

**APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO “FANTÁSTICO” PARA MEDIR LOS ESTILOS DE VIDA EN
LAS PERSONAS ADULTA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA GUAYABAL
APPLICATION OF THE "FANTASTIC" INSTRUMENT TO MEASURE LIFESTYLES IN ADULTS
OF THE GUAYABAL UNIVERSITY COMMUNITY**

Autora: M.Sc. Yomailis Herrera Pérez

ORCID: 0000-0001-6426-9509

Dirección de correo: yomailish@gmail.com

M.Sc. Mislen Romero Pedroso

ORCID:0000-0002-4954-9489

Dirección de correo: mislenromero86@gmail.com

M.Sc. Nargi Ortega López

Dirección de correo: nargi@unah.edu.cu

Orcid:0000-0002-3037-8632.

Institución: Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, Facultad de Cultura Física

Localidad: Mayabeque, Cuba

Resumen

Después de un profundo análisis de los instrumentos seleccionados para medir los hábitos de vida en la comunidad universitaria Guayabal, cuales nos van a permitir obtener una información directa con respecto a los estilos de vida practicados por los pobladores de esta comunidad, se decide aplicar el cuestionario “Fantástico”, en el que se encuentran inmersos todos los aspectos que se encuentran implícito en los hábitos de vida. Es preciso destacar que, en este cuestionario, cada letra que compone la palabra Fantástico significa un aspecto que tributa a los estilos de vida, el mismo tiene en cuenta 30 preguntas y 10 dimensiones referidas a: familiares y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, control de la salud y conducta social y otras conductas. Este instrumento está concebido para conocer tanto estilos de vida como hábitos de vida de la población en general.

Es preciso comentar que este cuestionario puede ser aplicado en cualquier contexto socio demográfico, ya que es accesible a todos sin destacar clases sociales.

Palabras clave: hábitos de vida, actividad física, fantástico, comunidad universitaria Guayabal

Abstract

After an in-depth analysis of the instruments selected to measure life habits in the Guayabal university community, which will allow us to obtain direct information regarding the lifestyles practiced by the

inhabitants of this community, it is decided to apply the questionnaire "Fantastic", in which all the aspects that are implicit in life habits are immersed. It should be noted that, in this questionnaire, each letter that makes up the word Fantastic means an aspect that pays tribute to lifestyles, it takes into account 30 questions and 10 dimensions referring to: family and friends, associativity and physical activity, nutrition , toxicity, alcohol, sleep and stress, work and personality type, introspection, health management and social behavior and other behaviors. This instrument is designed to find out both lifestyles and habits of the general population. It is necessary to comment that this questionnaire can be applied in any socio-demographic context, since it is accessible to all without highlighting social classes.

Keywords: life habits, physical activity, fantastic, Guayabal university community

Introducción

Según García-Laguna, García-Salamanca, Tapiero-Paipa, y Ramos (2012), el estilo de vida (EV) es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.

Los estilos o hábitos de vida constituyen en la actualidad una temática muy trascendental en la población en general, al tener de una forma u otra correlación con las diferentes enfermedades crónicas no trasmisible que están azotando a la humanidad, en la mayoría de los casos debido a malos hábitos de vida que son adoptados por lo individuos en ésta sociedad.

A pesar de los diversos instrumentos que se han aplicado tanto a nivel mundial como en Cuba, para la realización de esta investigación fueron seleccionado dos: el cuestionario Fantástico y la “Escala de Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena”. De estos se seleccionó el cuestionario Fantástico, instrumento que se decidió aplicar primeramente con la población motivo de estudio.

En correspondencia con lo expresado anteriormente, se hace necesario conocer cuáles son los estilos de vida en los pobladores de la Comunidad Universitaria Guayabal, con el interés de realizar un modelo de gestión de actividades físico-recreativa que permita mejorar los estilos de vida y por ende la calidad de vida en estos pobladores, los cuales constituyen una prioridad en la provincia por ser esta una comunidad vulnerable, derivándose como **problema científico** el siguiente:

¿Cuáles serán los estilos de vida predominantes en las personas adulto de la comunidad universitaria Guayabal?

