

1.33

DIAGNÓSTICO SOBRE HÁBITOS DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA DE MELENA DEL SUR

DIAGNOSIS OF LIFE HABITS IN PHYSICAL CULTURE STUDENTS OF MELENA DEL SUR

Autora: MSc. Yomailis Herrera Pérez¹

¹MSc. Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. Facultad de Cultura Física, Universidad Agraria de la Habana.

Email:yomailis24@unah.edu.cu, yomailish@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6426-9509

Resumen

Para la realización de este trabajo se realizó una revisión exhaustiva de las literaturas publicadas sobre los hábitos de vida, los que constituyen un factor fundamental hoy en nuestras vidas, con el fin de propiciar una educación sanitaria en aras de mejorar la calidad de vida en los estudiantes de cultura física del CUM de Melena del Sur. Principalmente, estas búsquedas bibliográficas realizadas sobre el tema en estudio estuvieron centrada en la base de datos SCIELO, así como otras fuentes bibliográficas, en las que se plasman cuáles son los principales hábitos de vida no saludables, teniendo en parte similitud con los resultados obtenidos a través del instrumento utilizado para diagnosticar los hábitos de vida predominantes en los estudiantes de cultura física del CUM de Melena del Sur. Con la aplicación del instrumento seleccionado, en este caso el cuestionario, se evidencia entre los hábitos de vida no saludables y que son modificables, los que más afectan a las personas con mayor frecuencia son: el alcoholismo, sedentarismo, estrés y los malos hábitos alimentarios. Podemos decir que estos malos hábitos de vida se hacen cada vez más evidente en toda la población, es decir, en todos los grupos etarios, al tener repercusión directamente en la salud de los individuos y consigo en su calidad de vida.

Palabras clave: hábitos, vida, calidad

Abstract

To carry out this work, an exhaustive review of the published literature on life habits was carried out, which constitute a fundamental factor in our lives today, in order to promote health education in order to improve the quality of life in patients. students of physical culture of the CUM of Melena del Sur. Mainly, these bibliographic searches carried out on the subject under study were focused on the SCIELO database, as well as other bibliographic sources, in which the main unhealthy lifestyle habits are reflected, having in part similarity with the results obtained from through the instrument used to diagnose the predominant life habits in the

students of physical culture of the CUM of Melena del Sur. With the application of the selected instrument, in this case the questionnaire, it is evident among unhealthy life habits that are modifiable, those that affect people most frequently are: alcoholism, sedentary lifestyle, stress and bad eating habits . We can say that these bad habits of life are becoming more and more evident in the entire population, that is, in all age groups, having a direct impact on the health of individuals and with it on their quality of life.

Keywords: habits, life, quality

Métodos, materiales y resultados

Muchos han sido los estudios que se han realizado sobre los hábitos de vida saludables tanto a nivel mundial como en Cuba, siendo esta temática muy trascendental hoy en día en toda 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 esta sociedad.

En trabajos realizados en diversos países como México, se encontró como referencia trabajos en el cual se aborda la promoción de estilos de vida saludable, así como la importancia que ha adquirido la prevención en los últimos años, desplazando las enfermedades infecciosas como principales causa de muerte, por las que provienen de estilos de vida y conductas poco saludables, también se expone que el promocionar los estilos de vida saludable implica conocer aquellos comportamientos que mejoran la salud de los individuos y que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad, como lo son: tener una nutrición adecuada, practicar ejercicio físico de forma sistemática, evitar el consumo de droga, entre otras.

Otro artículo escrito en España, el autor manifiesta la reconocida y evidente importancia que tiene la actividad física y el ejercicio sobre las personas y que su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo. Además de su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades y prevenir muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, entre otros).

Equivalentemente debemos conocer que un hábito de vida físicamente activo, conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, drogas), de hábitos insanos (malas costumbres nutritivas, no respeto del ciclo sueño-vigilia y del sedentarismo), no siendo así cuando llevamos una vida donde prevalece la inactividad física, la cual se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades

cardiovasculares, hasta por problemas osteoarticulares, problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso, obesidad, dislipemias); mientras que la conducta opuesta se ha relacionado con efectos positivos y beneficiosos sobre esas mismas patologías, así como con una mayor longevidad y esperanza de vida.

