersonales con amigos más íntimos y las actitudes empáticas hacia los demás. Desde este enfoque se considera que las personas emocionalmente inteligentes no sólo serían más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones sino también tendrían más facilidad para extrapolar estas habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás. (Pág. 4).

Enlazándonos con esta investigación, podemos decir que las habilidades interpersonales son fundamentales y que en la vida social ayuda a las personas a interactuar obteniendo beneficios mutuos. En otras palabras, las habilidades sociales tienden a ser correlativas de tal forma que la persona que se desenvuelve y posee unas competencias sociales apropiadas con otras personas, es más probable que obtenga una buena atención y un mejor trato.

6.2.6 Autoestima

Guerrero y Sánchez, (2015) comprenden la importancia de la autoestima en la vida de las personas. En este sentido se ha visto que la autoestima se relaciona de una manera directa con estilos de vida saludable ya que, a mayores expectativas de autoeficacia (componente esencial de la autoestima), mayor se ha visto que es la posibilidad de afrontar los estresores vitales. Al mismo tiempo, esto facilitaría a los individuos apreciar un mejor estado de salud y, por ende, poner en marcha conductas más saludables que ejerzan una influencia como variables protectoras frente a la enfermedad. (Pág. 41).

Haciendo relación con esta investigación, podemos decir que la autoestima en los estudiantes universitarios está relacionada con su estilo de vida y que esto también influye en su estado de salud; por lo tanto, conductas saludables ayudan a evitar enfermedades.

6.3 Joven

La UNICEF (2004) definió la juventud desde una clasificación como Grupo Etario, es decir según la edad y de desde la aplicación para políticas sociales de los gobiernos. Algunos países los distinguen entre los 14 a 25 años, otros entre los 15 a 24 años y en Colombia la ley 1622 de 2013 los definió entre los 14 y 28 años, pero que además está “en proceso de consolidación de su autonomía intelectual, física, moral, económica, social y cultural que hace parte de una comunidad política y en ese sentido ejerce su ciudadanía” (art. 5).

Así, la ley asume además una definición de "Juventud" como una fase de transición, pues se refiere al conjunto de características de la preparación en educación y formación para el trabajo o profesional, la linealidad de la edad no es lo imprescindible en este concepto, es decir el “aprendizaje y la interiorización de unas determinadas normas culturales (socialización) como requisitos previos a convertirse en, y de ser considerado como, un miembro de la sociedad con todas sus consecuencias” (UNICEF, 2004, P. 24).

Para Taguenca (2009), los jóvenes son “sujetos históricos que luchan desde el campo de las edades por el poder simbólico y material de las sociedades donde habitan” (p. 186), lo que significa que están determinados por el contexto social, que los forma, los integra y transforma para los objetivos sociales del sistema imperante, lo que el autor llama “panoramas políticos, éticos y morales convencionales” (p. 185), así definir las características de un joven, es tener en cuenta su condición de edad y características socioculturales, signadas por las políticas públicas

hacia esta población, es decir respecto de las categorías intelectual, físico, moral, intelectual, social y cultural.

Desde la visión de Jaramillo y Hurtado (2006) citando a Arboleda (1998, p. 83) el joven se cataloga como una masa corpórea susceptible de moldearse, que “puede desde diferentes disciplinas e instituciones e ideas para su control”, aquí la Educación Física, el Deporte y la Universidad se presentan como los entes moldeadores, en la concepción de la salud pública, es formar para el bienestar; aquí el estudiante es una dualidad mente – cuerpo, surge lo que Jaramillo y Hurtado (2006) denominan imaginario de los jóvenes, para designar las “oposiciones bipolares cuerpo-alma, materia espíritu, deseo razón, naturaleza cultura que son las más identificadas y que mediatizan la relación con el cuerpo” (p. 83), así el joven se define como un ser que vive en constante cambio en dualidades, contraposiciones si se quiere, pues la actividad física y la educación física como tal, sirven como individuo a “mantener un equilibrio mente-cuerpo, ya que les permite un mejor dominio del cuerpo: una actividad para expresarse, recrearse y de gran importancia para la formación integral de la persona” en la sociedad para sentar una posición frente a la forma en que asume su rol en la vida, es decir lo que los autores llaman “nuevas formas de apropiación de los espacios simbólicos, de objetos y escenarios pensados con otros propósitos, con otros fines” (Hurtado, 2004 en Jaramillo y Hurtado, 2006).

6.4 Jóvenes Universitarios

Para la Ley 30 de Diciembre 28 de 1992, por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior, el universitario es un ciudadano que está abierto a las posibilidades de formación en “un espíritu reflexivo, orientado al logro de la autonomía personal, en un marco de libertad de pensamiento y de pluralismo ideológico que tenga en cuenta la universalidad de los

saberes y la particularidad de las formas culturales existentes en el país” (art. 4), prevé así que el joven es un ser en formación permanente, a quien puede transformar en su particularidad.

En ese sentido, aparece el concepto de estudiante escolarizado para denotar el individuo de los niveles universitarios, que encuentran en la formación deportiva un escape a la rutina, “oportunidad de compartir, del disfrutar de otro tipo de acciones realizadas en el salón, de descanso teórico, de liberación de tensiones” (Jaramillo y Hurtado, 2006, p. 83), pero que también utiliza el espacio de la actividad física, para el caso de estudio los programas de formación deportiva, como lugar social donde aparecen las expresiones verbales y físicas que no se pueden hacer ni decir en otros espacios, encuentran en la clase la oportunidad de hacer amigos, de liberarse y construir un escenario práctico para su vida y de esa forma mantener un nivel mínimo de socialización e interacción socio personal en el espacio universitario.

6.5 Estilos de vida en jóvenes universitarios

Para Gallardo, Muñoz, Planells y López (2015), el ingreso a la universidad para los jóvenes conlleva a cambios importantes que tienen el potencial de afectar la salud tanto psicológica como física y que se manifiestan por una respuesta inadecuada al estrés que genera cambios desfavorables como son la mala alimentación, el consumo de alcohol, tabaco y drogas, experiencias sexuales de riesgo, menos actividad física y dificultades del sueño.

Los hábitos de vida de los estudiantes universitarios, para Córdoba, Carmona, Terán y Márquez (2013), se asocian a factores de riesgo, entre ellos la forma de alimentarse, encontraron que hombres y mujeres universitarios, tienen una dieta alimenticia con bajo consumos de frutas y verduras, pero el 70% reportan consumirlas muy poco o no consumirlas, esto es un factor de riesgo, en esta población porque de ellas depende “el estado nutricional y en el desarrollo de

estilos de vida saludables que tienen importancia en su futura salud” (p. 4). El estilo de vida en la universidad también se define en cuanto a la actividad física, estos autores encontraron como factor de riesgo de estudiantes universitarios, el sedentarismo, cuando se habla de asociatividad y educación física, para referirse a que solo el “16,8% de participación en grupos de apoyo a su salud y calidad de vida como organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros” (Córdoba, et al., 2013, p. 3), encuentran que la práctica de algún deporte en forma aislada es más frecuente y la hacen el 58% de los estudiantes universitarios y que practican la caminata tres o más veces a la semana y el 89,6% de los estudiantes. Se configuran entonces dos categorías de estudio como factores de riesgo, la actividad física y la nutrición balanceada como factores o elementos de un estilo de vida saludable.

Por esa vía de análisis, Páez y Castaño (2010) al estudiar los estilos de vida y salud en estudiantes de psicología, define la función de la universidad saludable, donde la salud es un cultura, que se construye desde el autocuidado y fomentado por la universidad en los aspectos de calidad del estilo vida, el desarrollo humano y el proyecto de vida personal de los estudiantes, en esa medida sostienen que el estilo de vida de los universitarios se define por su forma de vida y los asocian a “los componentes motivacionales y conductuales; influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de vida” (p. 157), al asumir el estilo de vida saludable de los universitarios como un proceso complejo y citando a Vives e Iglesias (2007), califican los estilos en tres categorías:

“Aspectos materiales (hábitos alimenticios, por ejemplo), sociales (redes familiares y sociales) e ideológicos (valores y creencias) ... proponen así que la

promoción de la salud en estudiantes debe transitar por tres alternativas no excluyentes: auto cuidado, el individuo decide y actúa en beneficio de su salud; ayuda mutua, colaboración entre personas; entornos sanos, o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud” (p. 158).

Esos entornos sanos o programas de promoción de la salud como el Programa de Actividad Física Formativa influyen en los “patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud, bienestar y calidad de vida de manera integral” (Páez y Castaño – 2010, citando a Pullen, Noble & Fiandt -2001) en otro sentido influyen en:

“Comportamientos que disminuyen el riesgo de enfermar, como control y adecuado manejo de las tensiones y emociones negativas, instauración e incremento de actividad física, sana recreación y empleo del tiempo, buenos hábitos de sueño, alimentación y actividad física; control y evitación del abuso de alcohol, cafeína, tabaco y sustancias psicoactivas; sexo seguro, autocuidado en salud y cuidado médico” (Páez y Castaño, 2010, p. 159).

De estas conceptualizaciones se obtiene que los estilos de vida en jóvenes universitarios están asociados a las categorías hábitos alimenticios, actividad física, aspectos socio familiares, para Sánchez y Bortos (2015) los estilos de vida de jóvenes universitarios se definen al conocer los siguientes aspectos: “estilos de vida de los jóvenes universitarios en las siguientes dimensiones: alimentación, ejercicio físico, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, relaciones sexuales y seguridad vial” (p. 1910), en este sentido un joven universitario se caracteriza como un ser humano consciente de la importancia de la buena alimentación, pero que sus hábitos

alimenticios van en contravía con ese conocimiento, pues “tienen prácticas poco o nada saludables, con poca adherencia a la dieta mediterránea, con ingestas de energía inferior a las recomendaciones, recurriendo con frecuencia a la comida rápida” (p. 1911), con alimentación de alto contenido calórico e ingesta desequilibrada; de esta misma forma los jóvenes universitarios manifiestan que la actividad física es importante para un estado saludable bueno aunque la práctica del deporte en los universitarios es baja; del consumo de alcohol y tabaco, los autores afirman que los universitarios, tienen la idea de que su consumo les da estatus y mayor sociabilidad, por lo tanto según las conclusiones de Sánchez y Bortos (2015), se podría caracterizar a los jóvenes universitarios como personas que no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios (p. 1918).