Por lo que el **objeto de estudio de** esta investigación son los pobladores adultos de la comunidad universitaria Guayabal.

Objetivo General

Determinar cuáles serán los estilos de vida predominantes en las personas adulto de la comunidad universitaria Guayabal.

Objetivo instructivo: Capacitar a las personas adultas en relación a los aspectos metodológicos que están presente en el estilo de vida sistemática y de forma individual.

Desarrollo

Para la realización de este estudio se va a aplicar un cuestionario, es preciso destacar que el cuestionario es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos mediante un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la [población estadística](#) en estudio, integrada a menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

El cuestionario seleccionado “Fantástico”, es una propuesta chilena modificada, dimensionado a través de diferentes letras que conforman la palabra FANTASTICO. Además, es una herramienta de apoyo para los profesionales en el contexto de promoción de salud y prevención de enfermedad, que permiten identificar y medir los estilos de vida de una población en particular (Rodríguez-Moctezuna, López-Carmona, Munguía, Hernández-Santiago y Bermúdez-Martínez, 2003). Este cuestionario se caracteriza por ser un cuestionario breve y sencillo, enmarcado en 30 preguntas y distribuidas en 10 dimensiones, representadas por aquellas interrogantes que implican una mayor objetividad en la respuesta con una visión integradora que facilita conocer un panorama general del estilo de vida de los adolescentes, mayores de manera instantánea.

Refiere que el instrumento antes mencionado, fue adaptado y validado por la población chilena sin alterar su validación. Para validar el instrumento se efectuó un proceso inicial a través de la técnica Delphi con expertos, y se logró su validez facial y del contenido (García y Suárez, 2013). Esta versión también cuenta con 30 preguntas y 10 dimensiones referidas a:

F: Familiares y amigos.

A: Asociatividad. Actividad Física

N: Nutrición

T: Tabaco

A: Alcohol. Otras drogas

A: Sueño. Estrés

T: Trabajo. Tipo de personalidad

I: Introspección

C: Control de la salud. Conducta Sexual

O: Otras conductas

Para la calificación final del cuestionario, el cual oscila en un rango de puntuación de 0-120 puntos, se realiza una sumatoria de cada una de las columnas que me indican las 10 dimensiones de este instrumento y el puntaje final se multiplica por 2, obteniéndose un rango final de puntajes de 0 a 120, expresados de la siguiente manera:

- De 103 a 120 felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico.
- De 85 a 102 Buen trabajo. Estas en el camino correcto.
- DE 73 a 84 Adecuado, estás bien.
- De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.
- De 0 a 46 estás en zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Población y muestra

Para la aplicación de este instrumento, se tomó una población de 440 que representan la cantidad de pobladores que habitan en esta comunidad universitaria Guayabal, los cuales se encuentran distribuidos en dos CDR: CDR # 1 con 306 habitantes y el CDR # 2 con 134 habitantes.

Posteriormente se toma una muestra para la realización de esta investigación de 179 pobladores que se encuentran en el grupo etario con el que se va a desarrollar dicha investigación, de ellos 147 adultos pertenecen al CDR # 1 y 32 al CDR # 2.

Métodos empleados:

Del **nivel teórico** se emplearon los siguientes métodos:

Histórico – Lógico: En el análisis orgánico y coherente de la bibliografía consultada, así como en el estudio de los antecedentes, y del objeto de investigación.

Análisis documental: En la revisión de la bibliografía en todos los formatos utilizados y en el estudio de los contenidos.

Inductivo – Deductivo: Permitted realizar generalizaciones a partir del estudio individual de las unidades de análisis.