Desde el triunfo de la revolución en Cuba se viene realizando importantes transformaciones en todo el sistema de salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población en general.

En gran medida para lograr esas premisas es preciso conocer que la esperanza de vida está condicionada en un 25% por los genes; pero el 75% restante depende de los factores que se encuentran implícito en los hábitos de vida que presentan los individuos en la sociedad.

No cabe duda que en los últimos años la esperanza de vida ha llegado a unos límites extraordinarios, se calcula, por ejemplo, que los niños que nacen ahora podrán vivir 100 años. Cuba es uno de los países latinoamericanos con una mayor esperanza de vida, con una media de 75 años; pero no se trata únicamente de vivir más, sino de hacerlo mejor. Por esta razón los esfuerzos de la salud pública están ahora concentrados en mejorar la calidad de vida de las personas promoviendo estilos saludables de vida.

Podemos decir que en Cuba a pesar de realizarse diferentes proyectos que tributan a tener hábitos de vida saludables, son muchas las personas que no se toman en cuenta la importancia que tienen estos en la calidad de vida de la población en general, unido a esto encontramos contradicciones en nuestra propia universidad como son: poca divulgación de los aspectos que influyen en los hábitos de vida saludable, programas y proyectos que actúen directamente en la comunidad universitaria, así como frecuencia de actividades que permitan revertir los malos hábitos formados en la comunidad universitaria, por aquellos que son buenos y puedan mejorar los estilos de vida saludable en la comunidad universitaria como problemática a resolver en este estudio.

Objetivo General

Identificar los hábitos de vida en los estudiantes de Cultura Física del Cum de Melena del Sur.

Concepción metodológica de la investigación

Población y muestra

La población utilizada en nuestra investigación es de 94 estudiante que conforman la matrícula del CUM, donde se insertan 2 carreras: Pedagógica la cual cuenta con una matrícula de 54 estudiantes y Cultura Física con una Matrícula de 40 estudiante de tercero, cuarto y quinto año, de esta población se tomó una muestra de 30 estudiantes de la carrera de cultura física, dicha muestra se tomó de forma aleatoria, con estudiantes de todos años académicos existente en el CUM.

Métodos utilizados

Para esta investigación dentro de los **métodos teóricos** se utilizaron los siguientes:

Analítico- sintético: Lo utilizaremos para realizar un análisis de toda la bibliografía utilizada y sintetizar de ella la que puedan ser de utilidad para la investigación.

Enfoque sistémico: Proporcionó la orientación y el análisis general e integral del objeto de estudio a partir de sus componentes e interrelaciones, declarado en los hábitos de vida.

Métodos Empíricos

Encuesta: Nos permitirá conocer los hábitos de vida en los estudiantes universitarios de la Universidad Agraria de la Habana. **Métodos Estadísticos-Matemáticos:** Para el análisis estadístico-matemático se utilizó dentro de la estadística descriptiva, el porcentaje como estadígrafo indicador de la muestra para la encuesta.

Discusión de resultados

Concepto de hábitos

Los hábitos corresponden a respuestas contextuales que suponen en las personas la repetición de comportamientos o acciones en la vida diaria (Wood & Neal, 2016). Se trata de disposiciones originadas en acciones pasadas, activadas de manera automática por señales del entorno, pues se han repetido de forma reiterada y consistentemente en la actuación de los sujetos (Lally & Gardner, 2013; Neal, Wood & Quinn, 2006; Verplanken & Aarts, 1999), haciendo menos accesible el surgimiento de nuevas acciones en situaciones similares. Según Lally y Gardner (2013), los hábitos corresponden a acciones carentes de deliberación y conciencia. Mientras, Verplanken y Aarts (1999) agregan que estos refieren a secuencias

de actos funcionales para el alcance de metas lo que excluye, por ejemplo, los movimientos inconscientes de partes del cuerpo y/o adicciones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Los hábitos de vida saludable (HVS) se relacionan con la noción de bienestar, pues son “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Ministerio de Educación de Chile, Mineduc, 2014, p. 46). A su vez, se ha sostenido que estas actitudes y patrones de conducta reciben una fuerte influencia del entorno familiar y las escuelas (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2001; Salvy, Miles, Shih, Tucker & D' Amico, 2016; Shepherd, 2005; Young & Fors, 2001; Young, Fors & Hayes, 2004).