6.6 Actividad Física Formativa

Murcia (SA), describe dos corrientes de pensamiento que tratan de definir epistemológicamente el concepto de actividad física, de un lado como ciencia del deporte y que tiene que ver con los aspectos técnicos de la formación del estudiante; la otra es la corriente de tipo pedagógico y formativo es decir desde la corriente educativa. La corriente pedagógica se orienta a definir la actividad de la educación física como “la formación intencionada de valores, conductas, comportamientos” (p. 73,74) y la convierte en una categoría pedagógica que debe ser interpretada desde el aula de clase, lo que reduce su análisis a los contextos particulares de clase, que no engloban un momento histórico social, “en desmedro de una pedagogía popular, una

pedagogía de la calle, una pedagogía que aspire como objeto de estudio a la educación, para inscribirse como disciplina cultural mediante la cual, al decir de Flórez, "una sociedad particular inicia y cultiva en sus individuos la capacidad de asimilar y producir cultura" (p. 74).

De otra forma y según C. Bolívar el enfoque de Ciencia del deporte en la actividad física, se refiere a "las competencias, reglas, relevancia, implica: Técnicas, destrezas refinadas, normas rígidas, preponderancia al triunfo, resultado sobre el ser humano, estratificación inevitable entre buenos y malos" (p. 75), la crítica de varios autores, en palabras de Murcia (SA), es que la actividad física desde la visión deportiva desconocen la esencia recreativa y formativa del deporte, por cuanto "las manifestaciones culturales del movimiento humano son tan amplias que el concepto ciencia del deporte manejado por ellos es limitado para abarcarlas en su totalidad" (p. 75).

De esta contraposición epistemológica de la actividad física, enmarcada en dos corrientes del corte formación deportiva y como ejercicio pedagógico, se pasa al concepto de la actividad física humana como expresión cultural, que recaban en las manifestaciones populares de la actividad física humana, las manifestaciones sociales, sustentadas en las corrientes antropológicas contemporáneas "la moderna antropología, o las consideraciones sobre el hombre", que encuentran en "el verdadero sentido del conocimiento es el que le dan las comunidades, lo que relativiza los conceptos en la medida de la misma dinámica cultural" (citando a Levis y Martínez; Herkovils V.M., Bock Philip, p. 78), concluye que "la actividad física humana sólo podrá concebirse como práctica cultural cuando sea interpretada y enriquecida a partir de las manifestaciones propias de los grupos sociales" (Murcia, SA, p. 79).

Acorde con lo anterior, de estas tres corrientes, pedagógica, ciencia del deporte y cultural, el estudio planteado toma elementos o categorías que sirven al sustento teórico de la investigación propuesta, es decir que la actividad física se considera como una actividad de formación deportiva, pero que va más allá de lo meramente físico circunscrito a un entorno educativo, trascendiendo así el espacio académico y se define como aquella actividad del hombre a poner en movimiento su cuerpo con objetivos claros de formación física, espiritual, emocional, desde los contextos socioeconómicos culturales, de salud que se dan en la vida, enmarcados en un estilo de vida saludable.

Los conceptos sobre actividad física, obligan a una aproximación conceptual con diferentes autores que aportan de manera importante al proyecto, pues tiene una finalidad con el cuerpo físico y saludable, donde la actividad física va a ir de la mano con el concepto de salud, en esa forma la OMS considera a la actividad física como:

“Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas”. (OMS, 1946)

Este concepto de la OMS asimila el movimiento del cuerpo al gasto energético, esto sucede en casi cualquier desplazamiento que hagamos con nuestro cuerpo en la vida diaria, como, por ejemplo, cuando salimos de la casa para dirigirnos al entrenamiento, estudio o trabajo, así la práctica de la actividad física beneficia al ser humano, pues es la “acción más importante que puede realizar el ser humano para mejorar la salud y minimizar los factores de riesgo que

determinan las enfermedades no transmisibles, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión y la obesidad”. (OMS, 2010)

Esto presenta una connotación orientada a prevenir enfermedades para mantener la salud. La actividad física se puede comprender como cualquier movimiento que realizamos con la ayuda de los músculos en lo que vamos a necesitar un gasto energético, y esto se va dando en la mayoría de las actividades que realizamos diariamente. Bañuelos (1996) hace un gran aporte dándole una concepción más fisiológica, para el autor “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.17).

Este autor señala parámetros esenciales para tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas. En el aspecto cuantitativo donde está ubicada la investigación, haciendo referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad.

“Conjunto de realizaciones de las personas cuyas intenciones son hacer participar su motricidad”. Cada actividad física y deportiva tiene sus propios tipos de acciones identificadas, provocadas, caracterizadas, orientadas y guiadas según sus propios objetivos motores. (Rodríguez, p.1. 2010)

A su vez, la Real Academia de la Lengua Española, define formativo como “Que forma o da forma”, es decir transformar para mejorar; según Bermúdez (2001) el aprendizaje formativo considerado como

“Proceso personalizado y consciente de apropiación de la experiencia histórico social que ocurre en cooperación con el maestro y el grupo en

situaciones diseñadas del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual el alumno transforma la realidad y se transforma a sí mismo, siendo responsable de ese proceso y de su resultado” (p. 214).

En relación a esa transformación Pérez (2003) citado por Bermúdez (2005), sostiene que un proceso formativo además de cumplir con ciertas características o condiciones como ser personalológico, consciente, transformador, responsable y cooperativo, debe permitir “un nivel superior de regulación y autorregulación comportamental, lo que implica una mejor relación con su medio, con las otras personas y consigo mismo” (pp. 5,6).

Aquí se configura una visión desde la teoría de la actividad física como una formación sociocultural, en la medida que el estudiante se forma y adquiere conocimiento previo, a partir de allí la institución aplica los procesos de enseñanza aprendizaje en la cual, la actividad física es parte sustancial en el desarrollo de sus hábitos de vida.

Además, Camacho y Girela (2016) citando a Wright (2002) sostienen que las actividades físicas formativas en las universidades están enmarcadas en el enfoque androcéntrico del currículum y se manifiesta en su clara orientación deportiva enfocada al rendimiento (cuya excelencia se define respecto a un patrón de referencia masculino), en el predominio del conocimiento práctico y de las ciencias biológicas y del comportamiento, junto con un enfoque tecnocrático en la enseñanza de la educación física y el deporte (p. 196).

En esa vía conceptual, Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004) asumen una perspectiva teórica de los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental y una mirada psicológica de la actividad física formativa, en la medida que los programas de ejercicio físico se orientan a aumentar la autoestima, particularmente en individuos con autoconcepto bajo; de otra forma y

desde la visión pedagógica se cataloga como un espacio formativo articulado a los procesos cognitivos, estos autores afirman que la actividad aeróbica, reduce los riesgos de degeneración neuronal y mejora las funciones cerebrales; desde los procesos de socialización, la actividad física formativa potencializa los factores psicosociales como incorporar y respetar normas, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.

Estos enfoques de la actividad física formativa, enmarcados en los alcances psicológicos, físicos, sociales y educativos, establecen que las funciones “fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano” (Ramírez et al., 2004, p. 73). El concepto o enfoque que esta investigación tiene como referente, es el de la interrelación de las funciones biofísicas y psicológicas sociales, en la medida en que la actividad física formativa es un proceso de aprendizaje en el que se involucran todas las facetas del ser humano.

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 Diseño de investigación

El estudio es No Experimental Descriptivo, en donde se trata de observar un fenómeno o situaciones ya existentes en su estado natural, sin manipulación de variables, Hernández, et al. (2016) dice que en este diseño de investigación los hechos ya sucedieron y no hay lugar a influir en los mismos, se ubican unas variables (estilos de vida) en una población (estudiantes universitarios) y describir cómo viven respecto de sus formas de vida y la salud.

7.2 Tipo de estudio

Este estudio es descriptivo, pues consiste en “describir fenómenos, situaciones; contextos y sucesos, esto es, detallar como son y se manifiestan” (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p. 92), dan como resultado un diagnóstico inicial que se intenta problematizar, así las cosas, este estudio parte de la identificación, caracterización de actitudes y comportamientos de los estudiantes, en relación a sus estilos de vida.

7.3 Enfoque de investigación

La investigación se sustenta en el enfoque cuantitativo, pues se trata de analizar la medición sobre la percepción que los estudiantes tienen de su estilo de vida, a través de métodos estadísticos (Hernández, et al., 2016) para describir su situación frente al programa de formación física.

7.4 Hipótesis

No se plantea hipótesis, por cuanto no se “intenta pronosticar un hecho” (Hernández, et al., 2016, p. 104).

7.5 Variables

Las categorías a estudiar son las siguientes:

Variables	Categorías	Sub categorías
Variable dependiente: ESTILOS DE VIDA EN JOVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alimentos • Selección de comidas • Frecuencia de comidas • Información de alimentos en etiquetas • Tipo de dieta • Tipo de nutrientes
	Responsabilidad en la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Consulta medica • Conocimiento nivel colesterol • Lectura para cuidado de salud • Consulta otro médico • Discusión con medico aspectos • Medición de presión • Asistencia a programas de medio ambiente • Maneras expresar sentimientos • Observación del cuerpo • Asistencia programas cuidado de salud
	Manejo del Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de relajamiento • Conciencia fuentes de tensión • Tiempo de relajación • Relajamiento antes de dormir • Pensamiento agradable al dormir • Solicitud información para salud • Uso métodos control tensión
	Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión problemas con personas cercanas • Elogios a otras personas

		<ul style="list-style-type: none"> • Dar y recibir expresiones de cariño • Relaciones interpersonales satisfactorias • Tiempo con amigos • Expresar interés y amor hacia otros • Dar y recibir expresiones de cariño
	Autoactualización	<ul style="list-style-type: none"> • Amor propio • Entusiasmo y optimismo • Crecimiento positivo • Felicidad • Conciencia capacidades intelectuales • Trabajo metas a largo plazo • Participación actividades físicas dirigidas • Conciencia importancia de vida • Respeto propios éxitos • Interesante de los días • Satisfacción ambiente de vida • Metas realistas • Creencia vida como propósito
Variable independiente: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA	Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de ejercicio diario • Tiempo de ejercicio diario • Toma de pulso • Ejercicio de recreo

7.6 Población y muestra

El estudio se realizó en la Universidad del Cauca, la población son los 1.605 estudiantes inscritos en el (Programa de Actividad Física Formativa – PAFF), de los cuales se excluyen según criterios de exclusión a quienes están en el rango de edad entre los 29 a 51 años y los menores de 16 años, para un total de 28 estudiantes, para una población objeto de estudio de 1.577 estudiantes.