Del **nivel empírico** se emplearon lo siguientes métodos:

Encuesta: El cuestionario nos permitirá conocer cuáles son los estilos de vida predominantes en la población motivo de estudio.

Estadístico-Matemático

Se realizará el análisis estadístico descriptivo y porcentual para la interpretación y valoración de los resultados obtenidos, a partir del comportamiento de los estilos de vida de los pobladores adultos de la comunidad motivo de estudio.

Análisis de los resultados

Al aplicar el cuestionario a las 179 personas adultas mayores, se pudo apreciar que en cuanto a la primera dimensión: familiares y amigos, el 35,19 % casi siempre tienen con quien hablar las cosas que son importante para ellos. Mientras que el 62,0 % tienen con quien hablar algunas veces y el 2,8 % casi nunca tienen con quien hablar, en relación con dar y recibir cariño el 83,2 % casi siempre suelen recibir y dar cariño mientras que el 16,8% a veces.

Con relación a la segunda dimensión asociatividad y actividad física, el 53,63% a veces forman parte de los distintos grupos de apoyo a la salud y calidad de vida y el 46,4% casi nunca forma parte de este grupo.

Es preciso destacar que son capaces de realizar actividades físicas como caminar, subir escaleras, trabajo en la casa o realizar deportes durante 30 minutos 30 más veces por semanas el 55,9% y 1 vez por semana el 44,1%. Aunque caminar diariamente 30 minutos casi siempre lo hacen sólo 12 personas que representan el 6,7%, 49 personas lo realizan a veces representando 49% de la población mientras que el 43,6% que lo representan 78 personas no lo hacen casi nunca.

Dimensión 3 nutrición: Comen 2 porciones de frutas y 3 de verduras todos los días 34 personas para un 19%, a veces 137 personas para un 76,5% y casi nunca 8 personas para un 4,5%.

En relación con si suelen consumir mucha azúcar, sal y comida chatarra, como aspecto imprescindible dentro de la nutrición se pudo obtener que el 24,0% conformado por 43 personas no consume ninguno de estos ingredientes alimenticios y comidas, el 45,3% que es representado por 81 personas consume algunas de estas, mientras que el 30,7% que representan a 55 personas consumen todos estos diariamente.

A pesar de todos estos resultados obtenidos en aspectos tratados con anterioridad en esta tercera dimensión relacionada con la nutrición, sólo el 14% de la muestra están pasados de peso al menos hasta 4 kilos, mientras que el 86% está en el peso ideal.

Dimensión 4 tabaco: De las 179 personas que conforman la muestra el 24 % no fuman, no han fumado los últimos 5 años el 9,5 %, no han fumado el último año 15,1% mientras que si se mantienen practicando este vicio el 52% de esta población. De estas personas el 48% no fuman ningún cigarrillo, no manifestándose así en los restantes 93 personas que constituyen el 52%, de los cuales el 11,7% son capaces de fumar de 0 a 10 cigarrillos y el 40,2% suelen fumar más de 10 cigarrillos.

Dimensión 5 alcohol y otras drogas: con respecto al alcohol el 6,7% toman de 0 a 7 trago como promedio, el 17,3% tomam de 8 a 12 tragos y más de 12 tragos ingiere 55,9% de la muestra. Es

imprescindible destacar que el 20,1% no ingiere bebidas alcohólicas. También es preciso mencionar que nunca han tomado más de 4 trago en una misma ocasión el 20,1 %, ocasionalmente toman esta misma cantidad de trago 62,6% mientras que a menudo el 17,3% son capaces de tomar esta cantidad de trago en una misma ocasión .

Generalmente nunca manejan autos después de ingerir bebidas alcohólicas 171 personas que representan el 95,5% de la muestra, mientras que solo rara vez lo realizan 8 personas que representa el 4,5%.