Según Espinoza et al. (2011), el inicio de la vida universitaria, es una etapa marcada por una serie de cambios; al respecto, González et al. (2014) consideran que el estrés y las cargas de horario conducen a comidas rápidas y poco nutritivas; la irregularidad en los horarios de alimentación y la falta de tiempo para realizar ejercicio inciden en los hábitos de vida, los higiénico-dietéticos y la actividad física.

Los hábitos de vida saludable en la escuela

Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés. En general, las investigaciones que abordan estas dimensiones en el contexto escolar, trabajan temas como: embarazo adolescente, hábitos alimenticios, consumo de drogas y alcohol y salud sexual y reproductiva (Behar, de la Barrera y Michelotti, 2001; Deshpande, Basil & Basil, 2009; Guerrero Masiá, García-Jiménez y Moreno, 2008).

Hábitos de vida que constituyen factores de riesgo

1-Alimentación inadecuada

2-Efectos del consumo de refrescos gaseosos:

3-Sedentarismo

4-Tabaquismo

5-Alcohol:

Hábitos de vidas saludables

Alimentación Saludable

Estamos en presencia de una alimentación saludable o dieta sana cuando ingerimos alimentos ricos en fibras, tales como: frutas, verduras, legumbres y pan integral, así como carbohidratos, proteínas y grasa, todos estos con una porción adecuada, ya que cuando ingerimos alimentos con exceso de grasa o calorías puede provocar enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, obesidad, cardiopatías, entre otras

Unos de los beneficios de comer saludablemente son:

- ✚ Produce la energía necesaria para realizar las actividades durante todo el día.
- ✚ Aporta las vitaminas y minerales que necesita nuestro organismo.
- ✚ Nos mantiene fuertes para realizar deportes y otras actividades.
- ✚ Mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo.

Por lo planteado anteriormente hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

Ejercicio Físico

El ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por González et al. 2001), como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.

Importancia del ejercicio físico

- ✚ Controla el peso corporal

- ✚ Reduce el colesterol.
- ✚ Mantenimiento adecuado de la glucosa en la sangre.
- ✚ Disminuye el riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial.
- ✚ Aumenta la circulación cerebral.
- ✚ Mejora y fortalece el sistema osteomuscular.
- ✚ Mejora el aspecto físico de la persona.
- ✚ Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Análisis de los resultados

Análisis del cuestionario

A los estudiantes de cultura física del Cum de Melena del Sur a los que les realizó este cuestionario se encuentran entre 3ero,4 to y 5to año, sus edades oscilan de 22 - 39 año de edad, con un promedio de 29.8 años de edad.

- 1- El 100% de la muestra a la que se le realizó el cuestionario tiene como hábito desayunar como es debido, aspecto que es fundamental para tener las energías suficientes para comenzar tanto sus actividades laborales como sus actividades de la vida diaria.
- 2- El 93,3% de los estudiantes no tiene entre sus hábitos ingerir 2 porciones de fruta en el día, no siendo así en el 6,6% de estos estudiantes que si comen frutas en las meriendas.
- 3- Con respecto a realizar las 6 comidas que están estipuladas como parte de nuestra alimentación, el 70% no lo ejecuta como es debido, es decir, realizan o menos de estas comidas y en dos de los casos realizan más de 6 comidas, mientras que sólo el 30% cumple con una alimentación correcta.
- 4- El 50% de los estudiantes se hidratan como es esencial al tomar de 8-10 vasos de agua diario, mientras que el otro 50% no lo hace.
- 5- Solo el 10 % no es capaz de cumplir con las 8 horas de sueño que se deben realizar, en uno de los casos por tener un niño pequeño y en los otros casos por ver televisión hasta tarde. Por otra parte, si se aprecia que el 90% si descansa al dormir 8 o más horas.