7.7 Tamaño Muestral.

Para efectos de la recolección de información a través de la escala Likert, se usa la fórmula propuesta por Aguilar (2005), para calcular muestras en estudios descriptivos y la “población es finita (cuando se conoce el total de unidades de observación que la integran)” (p. 6) se aplica la siguiente formula estadística así:

$$n = (Z^2 * P * Q * N) / (E^2 * (N - 1) + Z^2 * P * Q)$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

Z = 1,96 (Distribución normal para confiabilidad del 95%)

P = 0,50 (Probabilidad de que el evento ocurra 50%)

Q = 0,50 (Probabilidad de que el evento no ocurra 50%)

E = 0,05 (margen de Error 5%)

N = 1.577 (Tamaño de la Población) estudiantes inscritos en el programa de Formación Física Deportiva

$$n = [(1,96)^2 * (0,50) * (0,50) * (1.577)] / [(0,05)^2 * (1.577 - 1) + (1,96)^2 * (0,50) * (0,50)]$$

$$n = [(3,84) * (0,25) * (1.577)] / [0,0025 * (1.576) + (3,84) * (0,25)]$$

$$n = [1.514] / [0,394 + 0,96]$$

$$n = 1.514 / 1,354$$

n = 309 Tamaño de la muestra

7.8 Tipo de muestreo.

El tipo de muestreo mediante el cual se seleccionarán los estudiantes de la muestra a los cuales se les aplicará la encuesta, es el muestreo por conveniencia, se escoge un número determinado por semestre, bajo los criterios de inclusión (Edad e inscritos en el Programa de Actividad Física Formativa).

7.9 Técnicas e instrumentos

Se aplicó una encuesta de percepción tipo Likert. Los resultados de la aplicación de la encuesta y su procesamiento en el paquete informático SPSS permitió establecer la consistencia y confiabilidad de los ítems allí consignados, la encuesta consta de 48 ítems (Ver anexo Apéndice A. Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS - I). Se realizó una correlación mediante el SPSS utilizando el coeficiente de correlación de Pearson Módulo3 entre las variables de estudio, y en las tablas de los resultados se realizó un porcentaje de interés teniendo en cuenta el promedio del porcentaje de las respuestas, y para la organización de la información en las tablas de los resultados se utilizó la herramienta de Microsoft Excel (2013).

7.10 Criterios de Inclusión

Se incluyen en el estudio a todos los estudiantes que están en el rango de 16 a 28 años, otro criterio es ser estudiante regular matriculado en la Universidad del Cauca y estar inscrito en el programa de Actividad Física Formativa del I periodo del 2018.

Firma del consentimiento informado.

7.11 Criterios de Exclusión

No serán objeto de estudio los estudiantes que están fuera del rango de edad del ítem anterior, tampoco quienes no estén matriculados en el programa de Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca.

No desear participar del estudio

7.12 Criterios Éticos

La encuesta se aplicó a quienes firmaron el consentimiento para responderla.

8. RESULTADOS

Se presenta la descripción de las variables de estudio y el análisis de los resultados de la aplicación del instrumento de recolección de información, con el fin de mostrar el alcance del objetivo general y específicos, se han diseñado tablas, encontrando algunos parámetros como porcentajes que apuntan a describir en forma real y cercana a la realidad encontrada. Se describe y analiza cada ítem de preguntas que definen los hábitos en las seis dimensiones planteadas: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, Autoactualización, soporte interpersonal, manejo del estrés.

8.1 Aspectos Sociodemográficos

La población estudiantil matriculada en el programa de Actividad Física Formativa de la Universidad del Cauca – PAFF están en el rango de edad, entre los 17 y 28 años, procedentes de diferentes regiones del país: Cauca, Nariño, Valle del Cauca, Putumayo, Huila y de diverso origen cultural y económico, los que se distribuyen en las siguientes facultades de pregrado:

- 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

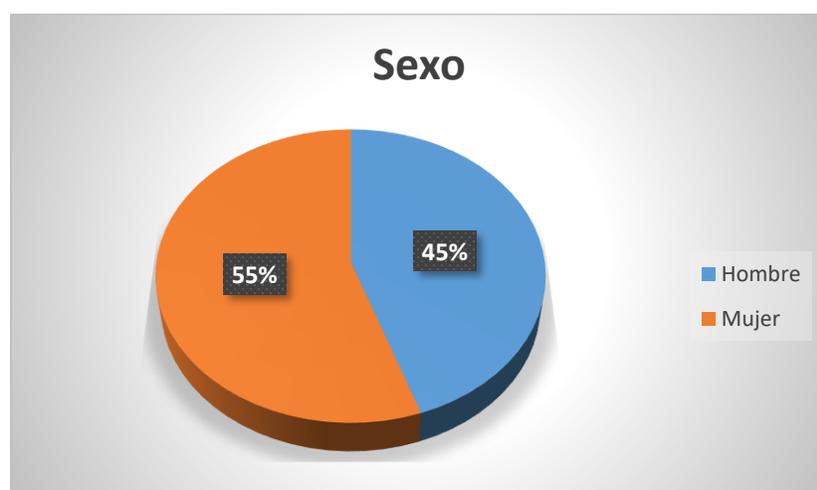
Respecto de las variables sexo y edad se encontró la siguiente situación:

Tabla 3. *Sexo de los estudiantes*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje (%)
Masculino	138	45
Femenino	171	55
Total	309	100

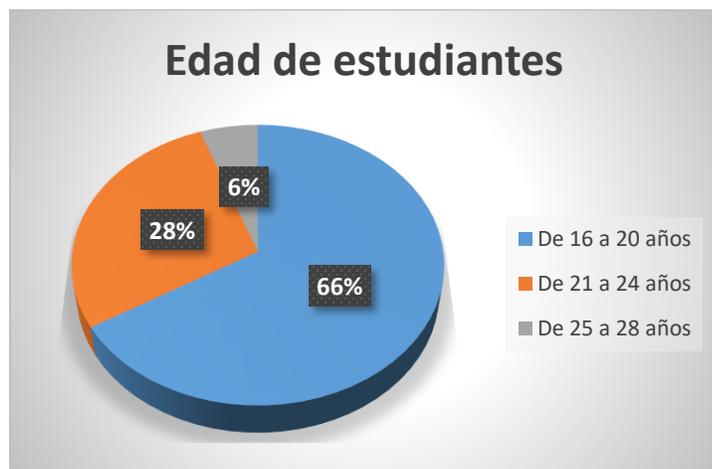
Fuente: *Elaboración Propia*

Figura 1. *Sexo de los estudiantes*



Sexo: Los estudiantes del programa de Actividad Física formativa de la Universidad del Cauca, son en su mayoría de sexo femenino, con un total del 55% respecto al total de la muestra y para hombres del el 45%.

Figura 2. Edad de estudiantes



Edad: En el programa de PAFF, con una muestra de 309 estudiantes, con edades entre los 16 y 51 años, se excluyeron los catalogados como no jóvenes, es decir quienes tienen más de 28 años y son 28 estudiantes. El 66% de los estudiantes del programa de PAFF tienen entre 16 y 20 años, denotando una población muy joven, el 28% de los estudiantes objeto de estudio representan el 28% y los de edades entre 25 a 28 años solo son el 6%.

8.2 SOPORTE INTERPERSONAL

Tabla 2. *Estilo de vida en soporte interpersonal de los estudiantes del PAFF*

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	6%	27%	40%	27%	100%
¿Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales?	13%	44%	33%	10%	100%
¿Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos?	3%	16%	47%	34%	100%
¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?	4%	15%	36%	45%	100%
¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?	3%	22%	47%	28%	100%
¿Pasas tiempo con amigos cercanos?	5%	33%	40%	22%	100%
¿Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	7%	32%	38%	23%	100%
¿Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)?	5%	24%	37%	34%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

En la dimensión de soporte interpersonal, se observa la tendencia hacia un interés alto, en la Tabla 6, el (67%) tiene hábitos de relaciones interpersonales, frecuentemente (40%) y rutinariamente (27%). A veces lo hace el (27%) y solo el (6%) nunca lo hace.

Ítem: ¿Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales?

Los estudiantes del PAFF son poco dados a manifestar sus preocupaciones y problemas personales, solo el 33% lo hacen frecuentemente y el 10% de manera rutinaria; un alto porcentaje

de jóvenes universitarios lo hace a veces (44%) y nunca lo hace el 13%. Se nota que los estudiantes prefieren callar sus preocupaciones y resolverlas de manera individual.

Ítem: ¿Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos?

Una gran mayoría de los estudiantes del PAFF elogia a otras personas por sus éxitos de forma frecuente (47%) y rutinariamente lo hace el 34%, es decir que es normal entre los jóvenes universitarios, dar expresiones de apoyo a los demás por sus éxitos logrados; quienes nunca elogian a otros solo son el 3% y a veces lo hace el 16%. Esto significa una gran capacidad de armonía entre los universitarios y empatía como hábitos saludables.

Ítem: ¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?

Congruente con el análisis anterior, la empatía expresada a través del cariño mutuo es una constante entre los estudiantes del PAFF, en forma frecuente lo hace el 36% y de manera rutinaria el 45%; un bajo porcentaje lo representan los jóvenes universitarios que nunca dan muestra de cariño (4%) y a veces solo lo hace el 15% de ellos.

Ítem: ¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?

Esta actitud para relacionarse con los demás, se inclina hacia una alta percepción entre los estudiantes del PAFF; el 47% dice mantener frecuentemente relaciones satisfactorias y el 28% las tiene rutinariamente; a veces las tiene el 22% y nunca el 3%. Esta situación muestra que existe una alta capacidad para las relaciones interpersonales entre estudiantes universitarios.