El 100 de la muestra no usan drogas como marihuana y cocaína, aunque nunca usan de forma excesiva los remedios que me indican y que pudo comprar por receta médica el 57,5% de las personas, ocasionalmente si lo usan el 26,8%, y a menudo la minoría de las personas que representa el 15,6%.

Con respecto a ingerir café, té o bebidas de colas que contienen cafeína el 50,8% son capaces de ingerir una de estos menos de 3 veces al día, mientras que 3 a 6 veces al día es ingerido por 49,2%.

Dimensión 6 sueño y estrés: Duermen bien y me siento descansado casi siempre el 82,7% y a veces el 17,3%.

Con respecto al estrés el 68,7% casi siempre son capaces de manejar las tensiones de la vida y el 31,3% suelen manejarlas a veces, por lo que teniendo en cuenta la forma en la que relajarse y disfrutar de su tiempo libre casi siempre 48,6%, a veces el 49,7% y casi nunca el 7,3%.

Dimensión 7 trabajo y tipo de personalidad ;En cuanto a este aspecto a tratar 106 personas que representan el 59,2% casi nunca andan aceleradas ,el 34% que son representados por 61 personas algunas veces y a menudo 12 personas que representan el 6,7%.

Normalmente o casi nunca se siente enojada o agresiva el 57%, algunas veces el 39,7% y a menudo el 3,4%.

Casi siempre se sienten contento el trabajo y las actividades que desempeñan en 64,8% y a veces el 35,2%.

Dimensión 8 introspección: El 60,9% de la muestra en estudio casi siempre son optimista y piensan positivo el 37,4% a veces y casi nunca el 1,7% , aunque es preciso mencionar que a menudo se sienten tenso el 7,3%, algunas veces 63,7% y casi nunca 29,1% , como también algunas veces se sientes triste el 6,7%, a menudo el 0,55% y casi nunca el 92,7%.

Dimensión 9 control de la salud y conducta sexual: Se realizan controles de salud de forma periódica el 73,7% y casi nunca el 26,3%. refieren además que siempre conversan con su pareja o familia tema de sexualidad el 63,7%, a veces el 15,6% y casi nunca el 1,1% , también se preocupan por el autocuidado de su pareja casi siempre el 95% y a veces el 5%.

Dimensión 10 otras conductas: Como peatón y pasajero del transporte público y automovilista respeto la ordenanza del tránsito siempre al 100%, usando el cinturón de seguridad a veces el 3,4% de las

personas mientras que el 96,6% casi nunca lo usan debido a que la mayoría de los carros no lo tienen

Conclusiones

Es de vital importancia conocer los estilos de vida de las personas y más cuando estas viven en una comunidad la cual está identificada como vulnerable.

Los estilos de vida predominante de la muestra motivo de estudio son: tabaquismo, alcoholismo y otras drogas.

Bibliografía

García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos C, D. M. (2012). DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Revista hacia la promoción de salud*, 168-185.

Georgina Eugenia Bazán Rivero, M. O. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Revista Cuabna de Pediatría*, 3.

OSI. (s.f.). *Portal Empleos Keralty*. Obtenido de Portal Empleos Keralty: <http://portal.colsanita.com>

Safont, S. V. (s.f.). Elaboración de un instrumento de evaluación de estilos de vida relacionado con la salud en la población joven con discapacidad intelectual leve y moderada. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.

Silva, T. A. (2020). Instrumento "FANTÁSTICO" para medir estilos de vida saludables en adolescentes de la comuna Bulnes. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 61-74.

Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., & Cruz-Vargas, E. J.-M. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*.

1.19

POR UNA CREATIVIDAD ARTÍSTICA AUDIOVISUAL A LA ALTURA DE LOS NUEVOS TIEMPOS FOR AUDIOVISUAL ARTISTIC CREATIVITY AT THE HEIGHT OF THE NEW TIMES

Autores: Lic. Victor Yosvany Abreu Carales

Institución: Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez", Facultad de Ciencias Pedagógicas, Centro Universitario de San José