

Estilos de vida saludables

Autores:

Rocio Carrillo Brambilia
Abigail Hernandez Munive
Indira Ramirez Ramos
Ivonne Rodriguez Moreno

Asesor:

Beatriz Georgina Montemayor Flores

Escuela:

Colegio Universitario Marcelino Champagnat

Area:

Ciencias Biológicas, Investigación de campo
Proyecto escolar

XX CONGRESO DE INVESTIGACION

Estilos de vida saludables

Antecedentes y Marco teórico

Los comportamientos que tienen impacto en la salud se denominan habitualmente “ Modos o Estilos de Vida”, este término se convierte en un referente de la manera como la gente se comporta con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud.

El estilo de vida tiene una representación importante en el estado de la salud pública de una población ya que se considera que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento y modificaciones en el estilo de vida.

Si bien es cierto que los estilos de vida de cada persona se establecen en la infancia, al interior de la familia y se comienzan a moldear desde entonces de acuerdo a los comportamientos familiares y las influencias directas de las costumbres y actitudes del grupo social al que se pertenece, es en la adolescencia en donde el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, configurando su estilo de vida.

Así el estilo de vida en la adolescencia que está determinado por su pasado dentro del seno familiar, empieza a ser modificado en el presente, de acuerdo a la manera en que ha decidido vivir esa etapa de la vida y tendrá una gran importancia en la determinación del futuro del individuo, que al tiempo de elegir pareja, profesión, información, cultura, incluye un sistema e influencias que determinarán su estilo de vida a futuro.

A pesar de la importancia de los estilos de vida, este tema está ausente en el desarrollo de los planes de estudio en los sistemas escolares, poco se le ha estudiado y menos aún ha sido planeada una educación efectiva para el desarrollo de estilos de vida saludables.

En algunas universidades de América Latina, (Chile y Cuba) existen espacios curriculares en donde los estudiantes pueden evaluar y en su caso modificar su estilo de vida, con el propósito de desarrollar un interesante modelo de convivencia social denominado “Universidades Saludables” que tiene como misión promover hábitos, prácticas, costumbres y ejercicio físico que contribuya en la preservación y promoción y en caso necesario la mejora de la salud de sus universitarios así como sus estilos de vida, para poder formar individuos integralmente sanos, capaces de gestar su propia salud, comprometidos en su entorno, contribuyendo al desarrollo humano social y saludable logrando con ello una cultura de prevención.

La determinación del estilo de vida para su estudio como referente de salud considera; alimentación, actividades físicas, control de tabaquismo, alcohol y otras drogas, conductas sexuales, salud mental, relaciones sociales y familiares, sueño, manejo de estrés, trabajo, tipo de personalidad y responsabilidad civil.

Objetivos

1. Aplicar la encuesta “¿Cómo es tu estilo de vida?” Que es utilizada en la Universidad de Chile
2. Realizar una línea de base y diagnóstico de estilos de vida de estudiantes y profesores del Colegio Universitario Marcelino Champagnat

Metodología

El cuestionario “¿Cómo es tu estilo de vida?” fue aplicado a los estudiantes, profesores y personal administrativo del Colegio Universitario Marcelino Champagnat (CUMCH) que integran los 9 grupos, 6 de nivel secundaria y 3 de preparatoria.

El cuestionario evalúa 9 diferentes aspectos sobre el estilo de vida los cuales tienen que ver con; **Familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, control de salud y conducta sexual, y otras conductas.**

El cuestionario fue evaluado atendiendo a lo propuesto en el diseño del mismo, los puntos que se obtienen son comparados con los rangos del instrumento, de tal manera que se asigna una de 5 posibles definiciones sobre el estilo de vida, **1. Felicitaciones, 2. Buen Trabajo, 3 Adecuado, 4 Algo bajo y 5 Estas en zona de peligro**

Se realizó una base de datos en Excel de Microsoft.

Resultados

La población estudiada consistió en ; 185 alumnos, 22 profesores, 4 secretarías y 2 asistentes de cafetería, un total de 212 personas.

Los rangos propuestos por el propio cuestionario fueron:

- 103 a 120 1 Felicitaciones
- 85 a 102 2 Buen trabajo
- 73 a 84 3 Adecuado
- 47 a 72 4 Algo bajo
- 0 a 46 5 Estas en zona de peligro

Los grupos se distribuyeron de la siguiente manera

| Grupo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Buen trabajo |
|-------|----|----|---|---|----|------------------------|
| 101 | 4 | 6 | 3 | 0 | 0 | Adecuado |
| 102 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | Buen Trabajo |
| 201 | 1 | 11 | 4 | 3 | 0 | Buen Trabajo |
| 202 | 0 | 8 | 8 | 4 | 0 | Adecuado |
| 301 | 18 | 5 | 1 | 0 | 0 | Fantástico |
| 302 | 0 | 12 | 3 | 5 | 1 | Buen Trabajo |
| 401 | 0 | 0 | 0 | 2 | 18 | Zona de peligro |
| 501 | 3 | 10 | 2 | 2 | 0 | Buen trabajo |

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|--------------|
| 601 | 2 | 6 | 5 | 1 | 1 | Buen trabajo |
| PROF Y ADM | 3 | 1 | 5 | 0 | 1 | Adecuado |

Seis de los 10 grupos se encuentran en la categoría **2. equivalente a Buen Trabajo**, uno en la **1. Fantástico** (puntuación **más alta**), otro en la **más baja 5. Zona de peligro** y tres en **3 Adecuado**.

En conjunto la población presenta como zona de riesgo lo que se relaciona con el uso del cinturón de seguridad y respeto al tránsito, reportada en 6 de los 11 grupos de población estudiados y la cualidad mas alto reportada en 7 grupos es el manejo adecuado del alcohol y drogas.

El grupo de profesores y personal administrativo reporta como cualidad de mas alto puntaje la correspondiente a la familia y amigos.

Conclusiones

La comprensión del concepto de riesgo por la falta de uso del cinturón de seguridad y respeto de los reglamentos de tránsito no ha sido logrado en la población mexicana, las diferentes asociaciones de Tránsito en los distintos municipios de nuestro país se quejan de que pese a las campañas de educación vial, los conductores no utilizan el cinturón de seguridad ni respetan los reglamentos de tránsito, este problema va mas allá de los conductores, los resultados sugieren que la falta de uso de los cinturones de seguridad y respeto a las ordenanzas viales se presenta desde la adolescencia temprana y se mantiene entre los adultos.

El contar con los resultados sobre los estilos de vida nos permitirán como comunidad educativa el diseño e implementación de programas de promoción de salud que atiendan las áreas mas necesarias, así como su monitoreo y evaluación futura.

Es importante para las instituciones educativas establecer planes estratégicos para la promoción de un entorno saludable así como la formación de capital humano que sea capaz de su autocuidado.

Referencias bibliográficas

1. Iita Lange (2006)Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de educación Superior Pontificia Universidad Católica de Chile.
2. Universidad Saludable(2007) Observatorio Universitario de las innovaciones, Universidad de Colima México.
3. Cuestionario ¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico? Gobierno de Chile Ministerio de Salud, Departamento Promoción de la Salud. (2006)
4. Aldereguía H (1995) La medicina social y la salud pública ante los desafíos del siglo XXI, Revista Cubana de Salud Pública.