Ítem: ¿Pasas tiempo con amigos cercanos?

Las relaciones amistosas de los estudiantes del PAFF tiende a ser alta, en la medida en que a la mayoría le gusta pasar tiempo con sus amigos más cercanos, el 40% manifiesta hacerlo

frecuentemente y de manera rutinaria el 22% dice pasar tiempo con sus amigos, pero existe un tercio de los estudiantes que lo hace a veces y nunca pasa tiempo con amigos el 5%. Así, el estudiante universitario muestra gran actitud hacia espacios donde se comparte con los demás, que demuestra su capacidad para relacionarse socialmente.

Ítem: ¿Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?

La mayoría de los estudiantes del PAFF expresa interés, amor y calor humano hacia los otros, quienes lo hacen en forma frecuente son el 38% y aquellos que lo hacen rutinariamente son el 23%; solo el 7% no lo expresa nunca y a veces lo hace el 32%. Se corrobora la capacidad de los estudiantes universitarios para relacionarse en forma positiva con sus congéneres.

Ítem: ¿Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)?

Más del 70% de los estudiantes del PAFF muestran y les gusta recibir afecto a través de palmadas, abrazos y caricias de su círculo social cercano, en forma frecuente esta el 37%, de manera rutinaria le gusta hacerlo al 34%; solo al 24% a veces y nunca lo da o lo recibe el 5%. Aquí se resalta que la mayoría de los estudiantes universitarios tiene actitudes de sociabilidad y apego en su entorno social cercano y familiar.

8.3 NUTRICIÓN:

Tabla 3. Estilos de nutrición de los estudiantes del PAFF

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	19%	34%	27%	21%	100%
¿Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas?	11%	25%	20%	44%	100%
¿Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)?	33%	40%	21%	6%	100%
¿Comes tres comidas al día?	1%	17%	29%	53%	100%
¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?	25%	53%	19%	3%	100%
¿Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)?	31%	36%	25%	8%	100%
¿Incluyes en tu dieta alimentos que contengan fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)?	5%	27%	45%	23%	100%
¿Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)?	24%	40%	28%	8%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

Según la tabla de Nutrición, se analiza cinco variables que se relacionan con este componente, las cuales son ingesta de alimentos al levantarse, selección de comidas, frecuencia de comidas, dieta basada en alimentos con fibra, dieta con alimentos básicos. La tabla 2, muestra que el

interés por hábitos de nutrición saludables es bajo, solo el 21% muestra interés en forma rutinaria y frecuentemente el 27% de los estudiantes, el 34% se interesa a veces y nunca el 19%.

Ítem: ¿Comes tres comidas al día?

Se puede observar que, de los estudiantes analizados en la muestra, el 53% consumen tres comidas tres veces al día, quienes no consumen a diario las tres comidas son el 17%, los que lo hacen frecuentemente llegan al 29%; aquellos que nunca lo hacen son un pequeño porcentaje del 1%.

Ítem: ¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?

El nivel de información sobre salud entre los estudiantes adscritos al PAFF es deficiente, pues el 53% lo hace a veces y un 25% no lee revistas de salud nunca, en forma frecuente lee el 19% y rutinariamente lee el 3%. La baja lectura de información sobre el cuidado de la salud denota la baja importancia que tiene este hábito para los jóvenes universitarios.

Ítem: ¿Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)?

Congruente con la situación anterior (Tabla 2), los jóvenes estudiantes del PAFF, tienen poca atención sobre el contenido de los alimentos empaquetados, puesto que nunca leen las etiquetas el 31% y el 36% de los universitarios lo hacen a veces, por su parte solo el 25% lee etiquetas frecuentemente y como una rutina, es decir siempre solo lo hace el 8%. Lo anterior significa, que la mayoría de los estudiantes del PAFF, consumen alimentos procesados sin tener en cuenta su

contenido calórico y proteico, que pueden ser factores de riesgo de enfermedades asociadas al funcionamiento del sistema cardiovascular.

Ítem: ¿Incluyes en tu dieta alimentos que contengan fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)?

Una dieta que incluye granos, frutas crudas, verduras crudas, contribuye a una buena salud, es alto el consumo de estos alimentos en los estudiantes del PAFF, porque en forma frecuente los incluyen el 45% y el 23% que lo hacen rutinariamente, así, se muestra que este hábito de los estudiantes del PAFF, es bueno, en el otro sentido están con muy bajo consumo, quienes nunca ingieren esos alimentos, con un 5% y a veces el 27%.

Ítem: ¿Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)?

La forma en que los estudiantes del PAFF se alimentan se muestra en la Tabla 2, la mayoría no tiene una nutrición balanceada, pues entre quienes nunca y a veces planea o escoge los cuatro grupos de nutrientes alcanzan el 64%, en forma frecuente lo hace el 28% y escasamente el 8% planea su alimentación. Aquí pueden presentarse factores como el estar fuera de casa, la alimentación en restaurantes y la escasez de tiempo para fijarse en cuales alimentos tienen determinados nutrientes.

8.4 EJERCICIO

Tabla 4. Estilo de vida con ejercicio en los estudiantes del PAFF

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	25%	39%	23%	13%	100%
¿Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	19%	44%	26%	11%	100%
¿Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	23%	43%	20%	14%	100%
¿Tomas tu pulso durante el ejercicio físico?	48%	30%	15%	7%	100%
¿Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo?	9%	38%	31%	22%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

En la Tabla 3 se observa que existe poco interés por la práctica de ejercicio por parte de los estudiantes del PAFF, el 25% nunca lo hace y el 39% a veces (lo que representa un 64%), quienes muestran interés en el ejercicio llegan al 36%, donde solo el 13% lo hace rutinariamente y el 23% frecuentemente.

Ítem: ¿Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana?

La realización de los ejercicios para relajar los músculos, como hábito de salud tiende a ser bajo, solo el 11% de los estudiantes del PAFF practican al menos tres veces al día en forma rutinaria, el 26% lo hace frecuentemente y a veces el 43%, nunca lo hace el 19%. Como practica saludable en los estudiantes analizados, se evidencia poca práctica de este tipo de ejercicios, en la mayoría de casos, muy pocos lo hacen como un hábito regular.

Ítem: ¿Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?

La práctica de ejercicio vigoroso tiende a ser baja en los estudiantes del PAFF, entre quienes lo practican en forma frecuente y rutinariamente llega al 34%, por lo contrario, los que nunca practican son el 23% y a veces lo realizan el 43% y aunque como habito es reconocido por la mayoría de jóvenes universitarios, la práctica de ejercicios se limita a lo establecido por el PAFF.

Ítem: ¿Tomas tu pulso durante el ejercicio físico?

Pocos estudiantes del PAFF se toman el pulso durante la realización del ejercicio físico; en forma rutinaria lo hace el 7%, frecuentemente el 15% a veces el 30% y nunca lo hace un alto porcentaje que llega al 48%. Como práctica o rutina de control es nula y se convierte en riesgo cardiaco durante la práctica de ejercicio físico.

Ítem: ¿Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo?

Existe un buen nivel de práctica de actividades físicas de recreo, el 22% de los estudiantes del PAFF lo hace rutinariamente, en forma frecuente lo practica el 31% de los jóvenes universitarios, es decir que en estas categorías se encuentra más del 50%, un buen porcentaje lo hace a veces y nunca practican actividades físicas el 9%.

8.5 RESPONSABILIDAD EN SALUD

Tabla 5. Estilo de vida en responsabilidad en salud de los estudiantes del PAFF

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	33%	36%	23%	9%	100%
¿Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?	18%	52%	22%	8%	100%
¿Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)?	68%	19%	10%	3%	100%
¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?	25%	53%	19%	3%	100%
¿Le preguntas a otro médico, o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?	44%	35%	15%	6%	100%
¿Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud?	52%	30%	12%	6%	100%
¿Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado?	41%	40%	14%	5%	100%
¿Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?	40%	40%	15%	5%	100%
¿Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	6%	32%	46%	16%	100%
¿Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?	15%	32%	32%	21%	100%
¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal?	52%	35%	11%	2%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

Respecto a la dimensión de responsabilidad en salud, en los estudiantes del PAFF se observa que se tiende a tener poco interés, en la Tabla 4, se observa que el 33% de ellos no tiene estos hábitos, el 36% lo reconoce a veces, en forma frecuente lo hace el 23% y un 9% rutinariamente.

Ítem: ¿Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?

Respecto del cuidado de la salud, la Tabla 4 muestra que la mayoría de los estudiantes del PAFF (52%) acuden al médico a veces; quienes lo hacen frecuentemente son el 22%; rutinariamente van al médico el 8% y un 18% nunca asiste al médico cuando tiene síntomas extraños de salud. Se presentaría así, un patrón de conducta de baja asistencia a la consulta médica en los jóvenes universitarios.

Ítem: ¿Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)?

Los estudiantes del PAFF desconocen su nivel de colesterol, el 68% nunca lo saben, el 19% a veces, es decir que un 87% están sin conocerlo; solo un 10% lo conocen frecuentemente y el 3% en forma rutinaria.

Ítem: ¿Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?

El estudiante universitario del PAFF lee muy poco sobre cómo cuidar su salud, en la Tabla 4 se muestra que solo el 3% lee revistas y folletos de salud en forma rutinaria, el 19% frecuentemente, pero la mayoría lo hace a veces y son el 53% del total; los que nunca leen sobre salud son el 25%.

Ítem: ¿Le preguntas a otro médico, o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?

Tiende a ser alto el porcentaje de estudiantes del PAFF que nunca pregunta a otro médico las recomendaciones de salud (44%) y a veces un 35%, esta práctica de consultar otra opinión médica, es frecuente solo en el 15% de los universitarios y un 6% lo hacen rutinariamente. Por lo

general la consulta al médico se hace una vez y raramente se pide otra opinión, los estudiantes casi nunca van al médico.

Ítem: ¿Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud?

Esta pregunta se relaciona con la anterior y presenta una situación similar, nunca discuten los estudiantes universitarios del PAFF con otros especialistas en un 52% de los casos; el 30% lo hace a veces; solo el 12% discute con otros y el 6% lo hace rutinariamente.