- 6- El 100% descansa un día como parte del descanso laboral del fin de semana.
- 7- Se constata que el 66,6% de los estudiantes se toman las cosas con calma antes situaciones que se les presenta, aunque el 33,3 % se irritan con facilidad y se estresan ante las dificultades que se les presentan.
- 8- La gran mayoría que conforman el 73,3 % no realizan actividades ni deporte durante su tiempo libre, aunque si lo realiza el 26,6 %de ellos.
- 9- No ingieren las proteínas necesarias que les aporta tanto la carne roja como el pescado al organismo el 100% que representa la muestra.
- 10- Exceso de peso sólo presenta el 36,6 %, por lo que la mayoría de los estudiantes que conforman el 66,3 se mantienen en un peso adecuado que le permite realizar las actividades con mayor agilidad y evitar las consecuencias que puede causar la obesidad.
- 11- Se saltan las comidas o comen en horarios irregulares el 86,6% , en parte por encontrarse realizando actividades de trabajo demasiados importantes que requiera de gran concentración, mientras que el resto que forman el 13,3% si tiene establecidos sus horarios para la alimentación.
- 12- El 60% de los casos ingieren bebidas alcohólicas tanto los fines de semana como días entre semana, repercutiendo esto en su calidad de vida de ellos, aunque se obtiene que el 40% no tiene incorporado entre sus hábitos de vida el alcoholismo.
- 13-El 63,3 % de la muestra no tiene establecidos entre sus hábitos de vida ingerir dulces a diario, pero si el 36,6 % el cual tiene gran dependencia de ingerir azúcares, pudiendo provocar esta alimentación inadecuada problemas perjudiciales al tener una diabetes mellitus.
- 14-Hábitos de tabaquismo lo presenta sólo el 6,6%, mientras que el 96,3 % no suelen fumar cigarrillos o tabaco, permitiendo que no se tupan las arterias y consigo una mejor calidad de vida.
- 15-Los 18 estudiantes que representan el 60%, toman café diariamente, de ello 10 tres veces o más, 4 dos veces y los restantes cuatro una vez en el día preferentemente en el desayuno. El 40% no tiene incorporado como hábito ingerir cafeína durante el día.
- 16- De las principales enfermedades que pueden contraer las personas al no tener hábitos de vida saludables se encuentra la hipertensión arterial, estando presente en 4 estudiantes que conforman 13,3 %, mientras que el resto de los estudiantes no

presentan ninguna enfermedad asociada, siendo una premisa fundamental para garantizar una vida duradera.

Conclusiones

- ❖ Los hábitos de vida que predominan en los estudiantes de cultura física del CUM de Melena del Sur son: sedentarismo, alcoholismo, estrés y malos hábitos alimenticios, aspectos que intervienen fundamentalmente en la calidad de vida, la cual se puede ver afectada debido a estos hábitos inadecuado, los que a su vez pueden relacionarse con la obesidad, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, la diabetes del tipo 2, las caries entre otras.

Referencias Bibliográficas

- Acuña, J., & Cortes, R. (2012). *Promoción de estilos de vida saludables área de salud Esparza*. S/l: Esparza.
- Angustia, M., & De Luna, E. (s.f.). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. Recuperado de: <http://Scielo.isiii.es/pdf/nh/v31n5/03> revisión 03. Pdf.
- Bennassar, M. (s.f.). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios*. S/L:
- Coral, R. & Dávila, L. (2014). Estrategias que promueven estilo de vida saludables. *Rev. U.D.C.A Act&Div.Cient*, 35-43.
- Espinoza, L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad". *Revista Cubana Estomatol*.
- Más, M., Alberti, L., & Espeso, N. (2005). De lo estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo . *Rev Hum Med*.
- Reyes, E. (2008). Factores que intervienen en los estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina de hombres y mujeres en el hospital San Vito.
- Torres, J., Contreras, S., Huaiquirrilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludables como indicador de desarrollo personal: discursos y prácticas en escuelas. *Revista SCIELO*.
- Velázquez, S. (s.f.). Programa institucional actividades de educación para una vida saludable. Recuperado: <http://www.uaeh.edu.mx/virtual>.