Ítem: ¿Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado?

El comportamiento de los estudiantes del PAFF respecto de la medición de la presión arterial tiende a ser alto con un 41% que no se miden la presión, el 40% lo hacen a veces, el 14% se la toman frecuentemente y el 5% rutinariamente.

Ítem: ¿Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?

Es muy escasa la participación de los estudiantes del PAFF, en educación ambiental (Tabla 4) muestra como el 40% nunca asiste y otro 40% lo hace a veces; en forma frecuente asiste a educación del medio ambiente el 15% y rutinariamente el 5%.

Ítem: ¿Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos?

Los estudiantes del PAFF encuentra maneras de expresar sus sentimientos en forma frecuente, pues lo hacen el 46%; un 16% los expresa rutinariamente, lo que significa que entre los

estudiantes universitarios hay gran capacidad para expresar de forma positiva sus sentimientos, como habito saludable.

Ítem: ¿Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?

En este aspecto, los estudiantes del PAFF, asumen una posición neutral, el 32% evalúa su cuerpo a veces; el 32% lo hace frecuentemente; un 21% se observa el cuerpo rutinariamente y solo el 15% no lo hace nunca. Se nota una práctica constante en la observación de su cuerpo para detectar señales peligrosas.

Ítem: ¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal?

Esta actitud frente a su propia formación del cuidado de salud se inclina hacia una baja práctica, la mayoría (52%) nunca asiste a programas educativos para cuidar su salud; a veces lo hace el 35% y aquellos estudiantes del PAFF que asisten son solo el 11% en forma frecuente y un 2% rutinariamente.

8.6 MANEJO DEL ESTRÉS

Tabla 6. Estilo de vida en manejo del estrés en estudiantes del PAFF

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	25%	37%	28%	9%	100%
¿Tomas tiempo cada día para el relajamiento?	14%	48%	28%	10%	100%
¿Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida?	8%	27%	47%	18%	100%
¿Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación?	30%	43%	21%	6%	100%
¿Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir?	42%	40%	14%	4%	100%
¿Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir?	4%	28%	52%	16%	100%
¿Pides información de los profesionales para cuidar de tu salud?	30%	44%	18%	8%	100%
¿Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)?	49%	32%	15%	4%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

Respecto a la dimensión de manejo del estrés en los estudiantes del PAFF se observa que se tiende a tener poco interés, en la Tabla 5, se observa que el 25% de ellos no tiene estos hábitos, el 37% lo reconoce a veces, en forma frecuente lo hace el 28% y un 9% rutinariamente.

Ítem: ¿Tomas tiempo cada día para el relajamiento?

La práctica del relajamiento no es una constante en los estudiantes del PAFF, en su mayoría lo hace a veces (48%) y nunca el 14% que juntos suman el 62%, quienes lo hacen frecuentemente son el 28% y rutinariamente el 10%. Esta costumbre requiere de tiempo propio, por lo tanto, el

estudiante universitario dedica muy poco tiempo o casi nada a la relajación como medio para manejar el estrés de su rutina diaria.

Ítem: ¿Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida?

Existe un nivel alto de consciencia sobre las fuentes que producen tensión asociadas a los nervios, entre quienes lo saben frecuentemente y rutinariamente suman el 65% y quienes saben o son conscientes a veces de sus fuentes de estrés son el 27%, solo un 8% no saben nunca de donde proviene su estrés.

Ítem: ¿Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación?

El tiempo de relajación en los estudiantes del PAFF tiende a ser bajo o nulo, pues un 43% lo hace a veces y el 30% nunca lo hace, que en su conjunto suman el 73%; el 21% lo hace frecuentemente y solo un 6% en forma rutinaria. Aquí se denota una baja disposición para dedicar pocos minutos al relajamiento, esta práctica saludable no es una constante entre los jóvenes universitarios analizados.

Ítem: ¿Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir?

Tiende a ser alto el porcentaje de estudiantes del PAFF que no se relajan antes de dormir, llegan al 42% quienes nunca lo hacen y el 40% lo hacen a veces, es mínima la actividad de relajamiento pues el 14% lo hace frecuentemente y solo un 4% rutinariamente. Esta práctica saludable es casi nula, los estudiantes universitarios perciben que esta costumbre no es una constante en su diario vivir.

Ítem: ¿Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir?

La mayoría de los estudiantes manifiestan que tienen pensamientos positivos antes de dormir, el 52% lo hace frecuentemente y el 16% rutinariamente, a veces lo hace el 28% y nunca el 4%, es práctica común entonces que al dormir se piense en cosas o hechos agradables.

Ítem: ¿Pides información de los profesionales para cuidar de tu salud?

Tiende a ser baja la consulta que los estudiantes hacen a los profesionales para cuidar su salud, a veces lo hace el 44% y nunca el 30%, un 18% consultan frecuentemente y el 8% rutinariamente.

Ítem: ¿Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)?

Usar métodos para controlar la tensión no es una práctica constante entre los estudiantes del PAFF, el 49% nunca lo hacen, el 32% a veces y solo el 15% lo hacen frecuentemente y un 4% en forma rutinaria. Esta situación es congruente con el nivel bajo que presentó antes la práctica de tomarse la presión sanguínea, puede ocurrir que no presente sintomatología y eso impide que el joven universitario poco o nada le interese aplicar métodos de control de la tensión.

8.7 AUTOACTUALIZACIÓN:

Tabla 4. Estilo de vida en Autoactualización de los estudiantes del PAFF

Respuesta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Rutinariamente	Total
% de interés	4%	15%	43%	38%	100%
¿Te quieres a ti mismo(a)?	1%	9%	27%	63%	100%
¿Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida?	2%	17%	46%	35%	100%
¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	2%	13%	44%	41%	100%
¿Te sientes feliz y contento(a)?	2%	19%	47%	32%	100%
¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?	2%	15%	56%	27%	100%
¿Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida?	2%	16%	54%	28%	100%
¿Miras hacia el futuro?	1%	7%	36%	56%	100%
¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	25%	40%	24%	11%	100%
¿Eres Consciente de lo que te importa en la vida?	1%	7%	41%	51%	100%
¿Respetas tus propios éxitos?	2%	9%	51%	38%	100%
¿Ves cada día como interesante y desafiante?	4%	30%	46%	20%	100%
¿Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida?	4%	28%	52%	16%	100%
¿Eres realista con las metas que te propones?	2%	12%	54%	32%	100%
¿Crees que tu vida tiene un propósito?	2%	7%	23%	68%	100%

Fuente: *Elaboración Propia*

En relación al determinante de Autoactualización, es un hábito con tendencia a un alto interés entre los estudiantes del PAFF, el 81%, así lo demuestra la suma de quienes lo hacen rutinariamente (38%) y frecuentemente (43%), a veces tienen estos hábitos el (5%) y el (4%) no lo tienen.

Ítem: ¿Te quieres a ti mismo(a)?

Esta actitud hacia la propia persona es categorica en el sentido de que el 90% manifiesta que se quiere a si mismo, una respuesta obvia en el 27% de estudiantes del PAFF que manifiestan frecuentemente este sentimiento y el 63% que lo hace rutinariamente; lo raro es que existen jovenes universitarios que a veces se sienten bien consigo mismos (9%) y nunca el 1%. Cuando se presenta este resultado tan enfático de quererse a uno mismo, muestra que los jóvenes tienen mucha seguridad en sus actuaciones, en lo que desean y quieren hacer con sus vidas, una característica de una vida que se afronta con mucha entereza de carácter, que les permitiría actuar mejor en sociedad, en la intimidad familiar y del circulo mas cercano.

Ítem: ¿Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida?

La mayoría de estudiantes del PAFF afrontan su vida de manera entusiasta y optimista, sumados quienes asumen esta actitud en forma frecuente (46%) y rutinariamente (35%) llegan al 81% frente a quienes, por el contrario, nunca (2%) o a veces (17%) son entusiastas y optimistas lo que muestra este panorama es la gran capacidad de los estudiantes universitarios para asumir las distintas facetas de su vida.

Ítem: ¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?

En esta misma medida de actitudes de vida, la situación es parecida, los estudiantes del PAFF creen en sí mismos, en forma frecuente creen el 44% y el 41% de manera rutinaria, sumados son el 85%, frente a los que a veces creen en su propio crecimiento que son el 13% y los que nunca lo creen son solo el 2%. Se corrobora la seguridad y capacidad de los jóvenes universitarios para asumir posiciones de crecimiento personal y cambio personal positivo, actitud que facilita en los procesos emocionales y sociales de adaptación a los problemas que pueden surgir en su vida universitaria.

Ítem: ¿Te sientes feliz y contento(a)?

La felicidad es una constante en la mayoría de los estudiantes del PAFF, el 79% así lo expresan, un 47% se sienten felices y contentos frecuentemente el 32% en forma rutinaria; son pocos los que no están felices a veces, el (19%) y nunca lo están el 2%. Esta actitud de felicidad se asume como la habilidad emocional que los estudiantes universitarios manifiestan de manera clara hacia su estado emocional.

Ítem: ¿Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales?

Los estudiantes del PAFF tienen claro sus capacidades y debilidades, puede decirse que viven de manera realista y asumen su rol personal y social de manera adecuada, así lo muestra el 56% que es consciente de sus capacidades y debilidades en forma frecuente y el 27% que lo hace rutinariamente; son pocos quienes no asumen conscientemente su vida, el 15% lo hace a veces y nunca el 2%

Ítem: ¿Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida?

Congruente con lo anterior, los estudiantes del PAFF manifiestan trabajar con base en metas a largo plazo, el 54% piensa en el largo plazo frecuentemente y el 28% lo hace rutinariamente, solo el 16% lo hace a veces y el 2% nunca trabajo en metas de largo plazo.

Ítem: ¿Miras hacia el futuro?

La situación de largo plazo anterior, tiene su corroboración en forma contundente los estudiantes del PAFF dicen mirar al futuro frecuente mente (36% y rutinariamente el 56%; en una medida reducida del 7% y 1% lo hacen a veces y nunca respectivamente.

Ítem: ¿Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?

Tiende a ser baja la participación de los estudiantes del PAFF en programas de ejercicio físico supervisado, un 65%; no lo hacen nunca (25%) y a veces (40%); en forma frecuente lo hacen el 24% y rutinariamente el 11%. Se muestra la baja actitud hacia el ejercicio físico.

Ítem: ¿Eres Consciente de lo que te importa en la vida?

Los estudiantes del PAFF tienen gran consciencia de lo que les importa en la vida, en forma mayoritaria la tienen en forma frecuente el 41% y de modo rutinario lo están el 51%; no son conscientes el 1% y a veces el 7%. Es también una actitud positiva pues, los estudiantes universitarios, muestran su autoconocimiento expresado en lo que desean de la vida.

Ítem: ¿Respetas tus propios éxitos?

De modo categórico los estudiantes del PAFF aseguran respetar sus éxitos, un 51% lo hace frecuentemente y un 38% de manera rutinaria; son pocos los que no se respetan en sus logros de vida, el 2% nunca lo hace y a veces el 9%.

Ítem: ¿Ves cada día como interesante y desafiante?

En cuanto al interés y desafíos de cada día, la situación es de alta actitud, el 66% se interesan, de modo frecuente el 46% y rutinariamente el 20%; los que a veces sienten interés y desafío de cada día son el 20% y nunca lo sienten el 4%. Este panorama se asocia a la capacidad que los estudiantes tienen para los procesos de resiliencia personal, en cuanto permanentemente asumen con optimismo las facetas de su vida.

Ítem: ¿Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida?

Así mismo la satisfacción por el ambiente de vida, tiende a una alta aceptación entre los estudiantes del PAFF, sumados quienes se sienten satisfechos llegan al 68% de los cuales el 52% lo hacen frecuentemente y en forma rutinaria el 16%; a veces lo hacen el 28% y nunca el 4%. Su actitud positiva en el medio en el que se desenvuelven, da cuenta que los estudiantes universitarios, poseen un potencial para mejorar hábitos de vida saludable en su entorno.

Ítem: ¿Eres realista con las metas que te propones?

Para los estudiantes del PAFF las metas que se proponen deben ser realistas, el 54% lo hace frecuentemente y un 32% de manera rutinaria, solo el 12% lo hace a veces y el 2% nunca es realista en las metas.

Ítem: ¿Crees que tu vida tiene un propósito?

De manera explícita o categórica, los estudiantes del PAFF afirman que tienen un propósito de vida, en forma rutinaria están el 68% y el 23% de manera frecuente, es decir un 91% de los jóvenes universitarios; muy pocos con el 7% y 2% dicen que a veces o nunca respectivamente se plantean propósitos de vida. Se confirma la actitud en cuanto a la forma positiva que asumen la vida y sus múltiples hechos que significan importancia en la vida estudiantil y personal.

8.8. RELACIÓN ENTRE HÁBITOS DE VIDA Y POSIBILIDADES DE RIESGO PARA LA SALUD.

Tabla 5. Grado de relación entre ítems de preguntas

GRADO DE RELACIÓN	NIVEL DE RELACIÓN
PERFECTA	± 0.96 a ± 1.0
FUERTE	± 0.85 , a ± 0.95
SIGNIFICATIVA	± 0.70 , a ± 0.84
MODERADA	± 0.50 , a ± 0.69
DEBIL	± 0.20 , a ± 0.49
MUY DEBIL	± 0.10 , a ± 0.19
NULA	± 0.0 , a ± 0.09

Fuente: Análisis de relación entre dos variables cuantitativas Coeficiente de correlación de Pearson Módulo3

A través del análisis estadístico con IBM SPSS y los resultados de la encuesta, se presenta los resultados del objetivo “identificar la relación entre los hábitos y posibilidades de riesgo que

inciden en el estilo de vida”, donde algunos ítems (preguntas) muestran una relación dada la siguiente tabla:

Tabla 6. Relaciones más altas entre hábitos de vida

Aspecto o ítem	Correlación con aspecto o ítem	Nivel de correlación	Grado de correlación
¿Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas?	¿Comes tres comidas al día?	0.422	DEBIL
¿Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?	¿Le preguntas a otro médico, o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud?	0.433	DEBIL
¿Te quieres a ti mismo(a)?	¿Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida?	0.512	MODERADA;
¿Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	¿Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	0.670	MODERADA
¿Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)?	¿Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)?	0.469	MODERADA
¿Tomas tiempo cada día para el relajamiento?	¿Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación?	0.589	MODERADA
¿Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida?	¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	0.591	MODERADA
¿Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	¿Te sientes feliz y contento(a)?	0.520	MODERADA
¿Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana?	¿Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	0.670	MODERADA

¿Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?	0.648	MODERADA
¿Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal?	¿Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives?	0.544	MODERADA
¿Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)?	¿Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti?	0.648	MODERADA

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3, muestra que entre los hábitos de vida o preguntas no hay un grado de correlación, al observar aquellos, la mayoría están en el rango 0.0 a 0.49, es decir en los niveles Débil, Muy Débil o Nula; al revisar la Tabla 9, donde se han consignado las correlaciones más altas obtenidas entre ciertas categorías de variables o ítems de preguntas (hábitos de vida), se corrobora lo dicho, puesto que, por un lado la relación se da entre variables del mismo grupo de preguntas (nutrición, ejercicio, etc.) pero no se dan correlaciones ni siquiera moderadas entre variables de diferente grupo; por otro lado, entre las que se da un nivel de correlación, este es Débil o moderado.

9. DISCUSIÓN

Los estilos de vida en los estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de Actividad Física Formativa, se presentan como resultado del complejo mundo al que se enfrentan cuando pasan a la vida universitaria, otros al dejar sus entornos familiares y entrar en un espacio social que determina su forma de vida, así el estudio realizado da cuenta que, sus estilos de vida están caracterizados por comportamientos que se convierten en riesgo para la salud, en la medida que los estilos de vida se van alejando de la actividad física, débil práctica de hábitos nutricionales saludables, responsabilidad hacia la salud. Del mismo modo, los resultados obtenidos en esta investigación, permitieron identificar que los procesos relacionados a las dimensiones de los estilos de vida de los estudiantes, se encuentran con posibilidades de riesgo a sufrir alteraciones en su salud, situación similar que se evidenció en el estudio de Tamayo, et al (2015) quienes consideran que “existe evidencia que la población universitaria, está en camino hacia problemas de salud debido a que sus estilos de vida no son saludables, debido a hábitos no adecuados que se adquieren más en esta etapa” (Pág. 149). Hallazgo que se presenta de manera similar en la investigación realizada por Gallardo, et al (2015), estableciendo 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 demostró que, en el soporte interpersonal entendido como los hábitos de las relaciones sociales, existe una tendencia de interés alto en la mayoría de los estudiantes por mantener dichas relaciones con las personas de su entorno, a diferencia de los demás componentes donde predomina el poco interés por gran parte de los estudiantes para poner en práctica los hábitos relacionados al cuidado de su salud,

manejo del estrés y práctica de actividad física. De acuerdo a los hallazgos, se tiene que frente al tema de ejercicio se presenta poca practica de actividad física, situación que según Serrano y Cortés (2014), es común en contextos universitarios el sedentarismo y la baja práctica del deporte, los cuales sostienen que la actividad física es un estilo de vida saludable, pero casi un 50% no la practican; encontrando una situación similar en esta investigación, donde la práctica de la actividad física se presenta más en hombres que en mujeres, situación semejante a lo encontrado por Serrano y Cortes (2014), donde los hombres son más activos que las mujeres, y que la frecuencia en la práctica del ejercicio es baja si se tiene en cuenta que solo un 11% lo hace a diario.

Para el caso de los estudiantes del PAFF las actividades físicas son esporádicas, y se limitan a un día a la semana, con una intensidad de 2 horas, gran parte de la población realiza de manera muy regular la práctica del ejercicio físico; más de un tercio de los estudiantes admite no realizar ninguna actividad física, significa que estos programas pueden ser poco apetecidos por los estudiantes. De acuerdo a esta afirmación, los riesgos relacionados al estilo de vida se presentan con mayor grado de incidencia, frente a los temas de nutrición y ejercicio físico, donde el estudiante tiene conocimiento sobre estos temas pero no los pone en práctica, porque según lo encontrado por Sánchez y Bortos (2015), el joven universitario es consciente del beneficio del ejercicio físico y una buena alimentación, pero sus hábitos son contrarios a su conocimiento sobre lo que está bien y mal, tienen prácticas no saludables, basadas en la denominada comida chatarra, de alto valor calórico y consumo desequilibrado, semejante a lo encontrado por Serrano y Cortés (2014), donde los resultados concluyeron que los estudiantes, aunque reconocen la importancia de la actividad física en un estilo de vida saludable, casi un 50% no practican actividad física alguna, así mismo Sánchez y Bortos manifiestan que aunque los estudiantes

saben del efecto positivo de actividad deportiva o ejercicio físico, su práctica es baja; teniendo en cuenta lo afirmado por estos autores, cuando enuncian que “la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, tener preferencia por la comida rápida y consumir alcohol frecuentemente” (Pág. 3).

En este sentido, si los estudiantes del PAFF continúan con la práctica de estos hábitos no saludables, podrían tener efectos negativos en su salud y probablemente en un futuro adquieran problemas como los que menciona Guerrero, et. al. (2015), donde se encontró que los estudiantes universitarios de la institución presentaron alto nivel de sedentarismo; conllevando a tener una gran probabilidad de que la población tienda a sufrir a futuro enfermedades crónicas no transmisibles u otras condiciones patológicas relacionadas. La poca practica de actividad física se da en la vida de los estudiantes debido a varias causas, que son mencionadas por García-Laguna, et al. (2012) cuando afirman que “se atribuyen a la disminución del tiempo libre, la continuidad de los hábitos sedentarios instaurados desde el colegio y la niñez, la influencia social y el uso de la tecnología” (P. 172). Esto es lo que puede estar pasando en los estudiantes del PAFF, además de su forma de vida y entorno que les puede brindar en mayor o menor medida posibilidades para la realización de ejercicio, una buena nutrición y relaciones interpersonales.

Los hábitos no saludables pueden aparecer con mayor facilidad en la vida universitaria, porque los estudiantes suelen tener mayor libertad para elegir sus alimentos, lo cual puede ser un factor de riesgo para su salud, al no tener una dieta balanceada en nutrientes, esto se relaciona a lo encontrado por Molano, Vélez y Rojas (2018) en cuanto a hábitos alimenticios, en la medida que la independencia les permite elegir la calidad, cantidad y hora de los alimentos, lo “que generan cambios en su estilo de vida, pudiendo desembocar en un riesgo para su salud” (Pág.

114). Relacionando esta afirmación a lo propuesto por Reguera et al. (2015) frente al estilo de vida saludable en nutrición que lo determina como los “Procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante los cuales el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita” (P. 65).

Por otra parte, se encontró en el estudio que es reducida la práctica de actividades importantes, como la consulta médica, la asistencia a programas educativos de autocuidado de la salud, cuidado del medio ambiente, conocimiento del nivel de colesterol en la sangre, informarse sobre cómo cuidar su salud, medirse la presión, consultar otras opiniones especializadas; en esta dimensión de responsabilidad en salud tiende a haber un nivel de interés medio alto en los hábitos de: maneras positivas de expresar sus sentimientos y observación del propio cuerpo. Por otra parte, los estudiantes del PAFF pueden estar inmersos en una situación de riesgo, cuando comienzan a adquirir hábitos de vida no saludables, hecho que se sustenta a partir de los resultados hallados que permitieron afirmar esta situación, cuando García, et. al. (2012) atestigua que los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de factores que los predisponen a adoptar conductas nocivas para la salud y aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, en ese mismo sentido, Reguera, et. al. (2015) sostuvo que, al realizar estudios sobre los estilos saludables, se tiene la oportunidad de comprender los factores de riesgo con respecto a la promoción de la salud desde el ámbito de estilos de vida saludable.

Esta investigación da cuenta que, la mayoría de los estudiantes del PAFF tienden a tener poco interés por el manejo del estrés, donde se encuentran aspectos como: la meditación, relajamiento muscular, control de la tensión de los nervios y el cuidado de su salud. Al presentarse esta situación que junto con la inactividad física se puede convertir riesgo para la salud, tal como lo

plantea Reguera et. al. (2015) por cuanto estas conductas pueden aumentar la “probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión, y que comprometen aspectos del desarrollo psicosocial o la supervivencia de la persona” (p. 46), añadiendo un aspecto importante que es la salud mental, en donde el estudiante se hace cargo de su bienestar psicológico; así mismo desde lo que plantea Argel y Urzola (2013), entienden el manejo del estrés como algo propio, como una individualidad, pues es la voluntad del sujeto actuante y cognoscente, en la que el estudiante actúa, conoce y bajo su responsabilidad, vive su vida, pero influenciado por un contexto sociocultural, así la salud está determinada por el estilo de vida en cuanto el manejo del estrés, es propio, de cada persona, aunque influenciado por un entorno universitario y familiar. En esta investigación también se encontró que los estudiantes tienden a dedicar un tiempo en el día para el relajamiento, siendo un aspecto positivo en sus estilos de vida, ya que es una decisión que se toma de manera individual, y puede ayudar a manejar el estrés que suelen tener debido a la carga académica.

En la dimensión de Autoactualización, Reguera et al. (2015) sientan el concepto de las variables aludidas a hábitos de vida saludable, relacionados al desarrollo personal y las acciones, así la conducta se define como el modo de comportarse y lo asocian a la definición de conducta de riesgo, que es “cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión, y que comprometen aspectos del desarrollo psicosocial o la supervivencia de la persona” (p. 46), la Autoactualización implica responsabilidad, lo que Ramírez, et. al. (2004), describe como la potencialización de los factores psicosociales, como incorporar y respetar normas, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo; relacionando la visión teórica de la actividad física como una formación

sociocultural, donde la institución aplica los procesos de enseñanza aprendizaje en la cual, la actividad física es parte sustancial en el desarrollo de sus hábitos de vida, dicho proceso llamado por Bermúdez (2005) citando a Pérez (2003), como transformación, es decir el proceso formativo en que ciertas características o condiciones como ser personológico, consciente, transformador, responsable y cooperativo, se deben permitir al estudiante mejorías en su regulación y autorregulación comportamental, es decir una mejor relación con su medio, con las otras personas y consigo mismo, Aspectos en donde la mayoría de los estudiantes del PAFF mostraron una respuesta positiva frente a los componentes que forman esta dimensión, que es donde más se presenta interés por parte de los estudiantes, al mostrar motivación, conocimiento de sí mismo, actitud frente a la vida para un buen desarrollo personal.

Así, se encontró que la relación entre los hábitos y posibilidades de riesgo denotan un grado de correlación débil y moderada, la mayoría se encuentran en un rango que no sobrepasa el nivel estadístico significativo, observando una relación entre ítems (hábitos de vida), de la misma dimensión, pero no entre ellas (Nutrición, Ejercicio. Etc.), contrario a lo hallado por García, et al. (2012) quienes mencionan que “la falta de AF y su relación con las ECNT que pueden conducir a sufrir una muerte prematura, específicamente en la población universitaria, donde se evidencia el mayor cambio comportamental en estos hábitos” (P. 180).

10. Conclusiones

Finalmente se concluye en esta investigación que los estilos de vida en los jóvenes estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de Actividad Física Formativa, no son saludables porque en su vida diaria está poco presente la práctica de actividad física, tampoco son frecuentes los buenos hábitos de alimentación, están siendo poco responsables frente al cuidado de su salud, de seguir con el poco interés frente a estos factores que son determinantes para tener un estilo de vida saludable, podrían presentar en un futuro enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas al sedentarismo y a la mala nutrición. Contrario a lo que sucede en el campo de las relaciones interpersonales, donde si son frecuentes las actividades para sostener las esa cercanía con amigos o familiares.

Con respecto a los hábitos de nutrición de los estudiantes del PAFF se tiene que existen bajos niveles de información sobre aspectos de la salud, un alto porcentaje de universitarios lee muy poca información sobre cómo cuidar su salud, poco leen el etiquetado de alimentos procesados, así mismo, o están desinformados o poco les interesa una alimentación balanceada que incluya los nutrientes básicos, solo parece importar consumir las tres comidas básicas e incluir alimentos con fibra, en forma general el estudio muestra que la nutrición es un factor de riesgo para la salud de los estudiantes, pues estos resultados muestran la baja disposición del estudiante del PAFF a informarse, ser selectivos a la hora de consumir alimentos procesados.

En cuanto al ejercicio físico, se tienen dos situaciones, la primera en que existe baja práctica de relajamiento muscular durante el día y la realización de ejercicio vigoroso, la otra es que existe un buen nivel de práctica de actividades físicas de recreo, aunque se desconoce la frecuencia de esta última, puede decirse que, al menos los estudiantes practican recreación, pero

la evidencia es que la práctica de ejercicio como hábito saludable permanente o rutinario, es muy bajo.

En general las prácticas para el manejo del estrés son bajas, con excepción de la consciencia de las fuentes de tensión, las demás tienen baja percepción de los estudiantes en el sentido que nunca o a veces es la respuesta más frecuente, el tiempo de relajamiento es casi nulo, el estudiante poco accede a información para cuidar su salud, la tensión no aparece como prioridad pues es muy bajo el porcentaje de estudiantes que los practican, así las cosas, se suma otro grupo de variables en las cuales los estudiantes del PAFF presentan descuido y muy baja práctica de estos hábitos de manejo del estrés.

La categoría Soporte Interpersonal es altamente satisfactorio, pues existen niveles altos en todas las variables descritas, que muestra la habilidad y capacidad que tienen los estudiantes en su relación social, reciben y expresan cariño, discuten sus problemas con los demás, dan elogios siempre que otros alcanzan éxitos, por lo tanto, sus hábitos de relacionamiento social les permiten mejorar y tener una mejor calidad de vida, que es un soporte importante en el manejo de la salud.

La Autoactualización de los estudiantes del PAFF, es altamente positiva, pues todas las variables analizadas dan cuenta que su actitud es positiva, así la combinación de posiciones de optimismo, entusiasmo amor propio, crecimiento positivo, felicidad, capacidades intelectuales, consciencia sobre que es importante en la vida, trabajo y realismo de metas, propósitos de vida respeto de los propios éxitos, interés por el día a día, presentan niveles superiores al 80% entre quienes lo hacen frecuente y rutinariamente, lo que permite asegurar que el joven universitario posee altas capacidades y fortalezas personales emocionales y de actitud positiva para afrontar los problemas y situaciones de su vida personal y social.

Los estilos de vida están directamente relacionados con los riesgos para la salud, en los estudios descritos y los resultados de la presente investigación, se evidencia que existen prácticas no saludables en las diferentes subcategorías analizadas, que al decir de varios autores se convierten en factores de riesgo para la salud de los jóvenes universitarios, sin embargo debido al alcance del estudio no se puede decir o plantear una correlación entre estas dos variables, pues se necesitaría determinar otras categorías relacionadas con el estado de salud de los estudiantes, por ejemplo promedios de visitas al médico y enfermedades tratadas, niveles de presión arterial entre quienes practican estilo de vida saludables y quienes no las observan en forma frecuente o rutinaria, etc., por ello se concluye que, con base en otros estudios y los resultados de esta investigación, se encuentra que los hábitos descritos permiten identificar los factores de riesgo, pero no el grado de correlación entre estas dos categorías.

La correlación descrita en la investigación muestra que no existe una relación entre dimensiones (ejercicio, nutrición, etc.) pero si una relación entre ítems (hábitos de vida) lo cuales pueden ser riesgos para la salud.

11. Recomendaciones

Para la Universidad del Cauca y el programa de Actividad Física Formativa se recomienda mejorar en los planes para promover la práctica regular de la actividad física, la buena alimentación y dando a conocer los beneficios que trae para la salud, incentivando de esta manera a la población estudiantil para la realización de estas actividades, porque de acuerdo con los resultados de esta investigación, los estudiantes no le están dando prioridad a estas prácticas, que son aspectos importantes para tener un bienestar físico y emocional.

El Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, y el PAFF debe facilitarles a los estudiantes la manera de acceder a los cursos ofertados, también es relevante la implementación de programas de promoción de la salud, prevención de enfermedad y el aprovechamiento del tiempo libre por medio de los hábitos y estilos de vida saludables.

Se recomienda el uso de las redes y todos los recursos basados en TIC, para la promoción de los cursos ofrecidos por el programa de Actividad Física Formativa en la población Universitaria, donde se muestren las actividades más sobresalientes realizadas en cada semestre, aparezcan entrevistas con estudiantes y personal especializado del programa, resaltando los logros que tuvieron en materia de mejoramiento de su bienestar físico.

El PAFF debería dar la posibilidad a los estudiantes de mirar más de una vez los cursos que ofrece cada semestre, porque de esta forma se facilita la adquisición de un estilo de vida saludable gracias a la práctica de la actividad física.

12. Referencias Bibliográficas

- Aguilar, B., S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud Salud en Tabasco, vol. 11, núm. 1-2, enero-agosto, 2005, pp. 333-338 Secretaría de Salud del Estado de Tabasco Villahermosa, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
- Arcaya MC, Arcaya AL, Subramanian SV. (2015). Inequalities in health: definitions, concepts, and theories. *Glob Health Action*. 2015;8:27106 – <http://dx.doi.org/10.3402/gha.v8.27106>.
- Bermúdez, M., R. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista Cubana de psicología* Vol.18. No.3.2001. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>
- Bermúdez, M., R (2005). Aprendizaje formativo y crecimiento personal. Universidad Pedagógica Técnica “Héctor A. Pineda Zaldívar”. Ciudad de La Habana, Cuba. Recuperado de: <http://www.cubaeduca.cu/media/www.cubaeduca.cu/medias/pdf/5179.pdf>
- Camacho, M., M., J. y Girela, R. (2016). Evaluación de una propuesta formativa sobre género en Educación Física para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *CCD 36 I AÑO 13 I VOLUMEN 12 I MURCIA 2017 I PÁG. 195 A 203 I ISSN: 1696-5043*. Recuperado de: <file:///C:/Users/User/Downloads/950-3139-1-SM.pdf>
- 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>.
- Córdoba, A., D., Carmona, G., M., Terán, V., O., E. y Márquez, M., O. (2013). Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. *Medwave* 2013;13(11):e5864 Villaseca 21, Of. 702, Ñuñoa, Santiago de Chile. Doi: 10.5867/medwave.2013.11.5864
- Corvalan. (2012). *Estilos de Vida y Jóvenes Universitarios*. Concepción, Concepción, Chile: Universidad de Concepción. Obtenido de http://repositorio.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/184363/YANEZ_ANA%20MARIA_2498M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Frenk, J. (1987). *La salud de la población*. Fondo de cultura económica. 1ª. Ed. Electrónica. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IV-DAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT34&dq=tipos+de+salud&ots=ysGAXZ90gA&sig=1q62qSzY-4QQYxAB9W516Z0mzP4#v=onepage&q=tipos%20de%20salud&f=false>

- Gallardo, Muñoz, Planells y López. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8303.pdf>
- García, L., D., G, García, S., G., P., Tapiero, P., Y., T. y Ramos, C., D., M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 17, No.2, julio - diciembre 2012, págs. 169 – 185. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Guerrero, N., Y., Muñoz, R., F., Muñoz, A., P., Pabón, J., V, Ruiz, D., M. y Sánchez, D., S. (2015). Nivel de sedentarismo en los estudiantes de fisioterapia de la Fundación Universitaria María Cano, Popayán. Hacia promoc. salud. 2015; 20(2): 77-89. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.5
- 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>
- González (2017) Efectos del ejercicio Físico sobre el rendimiento en vigilancia. ISBN: 978-84-9163-389-1
- Jaramillo, E., L., G. y Hurtado H., D., R. (2.006). Imaginarios y jóvenes escolarizados. Un encarnamiento deportivizado de la Educación Física en la ciudad de Popayán. Apuntes. EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES 83, 1.er trimestre 2006 (71-76). Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/277276125>
- Muñoz Argel, M., & Uribe Urzola, A. (2013). Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios. Psicogente, 16(30), 356-367. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/6113892.pdf>
- Murcia, P., N. (SA). Hacia una teoría de la actividad física humana que parta la elaboración común del concepto. Educación física y deporte Volumen 18 #1. Universidad de Caldas, Manizales. Recuperado de: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-HaciaUnaTeoriaDeLaActividadFisicaHumanaQuePartaLaE-3643931.pdf>
- Nápoles, P., L. y Rodríguez, G., R., N. (2019): “La educación nutricional para un adecuado estilo de vida”, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (febrero 2019). En línea: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/02/educacion-nutricional-vida.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1902educacion-nutricional-vida>
- 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

Organización mundial de la salud. (2009). Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. ISBN 978 92 4 359730 0 (Clasificación NLM: QT 255). Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-09.pdf>

Otero (2012), Nutrición. Recuperado de ISBN 978-607-733-152-0

Páez, C., M., L y José Jaime Castaño, C., J., J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. Universidad de Manizales (Colombia). psicología desde el caribe ISSN 0123-417X. N° 25, enero-junio 2010. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n25/n25a08.pdf>

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>

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. Recuperado de: http://www.pasa.cl/wp-content/uploads/2011/08/Transformaciones_Culturales_e_Identidad_Juvenil_en_Chile_PNUD-INJ.pdf

Ramírez, W., Vinaccia, S. y Ramón Suárez, R., G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, no. 18, agosto de 2004, 67-75. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Reguera-Torres, M. E., Sotelo-Cruz, N., Barraza-Bustamante, A. G., & Cortez-Laurean, M. Y. (2015). Estilo De Vida Y Factores De Riesgo En Estudiantes De La Universidad De Sonora: Un Estudio Exploratorio. (Spanish). Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado De Sonora, 32(2), 63-68. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis152b.pdf>

Rodríguez Velez, (2013). RESPUESTA AL TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO DE LA.17. Obtenido de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11533/RodriguezVelez_Guillermo_TD_2013.pdf?sequence=4

Sánchez, O., M., A., y Bortos, D., L. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Departamento de Enfermería, Facultad de Enfermería de Melilla, Universidad de Granada. Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Granada. Instituto de Investigación Fitosanitaria ibs. Granada. España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238514003>

SMEDEMA MALONDA, Y., & BARAHONA ESTEBAN, M. N. (2018). Autoestima Y Sentido De La Vida en Estudiantes Universitarios. Cauriensia: Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas, 13, 39–55. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.39>

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

Taguena, B., J., A. (2.009). El concepto de juventud. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Mexicana de sociología, N. 71 Revista Mexicana de Sociología 71, núm. 1 (enero-marzo, 2009): 159-190. México, D. F. ISSN: 0188-2503/09/07101-05. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v71n1/v71n1a5.pdf>

UNICEF. (2004). Construcción de Políticas de Juventud: Análisis y Perspectivas. 1ª. Edición. Marzo 2004. Programa Presidencial Colombia Joven - Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud CINDE - U. de Manizales -GTZ– UNICEF. Recuperado de: <https://www.unicef.org/colombia/pdf/PoliticasyJuv1.pdf>

Velázquez, C., S. (SA). Hábitos y estilos de vida saludable. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

García D, García G, Tapiero Y, Ramos D. (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>

Vernaza-Pinzón, P., & Pinzón, M. V. (2012). Comportamientos De Salud Y Estilos De Vida En Adolescentes De Tres Colegios Del Municipio De Popayán. (Spanish). Revista De Salud Pública, 14(6), 946-955. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n6/v14n6a05.pdf>

Video: Análisis de relación entre dos variables cuantitativas Coeficiente de correlación de Pearson Módulo3. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=1qkAU--IK8Y>

Zarceño, C. S., Cortés, S. B., & Orden, S. L. (2015). Percepción De Estilo De Vida Saludable Y Práctica De Actividad Física De Los Universitarios De La Comunidad De Madrid. Revista Andaluza De Medicina Del Deporte, 845.Doi: 10.1016/J.Ramd.2014.10.065

Anexo 1. Cuestionario perfil de estilo de Vida PEPS I

APÉNDICE A

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

Sexo: Masculino Femenino
Último

Año cursado: Primero

Fecha: _____

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 = Rutinariamente

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 elevan 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

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48]

Anexo 2. Consentimiento informado

ESTILOS DE VIDA EN JOVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA, INSCRITOS EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA, DURANTE EL PRIMER PERIODO ACADÉMICO DEL 2018

Manifiesto que participo voluntariamente como sujeto de la investigación denominada **ESTILOS DE VIDA EN JOVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA, INSCRITOS EN EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA FORMATIVA, DURANTE EL PRIMER PERIODO ACADEMICO DEL 2018** a cargo de los estudiantes Javier Alexander Galindez Cerón, Alexander Roque Araujo y Daniel Santiago Bravo, pertenecientes 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 en jóvenes estudiantes de la Universidad del Cauca, inscritos en el programa de Actividad Física Formativa.

Objetivos Específicos

- Describir los hábitos de estilo de vida de los estudiantes universitarios para definir los factores de riesgo respecto de la salud
- Identificar factores de riesgo que inciden en los hábitos de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y Autoactualización
- Evaluar la correlación entre estilos de vida y los factores de riesgo que inciden en la calidad de vida de los estudiantes universitarios

Entidades y número de participantes

El estudio se realizará en la Universidad del Cauca, la población son los 1.605 estudiantes inscritos en el programa de Actividad Física Formativa - PAFF, de los cuales se excluyen según criterios de exclusión a quienes están en el rango de edad entre los 29 a 51 años y los menores de 16 años, para un total de 28 estudiantes, para una población objeto de estudio de 1.577 estudiantes.

Procedimientos de estudio

Se aplicó una encuesta de percepción tipo Likert. Los resultados de la aplicación de la encuesta y su procesamiento en el paquete informático SPSS permitió establecer la consistencia y confiabilidad de los ítems allí consignados, la encuesta consta de 48 ítems (Ver anexo Apéndice A. Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS - I)

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:

Javier Alexander Galindez Cerón

Alexander Roque Araujo

Daniel Santiago Bravo

Celular: 321 424 3090 – 320 224 8003 – 313 524 1408 respectivamente.

Correo: gjavier@unicauca.edu.co - alexroque@unicauca.edu.co - dsbravo@unicauca.edu.co respectivamente.

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: