



**“Estilo de vida saludables en los estudiantes
del Instituto de Educación Superior N° 5
José Eugenio Tello”**

Estudiante: Velásquez, Natalia Alejandra

Título a obtener: Licenciada en Educación Física y Deportes

Carrera: Licenciatura en Educación Física y Deportes

Agosto, 2024

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	1
PLANTEO DEL PROBLEMA/CASO.....	2
OBJETIVOS.....	5
Objetivo General:	5
Objetivos Específicos:	5
ANTECEDENTES	6
MARCO TEORICO	8
Estilo de vida: origen y definición	8
Hábitos saludables	9
Alimentación balanceada.....	9
Hidratación.....	11
Actividad física	11
Higiene personal	12
Descanso adecuado	13
Tiempo libre	14
Evitar el consumo de sustancias nocivas	15
ABORDAJE METODOLÓGICO.....	19
ANÁLISIS E INTERPRETACIONES	22
CONCLUSIONES	51
RECOMENDACIONES.....	53
BIBLIOGRAFIA	55
ANEXOS	57
Anexo I: Cuestionario.....	58

JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de la población, más aún cuando en el mundo entero y en el país se ha observado una tendencia de crecimiento de las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos nocivo, el sedentarismo, las ITS, el VIH, el embarazo precoz y factores asociados al estrés. A partir de este producto se puede desarrollar a futuro programas de concientización orientados a mejorar los estilos de vida saludable y los resultados de esta investigación nos servirán como referente para implantar estrategias que mejoren los estilos de vida y sean fortalecidos con una finalidad “mejorar su calidad de vida”. Brindar herramientas e información necesaria que impacten en los hábitos y conductas de las personas, de manera que desarrollen un estilo de vida más saludable.

Tener hábitos y estilos de vida saludable permite a los estudiantes realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que los estudiantes al estar satisfechos en su ámbito escolar llevan a cabo sus estudios y prácticas de forma más positiva y productiva.

Los seres humanos vamos adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida.

Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que conlleven a construir estilos de vida saludable, de los cuales forman parte una alimentación correcta, descanso, 60 minutos de actividad física, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención y cuidado del medio ambiente.

En relación a la actividad física es parte importante del estilo de vida saludable que muestra beneficios que contribuyen al bienestar de las personas. Debe realizarse toda la vida, su importancia radica en generar hábitos en la práctica de ejercicio físico.

Adoptar hábitos de vida saludable mejora la calidad de vida.

PLANTEO DEL PROBLEMA/CASO

El presente trabajo tiene como objetivo principal, evaluar el nivel de adopción de un estilo de vida saludable por parte de los estudiantes del ciclo lectivo 2023 del” I.E.S. N° 5."Esta unidad académica ofrece una oferta educativa en:

- ❖ Profesorado de Educación Secundaria en:
Biología, Física, Química, Matemática, Tic, Lengua y literatura, Ciencias de la Administración, Ciencia Política, Filosofía, Psicología, Historia y Geografía.
- ❖ Profesorado en:
Educación Tecnológica e Ingles
- ❖ Profesorado en Educación Superior:
Matemática y Geografía
- ❖ Tecnicaturas Superiores en:
Turismo, Gestión Ambiental, Soporte de infraestructura de tecnología de la información.

Es una institución pública de Educación Superior no universitaria con más de 42 años de trayectoria en la formación de docentes en las diferentes ofertas educativas.

El futuro profesional a lo largo de una formación de cuatro años en la institución, recibirá preparación orientada a su desarrollo pedagógico-disciplinar de acuerdo a demandas académicas.

Los estilos de vida saludable toman una mayor importancia en la década de los 80, lo que nos refiere que el concepto de estilo de vida no constituye un ámbito de estudio nuevo. Por el contrario, desde hace mucho tiempo este concepto es un tema de estudio abordado por disciplinas como la sociología y el psicoanálisis y desde hace relativamente menos por la antropología, la medicina y la psicología de la salud, En general desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como “la forma de vida de las personas o de los grupos” (Pastor,1999).

Los estilos de vida saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de la población, más aún cuando en el mundo entero y en el país se ha observado una tendencia de crecimiento de las enfermedades ocasionadas por el consumo de alimentos nocivos, el sedentarismo, las ITS, el VIH, el embarazo precoz y factores asociados al estrés. Estos están continuamente sometidos a interpretación y a prueba en distintas situaciones sociales, no siendo por lo tanto fijos sino están sujetos a cambios. Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden

ejercer un efecto profundo en la salud del individuo y en la de otros. Si la salud se mejora permite a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener estos patrones de comportamientos debe de reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todos los individuos. A partir de este producto se puede desarrollar a futuro programas de concientización orientados a mejorar los estilos de vida saludable y los resultados de esta investigación nos servirán como referente para implantar estrategias que mejoren los estilos de vida y sean fortalecidos con una finalidad “mejorar su calidad de vida”. Brindar herramientas e información necesaria que impacten en los hábitos y conductas de las personas, de manera que desarrollen un estilo de vida más saludable.

Tener hábitos y estilos de vida saludable permite a los estudiantes realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que los estudiantes al estar satisfechos en su ámbito escolar llevan a cabo sus estudios y prácticas de forma más positiva y productiva.

Los seres humanos vamos adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida.

Es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que conlleven a construir estilos de vida saludable, de los cuales forman parte una alimentación correcta, descanso, 60 minutos de actividad física, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención y cuidado del medio ambiente.

En relación a la actividad física es parte importante del estilo de vida saludable que muestra beneficios que contribuyen al bienestar de las personas. Su práctica debería ser una constante a lo largo de la vida de todos los individuos.

Dentro de lo que respecta a los hábitos alimenticios nutrimentales, en el caso de los alumnos de este nivel de Educación Superior escapa del control de los padres, tienden a ser libres de escoger el alimento que quieran. Así también hoy en día los jóvenes llevan una vida demasiado desordenada, no solo por la alimentación, sino por los inadecuados hábitos físicos que son sustituidos por la utilización del celular y la televisión, lo que favorece un mayor sedentarismo dejando atrás la práctica de algún deporte. Incorporan hábitos nocivos como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias dañinas para su salud.

En este estudio pretendemos conocer cuáles son los hábitos de estilo de vida saludable y práctica de la actividad física de los estudiantes del profesorado.

OBJETIVOS

Objetivo General:

- Evaluar el nivel de adopción de un estilo de vida saludable por parte de los estudiantes del ciclo lectivo 2023 del” I.E.S. N° 5."

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel de actividad física de los alumnos en estudio.
- Examinar si los estudiantes poseen hábitos saludables.
- Indagar si existe relación entre la edad de la población en estudio y la adopción de hábitos saludables.

ANTECEDENTES

Barrón Mancera et al. (2018), realizaron un estudio cuyo objetivo fue buscar asociación entre la percepción del estilo de vida y obesidad en adultos y jóvenes de Celaya, Guanajuato, ciudad de México. El diseño del estudio fue cuantitativo, transversal, observacional, analítico. Se realizó antropometría aplicando un cuestionario de percepción de estilo de vida y se calculó X^2 y el valor P, teniendo como esquema de muestreo el listado de los alumnos registrados en el nivel superior, o sea hombres y mujeres de 18 años a 49 años que aceptaron participar, firmando el consentimiento informado. A los participantes se le explica los objetivos del estudio, así como las ventajas y desventajas de participar. La muestra estuvo constituida por 387 adultos jóvenes en una Universidad pública de Celaya. Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de estilo de vida saludable y la ausencia de obesidad. Asumiendo que el 90% de los que se perciben con estilo de vida saludable, no tengan obesidad y que el 70% de los que se perciben con estilo de vida no saludable tengan obesidad, el tamaño mínimo de la muestra es de 112 con percepción de vida saludable y 112 con percepción de estilo de vida no saludable, con 95% de confianza y 80% de poder (Epidat 4.1, 2014, Xunta de Galicia, OPS, Universidad CES).

Hinojosa García et al. (2017), efectuaron una investigación cuyo objetivo fue conocer el nivel de estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud, Tabasco, México. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo descriptivo, la población estuvo conformada por 70 estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería. Los reactivos aplicados fueron inventario SISCO del estrés académico y el AUDIT desarrollado para detectar el consumo excesivo de alcohol y en particular para ayudar a los clínicos a identificar aquellas personas que podrían beneficiarse de la reducción o abandono del consumo. Los resultados obtenidos del inventario SISCO demuestran que el 98,6% presentan estrés durante los ciclos escolares, el 38,6% presenta síntomas a los estímulos estresores, el 50% utiliza estrategias de afrontamiento durante las situaciones de estrés. Tomar la decisión de estudiar una carrera universitaria es para muchos jóvenes una experiencia positiva, un reto que asume con motivación e ilusión por alcanzar futuras metas. Sin embargo, para otros la vida universitaria puede convertirse en una experiencia estresante y de manejo difícil por las nuevas responsabilidades.

Kapelovich y Levoratti (2021), desarrollaron un trabajo para aportar al debate sobre los sentidos que la Educación Física tiene en la escuela media y el imaginario social que

existe entre está y la pertenencia de clase de los estudiantes. El objetivo fue indagar en los sentidos que adquiere la asignatura en una institución secundaria de la provincia de Buenos Aires focalizando en las narrativas de profesores/as, en observaciones de clases y en programas de esta asignatura. Metodológicamente se realiza desde un enfoque no estándar de investigación. En base a lo expuesto se cumplimentó un principio metodológico que direccionó el trabajo, el cual se inscribe dentro de enfoques no estándares, los cuales buscan comprender interpretativamente las perspectivas de los actores sociales estudiados.

La unidad de análisis fue el nivel secundario del colegio Kennedy, de gestión privada de la provincia de Buenos Aires, especialmente los profesores de educación física de la misma. El establecimiento se trató de una escuela laica, mixta, no subvencionada, ubicada en una zona céntrica de la ciudad, con casi cincuenta años de existencia, que cuenta con más de 300 alumnos y cerca de 90 docentes. El ingreso al campo se realizó gracia a un contacto con los dueños la institución educativa por parte de un contacto de uno de los autores.

MARCO TEORICO

Estilo de vida: origen y definición

El concepto de "estilo de vida" tiene sus orígenes en la década de 1910 y se atribuye al psicólogo austrohúngaro Alfred Adler (1870-1937), quién lo definió inicialmente “el sistema de reglas de conducta desarrollado por los individuos para lograr sus metas en la vida”. Este enfoque inicial se centraba en cómo las personas estructuran sus acciones y comportamientos para alcanzar sus objetivos personales, basándose en sus experiencias y entorno (Etecé, s.f.).

A lo largo del tiempo, el concepto de estilo de vida ha evolucionado y ampliado su significado. En la década de 1920, el término comenzó a ganar popularidad y se asoció particularmente con ciertas idiosincrasias en lo gastronómico, como el "estilo de vida mediterráneo" y el "estilo de vida americano". Estas denominaciones hacían referencia a los patrones alimentarios y hábitos culturales específicos de diferentes regiones, destacando cómo las costumbres culinarias y dietéticas pueden influir en la vida diaria y la salud de las personas.

Para Guerrero y León (2010), el concepto de "estilo de vida" se formalizó por primera vez en 1939, un periodo en el cual las sociedades eran más homogéneas, lo que significa que no había tanta diversidad en las formas de vivir como la hay hoy en día. En generaciones anteriores, las diferencias sociales y culturales eran menos pronunciadas, lo que hacía que el concepto de estilo de vida no fuera tan relevante o necesario para describir las variaciones en las formas de vida.

Hacia finales del siglo XX, la noción de estilo de vida comenzó a vincularse de manera más explícita con los índices de longevidad y enfermedad. Investigadores y profesionales de la salud empezaron a estudiar más detenidamente cómo los diferentes hábitos y comportamientos afectan la salud y la esperanza de vida. Este interés llevó a debates sobre cuáles hábitos pueden considerarse saludables y cuáles perjudiciales, es decir, qué prácticas contribuyen a una vida sana, larga y activa y cuáles pueden ser nocivas. Así, el concepto de estilo de vida se definió, como el conjunto de comportamientos y patrones de conducta que una persona practica de manera habitual, consciente y voluntaria. Este conjunto de comportamientos se desarrolla y moldea a lo largo de la vida del individuo, comenzando con la influencia predominante de los padres en los primeros años de vida. A medida que la persona crece, recibe influencias adicionales en el ámbito escolar, tanto de profesores y programas educativos como de grupos de amigos, quienes pueden reforzar diversas conductas, como la práctica de deportes organizados o el consumo de tabaco y

alcohol. Cada individuo tiene la capacidad de evaluar los riesgos y beneficios de ciertos comportamientos y los adopta de manera voluntaria. Estos comportamientos diarios pueden constituir dimensiones de riesgo o de seguridad según su naturaleza (Córdoba et al. 2013).

Hábitos saludables

Para Pullen et al. (2001), los hábitos saludables abarcan conductas de salud, patrones de comportamiento, creencias, conocimientos, hábitos y acciones que las personas adoptan para mantener, recuperar o mejorar su salud. Estos hábitos son resultado de diversas dimensiones personales, ambientales y sociales, y no sólo se originan en el presente, sino también en la historia personal de cada individuo. Aunque adoptar hábitos de vida saludable no asegura una vida más larga, sin duda puede mejorar la calidad de vida de una persona (Vorvick y Zieve, 2011). Entre estos hábitos saludables se incluyen una alimentación balanceada, una buena hidratación, la práctica regular de ejercicio físico, higiene personal, un descanso adecuado, un apropiado uso del tiempo libre, y evitar el consumo de sustancias psicoactivas.

Alimentación balanceada

Calañas Continente (2005), expresa que, la alimentación saludable, considerando sus diversas expresiones culturales y en un sentido amplio, es un elemento crucial que determina la salud de las personas, así como su crecimiento y desarrollo. Una dieta diaria adecuada debe proporcionar una cantidad suficiente de diferentes macronutrientes, tales como proteínas, carbohidratos y grasas, además de micronutrientes, que incluyen vitaminas y minerales, para satisfacer la mayoría de las necesidades fisiológicas del organismo.

Los macronutrientes, necesarios en mayores cantidades por el cuerpo, desempeñan funciones esenciales en varias actividades corporales. Las proteínas son fundamentales para la construcción y reparación de tejidos, así como para la producción de enzimas y hormonas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo, mientras que las grasas son necesarias para la absorción de ciertas vitaminas, la producción de hormonas y la protección de los órganos.

Por otro lado, aunque los micronutrientes se requieren en menores cantidades, son igualmente vitales. Las vitaminas participan en numerosos procesos metabólicos y en la protección contra enfermedades, mientras que los minerales son importantes para la formación de huesos y dientes, la función nerviosa y la producción de células sanguíneas.

Las necesidades nutricionales de cada individuo varían considerablemente y están influenciadas por diferentes factores. Así, el sexo afecta las necesidades nutricionales debido a diferencias biológicas y hormonales. Otros elementos relevantes son la edad, el estado fisiológico y la actividad física.

Para mantener una buena salud y promover un desarrollo óptimo, es crucial que la dieta diaria de cada persona sea equilibrada y variada, asegurando que todos los macronutrientes y micronutrientes estén presentes en las cantidades necesarias. Una alimentación adecuada no solo ayuda a prevenir deficiencias nutricionales y enfermedades, sino que también apoya el crecimiento, el desarrollo cognitivo y físico, y la capacidad del cuerpo para recuperarse y resistir enfermedades.

Para que la alimentación sea considerada adecuada, debe poseer los siguientes rasgos:

- **Variedad:** Una dieta saludable requiere una amplia gama de alimentos para garantizar la ingesta adecuada de nutrientes esenciales. Se aconseja consumir al menos 20-30 tipos diferentes de alimentos cada semana, principalmente de origen vegetal, para mantener una dieta equilibrada y nutritiva. La diversidad en la dieta puede compensar la falta de ciertos nutrientes en un alimento con la presencia de otros en diferentes alimentos, lo que también puede reducir el impacto de posibles componentes tóxicos presentes de forma natural o artificial en ciertos alimentos.
- **Equilibrio y adecuación:** Es crucial que la dieta sea equilibrada, proporcionando los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales individuales. Esto implica ajustar las proporciones de los alimentos para garantizar que se cubran adecuadamente estas necesidades, teniendo en cuenta las características y circunstancias particulares de cada persona.
- **Saludable:** Una alimentación saludable va más allá de la variedad y el equilibrio; también implica adoptar un estilo de vida saludable en general. Debe promover el crecimiento y desarrollo adecuados en los niños, mantener la salud, la actividad y la creatividad en los adultos, y garantizar la supervivencia y comodidad en los ancianos. Además, una alimentación saludable está relacionada con la prevención de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, lo que contribuye a mantener un buen estado de salud a lo largo de la vida.

Hidratación

Para la Cruz Roja Argentina (s.f.), la hidratación es un proceso fundamental en el que se ingieren líquidos para equilibrar las pérdidas de agua que el cuerpo experimenta a lo largo del día.

La ingesta recomendada de líquidos para una persona sana es de entre 2 y 2,5 litros al día, considerando tanto las bebidas como los alimentos que contienen agua. Alimentos como verduras de hoja verde y la mayoría de las frutas y hortalizas también aportan hidratación al cuerpo. Estos alimentos contienen altos niveles de agua y nutrientes que pueden contribuir a la hidratación general del organismo (Gobierno de Mendoza, 2023).

En épocas de calor o cuando se realiza ejercicio físico, esta cantidad debe aumentarse para compensar las pérdidas adicionales de líquido debido a la temperatura ambiental y la actividad física. Es importante tener en cuenta que la sed no es un indicador eficaz de una hidratación adecuada, ya que la sensación de sed aparece cuando ya se ha perdido entre un 1 y un 2% del peso corporal en agua

Los beneficios de estar hidratado/a son los siguientes:

- Mejora del rendimiento físico y mental: Mantenerse bien hidratado/a contribuye a mantener niveles óptimos de energía y capacidad de concentración, lo que mejora el rendimiento físico y mental.
- Regulación de la temperatura corporal: El agua es clave para regular la temperatura corporal a través de la transpiración.
- Transporte de nutrientes: El agua es esencial para transportar nutrientes y oxígeno por todo el cuerpo.
- Ayuda en la digestión: Contribuye a la digestión al facilitar la trituración y el transporte de los alimentos a lo largo del tracto gastrointestinal.
- Mejora de la salud de la piel: Una hidratación adecuada ayuda a mantener la piel hidratada y saludable, lo que puede prevenir la aparición de arrugas y otros problemas cutáneos.

Actividad física

Desde cualquier punto de vista, parece evidente que el ejercicio físico, la actividad física y/o el deporte son factores determinantes de la calidad de vida y, por ende, de la salud y el bienestar. Cada día se refuerza más la idea de que para lograr una mayor calidad de vida no es suficiente contar con un sistema que combata las enfermedades, sino que es

esencial implementar un programa continuo y sistemático de prevención a través del ejercicio físico (Velázquez Cortés, s.f.).

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la actividad física, es cualquier movimiento corporal que implique el uso de los músculos esqueléticos y que conlleve un gasto de energía. Esto incluye no solo actividades deportivas estructuradas, sino también movimientos realizados en la vida diaria, como caminar, subir escaleras o trabajar en el jardín. Así, la actividad física no tiene que ser extenuante para ser beneficiosa, ya que incluso, las más moderadas, pueden tener un impacto positivo en la salud. Lo más importante es incorporar la actividad física de forma regular en la rutina diaria para obtener sus beneficios a largo plazo que son los siguientes:

- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Disminución de la presión arterial.
- Reducción del riesgo de ataques cardíacos.

Además, practicar ejercicio físico de manera regular y adecuada a nuestras condiciones proporciona otros beneficios, como:

- Mejora del sueño.
- Reducción del nivel de grasa corporal.
- Mejora del tono muscular.

Asimismo, integrar el ejercicio físico de manera sistemática en nuestra vida también ofrece beneficios a nivel psicológico y emocional, tales como:

- Mejora de la autoestima.
- Aumento de la autoconfianza.
- Reducción del exceso de tensión y estrés.
- Disminución de estados depresivos y de ansiedad.

Higiene personal

Para Holland (2018), la higiene personal es fundamental para mantener la salud y el bienestar. Incluye una serie de prácticas diarias que ayudan a prevenir la propagación de

gérmenes y enfermedades, así como a mantener una buena apariencia. Algunas de las prácticas más comunes de higiene personal incluyen:

- Bañarse regularmente: El baño regular elimina la suciedad, el sudor y los gérmenes de la piel, lo que ayuda a prevenir infecciones y enfermedades de la piel.
- Lavarse las manos: Lavarse las manos regularmente con agua y jabón es una de las formas más efectivas de prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, especialmente después de usar el baño, antes de comer y después de tocar superficies contaminadas.
- Cepillarse los dientes: Cepillarse los dientes al menos dos veces al día ayuda a prevenir la caries dental, la enfermedad de las encías y el mal aliento.
- Cuidado del cabello: Lavarse el cabello regularmente ayuda a mantenerlo limpio y saludable, evitando problemas como la caspa y la sequedad del cuero cabelludo.
- Uso de desodorante: El uso de desodorante ayuda a controlar el olor corporal, especialmente en áreas propensas a la sudoración, como las axilas.
- Cambio de ropa interior diariamente: Cambiar la ropa interior todos los días ayuda a mantener la zona genital limpia y libre de gérmenes.

La higiene personal también incluye el cuidado de las uñas, el cuidado de la piel y el cabello, el uso de ropa limpia y el uso adecuado de productos de higiene personal como cremas hidratantes y protector solar.

Descanso adecuado

Según Velázquez Cortés (s.f.), el descanso diario es fundamental para mantener una buena salud física y mental. Dormir bien no solo es una necesidad biológica, sino que también es esencial para el funcionamiento óptimo del organismo.

El sueño permite que el cuerpo y la mente se reparen y regeneren. Durante el descanso nocturno, se llevan a cabo procesos cruciales como la consolidación de la memoria, la reparación de tejidos, la liberación de hormonas de crecimiento y la regulación del metabolismo. Dormir entre ocho horas y media y nueve horas cada noche es la cantidad recomendada para la mayoría de las personas. Este período de descanso es necesario para reponer la energía gastada durante el día en actividades como el estudio, el trabajo, el deporte y el ocio.

No dormir lo suficiente puede tener múltiples efectos negativos en la vida diaria:

- **Capacidad de Concentración:** La falta de sueño afecta significativamente la capacidad para concentrarse. Las personas privadas de sueño tienen problemas para mantener la atención y cometer errores con mayor frecuencia. Esto puede repercutir negativamente en el rendimiento académico y laboral.
- **Estado de Ánimo:** La privación de sueño está estrechamente relacionada con el estado de ánimo. Dormir poco o mal puede causar irritabilidad, tristeza y en casos extremos, contribuir a la depresión. El buen descanso es esencial para mantener un equilibrio emocional.
- **Rendimiento Deportivo:** El rendimiento físico también se ve afectado por la falta de sueño. La capacidad de reacción, la coordinación y la resistencia física disminuyen cuando no se ha descansado lo suficiente, lo cual puede incrementar el riesgo de lesiones.

Así, es importante reflexionar sobre los hábitos de sueño, para darle prioridad al descanso y adoptar hábitos que favorezcan un sueño reparador, como establecer una rutina regular de sueño, evitar la cafeína y los dispositivos electrónicos antes de dormir, y crear un ambiente propicio para el descanso.

Tiempo libre

De acuerdo a Etecé (2022), el tiempo libre se define como el periodo posterior al cumplimiento de las obligaciones personales, laborales y del hogar. A menudo se confunde con el ocio o la recreación, aunque no son términos intercambiables.

El ocio se refiere específicamente al tiempo dedicado a actividades recreativas, libres y voluntarias que buscan el esparcimiento, el descanso y la distracción. Sin embargo, no todas las actividades realizadas en el tiempo libre pueden considerarse como ocio.

El ocio se caracteriza por la actitud de la persona hacia la actividad realizada. Por lo general, se experimenta de manera voluntaria y desinteresada, sin esperar nada a cambio y sin tener un compromiso más allá del disfrute personal o la socialización con otros. Por ejemplo, actividades recreativas que se prolongan excesivamente, como jugar a un videojuego o ver televisión durante todo el día, son consideradas formas de ocio.

En contraste, actividades como ir al cine con amigos, practicar un deporte o dedicarse a un hobby como leer, son consideradas actividades recreativas, ya que no sólo ofrecen entretenimiento, sino que también pueden ser beneficiosas para la salud física y mental.

Así, el ocio no siempre es sinónimo de salud, ya que puede llevar a un exceso en la inactividad física o al sedentarismo si no se equilibra con otras actividades. Por otro lado, el buen uso del tiempo libre, como pasear, leer, entre otras, puede ser beneficiosas al proporcionar distracción, aprendizaje y entretenimiento.

La gestión del tiempo libre es un tema altamente personal e individual. Cada persona decide cómo emplearlo, ya sea en actividades de ocio, recreativas, de desarrollo personal no vinculadas al trabajo o incluso en el estudio. En este sentido, la línea que separa el tiempo libre de otras formas de tiempo suele ser arbitraria, convencional o subjetiva.

En las sociedades contemporáneas, el tiempo libre se percibe como una necesidad vital para descansar y desconectar de las actividades productivas, contribuyendo así al bienestar y la calidad de vida de las personas.

Evitar el consumo de sustancias nocivas

Otro aspecto a considerar, para mantener buenos hábitos saludables, es evitar el consumo de sustancias nocivas tales, como el alcohol, el tabaco y las drogas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo es la principal causa de muerte prevenible en los países desarrollados, y también es la causa principal de años de vida perdidos y/o vividos con discapacidad (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, s.f.).

En Argentina, se estima que alrededor de 40,000 personas mueren cada año debido al tabaquismo. Esta adicción representa un grave problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo. La adicción al tabaco es una enfermedad crónica que se desarrolla por la dependencia a la nicotina y la exposición constante a más de 7,000 sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas y cancerígenas.

El tabaquismo está directamente relacionado con el desarrollo de varias enfermedades, incluyendo diferentes tipos de cáncer como el de pulmón, laringe, faringe, riñón, hígado, vejiga, entre otros. También aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares como infartos, accidentes cerebrovasculares (ACV) y aneurismas, así como enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) e infecciones respiratorias recurrentes.

En las mujeres, el tabaquismo puede tener graves consecuencias en el sistema reproductor, como complicaciones durante el embarazo, parto prematuro, bajo peso al nacer, e incluso aumentar el riesgo de aborto espontáneo. Es importante destacar que estas

enfermedades y riesgos para la salud pueden prevenirse evitando el consumo de tabaco y buscando ayuda para dejar de fumar.

La National Geographic (2022), al respecto, resalta que, dejar de fumar tiene numerosos beneficios para la salud, y muchos de estos beneficios comienzan a manifestarse de manera inmediata y se incrementan con el tiempo.

- En 20 minutos: La frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyen. Fumar aumenta temporalmente la frecuencia cardíaca y la presión arterial debido a los efectos de la nicotina y otros componentes del humo del cigarrillo. Cuando se deja de fumar, el corazón no tiene que trabajar tan duro, lo que lleva a una disminución en la frecuencia cardíaca y la presión arterial en tan solo 20 minutos.
- En 12 horas: El nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a la normalidad. El monóxido de carbono es un gas tóxico que se encuentra en el humo del cigarrillo. Al inhalar el humo, el monóxido de carbono se une a los glóbulos rojos en lugar del oxígeno, lo que reduce la cantidad de oxígeno que puede transportarse a través del cuerpo. Cuando se deja de fumar, el cuerpo comienza a eliminar el monóxido de carbono de la sangre, y en aproximadamente 12 horas, los niveles vuelven a la normalidad.

Los beneficios para la salud de dejar de fumar continúan aumentando a medida que pasa el tiempo sin fumar:

- En 5 años: El riesgo de accidente cerebrovascular se reduce significativamente y es igual al de una persona que nunca ha fumado. Fumar aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular al dañar los vasos sanguíneos y aumentar la formación de coágulos sanguíneos. Cuando se deja de fumar, el cuerpo comienza a reparar estos daños, lo que reduce gradualmente el riesgo de accidente cerebrovascular.
- En 10 años: El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad en comparación con un fumador actual. Fumar es la principal causa de cáncer de pulmón, y dejar de fumar reduce significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad. A medida que pasa el tiempo sin fumar, el riesgo de cáncer de pulmón sigue disminuyendo.
- En 15 años: La probabilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca es la misma que la de una persona que nunca ha fumado. Fumar daña el corazón y los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Al dejar de fumar,

el riesgo de enfermedad cardíaca comienza a disminuir, y después de 15 años, es igual al de una persona que nunca fumó.

Por otro lado, reducir el consumo de bebidas alcohólicas es crucial para la salud, ya que el abuso del alcohol es un factor importante en la aparición de diversos padecimientos. Las investigaciones sobre esta temática, sugieren una conclusión seria, cualquier cantidad de alcohol representa un riesgo para la salud. Aunque el riesgo es bajo en el caso de una ingesta moderada, aumenta a medida que se consume más alcohol (Mayo Clinic, s.f.).

Muchas personas eligen beber alcohol por preferencia personal, en contextos sociales o como parte de prácticas culturales o religiosas. Aquellas que deciden no beber lo hacen por las mismas razones. Por ello, es importante conocer el riesgo personal según los hábitos de consumo para tomar la mejor decisión.

Así, entre los riesgos están los siguientes:

- Ciertos tipos de cáncer: El consumo excesivo de alcohol ha sido asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer colorrectal, de mama, de boca, de garganta, de esófago e de hígado. El alcohol puede dañar las células y aumentar la probabilidad de que se desarrollen tumores en estas áreas del cuerpo.
- Enfermedad hepática: El hígado es el órgano responsable de metabolizar el alcohol. El consumo excesivo puede llevar a enfermedades hepáticas como la esteatosis hepática (hígado graso), la hepatitis alcohólica, la cirrosis hepática y el cáncer de hígado.
- Enfermedad cardiovascular: Puede contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como presión arterial alta y accidente cerebrovascular. El alcohol puede afectar negativamente al corazón y a los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Lesiones y muerte: El alcohol se ha asociado con un mayor riesgo de lesiones intencionales, como suicidio, así como accidentales y muerte. Así, este puede afectar la coordinación motora y el juicio, lo que aumenta el riesgo de accidentes y lesiones graves.

Es importante destacar que, durante el embarazo, el consumo de alcohol puede causar daño cerebral y otros problemas en el feto, lo que se conoce como síndrome de alcoholismo fetal. Además, puede causar adicción, así como trastornos mentales y de conducta.

Finalmente, en cuanto al consumo de drogas, el uso temprano de estas sustancias, aumenta considerablemente las posibilidades de desarrollar una dependencia. Estas sustancias afectan el cerebro, provocando cambios que pueden resultar en adicción y otros serios problemas de salud (Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos [NIDA], s.f.). Estos problemas pueden incluir enfermedades respiratorias y cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer y trastornos de salud mental. Además, el uso de drogas aumenta el riesgo de infecciones debido a prácticas inseguras, como compartir agujas para inyectarse drogas o tener relaciones sexuales sin protección. Esto puede llevar a la transmisión de enfermedades graves como el VIH y la hepatitis C, además de infecciones del corazón (endocarditis) y de la piel (celulitis) debido a la exposición a bacterias. Por lo tanto, es crucial no consumir alcohol evitar el consumo de drogas para proteger la salud física y mental, así como para prevenir infecciones graves y otras complicaciones a largo plazo. La prevención y la educación sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias son fundamentales para reducir estos riesgos y promover un estilo de vida saludable.

ABORDAJE METODOLÓGICO

La presente investigación se centra en los estudiantes del IES N°5, ya que pretendemos analizar los estilos de vida y actividad física. Este instituto dicta una oferta académica amplia.

Se realizará con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo.

El Enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

Es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos brincar o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica, se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos y se extrae una serie de conclusiones. (Hernandez Sampieri, 2010)

El enfoque cuantitativo tiene las siguientes características:

Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación.

El investigador/a plantea un problema de estudio delimitado y concreto sobre el fenómeno, aunque en evolución.

Una vez planteado el problema de estudio, el investigador/a considera lo que se ha investigado anteriormente y construye un marco teórico.

La hipótesis se genera antes de recolectar y analizar los datos.

La recolección de los datos se fundamenta en la medición.

Debido a que los datos son producto de mediciones, se representan mediante números y se deben analizar con métodos estadísticos.

En el proceso se trata de tener el mayor control para lograr que otras posibles explicaciones, distintas o rivales a la propuesta del estudio

Los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales y de estudio previo. La interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente (Creswell, 2013 a)

El enfoque cuantitativo pretende “acotar” intencionalmente la información (medir con precisión las variables del estudio, tener foco). Se utiliza para consolidar las creencias (formuladas de manera lógica en una teoría o en un esquema teórico) y establecer con exactitud patrones de comportamientos de una población.

Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar como se relacionan estas.

Una variable es una propiedad que puede medirse u observarse.

En nuestro estudio utilizamos el cuestionario que corresponde al modelo cuantitativo. Ya que puede aportar datos representativos de la población acerca de su estilo de vida.

Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (Chasteauneuf, 2009) Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis (Brace, 2013).

Emplearemos en esta investigación preguntas cerradas, que son aquellas que contienen opciones de respuesta previamente delimitadas. Resultan más fáciles de codificar y analizar. (Hernandez,Sampiere, 2010)

El cuestionario es un instrumento de investigación muy popular y utilizado, Nisbet y Entwistle (1980:55) lo definen de manera sencilla como “una forma de entrevista por escrito”. Sierra Bravo (1992:305) lo define como el “conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación sociológica para su contestación por la población o su muestra a que se extiende el estudio emprendido”.

Existen diversos tipos de cuestionarios desde el cuestionario simple, la entrevista, hasta las escalas sociométrías. En nuestro caso utilizaremos el cuestionario simple, en el que los propios encuestados contestan por escrito sin intervención directa de ninguna persona.

La función del cuestionario es de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad de la población observada (Sierra Bravo, 1992:305)

Los cuestionarios se utilizan en encuestas de todo tipo. Una ventaja que presenta es el ahorro económico de tiempo y trabajo.

Usualmente, un cuestionario consiste en una cantidad de preguntas que el consultado tiene que responder en un formato determinado. Se hace una distinción entre preguntas abiertas y preguntas cerradas. Una pregunta abierta le solicita al consultado que formule su propia respuesta, mientras que una pregunta cerrada hace que el consultado seleccione una respuesta de un conjunto determinado de opciones. Las opciones para una pregunta cerrada deberían ser exhaustivas y mutuamente exclusivas.

Emplearemos en esta investigación preguntas cerradas, que son aquellas que contienen opciones de respuesta previamente delimitadas. Resultan más fáciles de codificar y analizar. (Hernandez, Sampieri, 2010)

A la hora de formular las preguntas debemos tener en cuenta aspectos como el lenguaje de la entrevista, el marco de referencia, o que las preguntas expresen una sola idea. El lenguaje que se utiliza es importante ya que debe quedar claro lo que se quiere preguntar, de manera que el encuestado entienda lo que se pregunta, sin que dé lugar a malas interpretaciones.

El cuestionario adaptado consta de un total de dieciocho (18) preguntas.

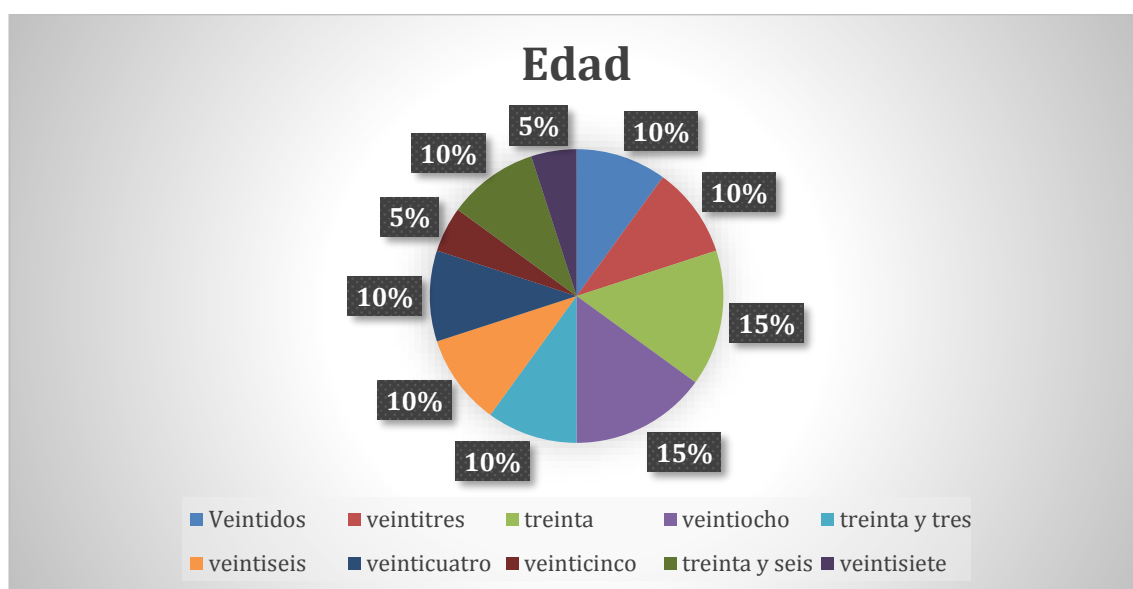
Siguiendo a Colas, Buendia y Hernandez (2009), se define como población a “un conjunto definido, limitado y accesible del universo que forma el referente para la elección de la muestra y es el grupo para el que se intenta generalizar los resultados” (20 alumnos). En función de este criterio se establece como población para el trabajo de campo a los alumnos y alumnas que estudian diferentes carreras de educación del Instituto de Educación N° 5, que hayan cursado sus estudios durante el ciclo lectivo 2023

ANALISIS E INTERPRETACIONES

Los cuestionarios se aplicaron en el campo de la institución educativa de nivel superior, entre los meses de noviembre y diciembre de 2023, a los/las alumnos/las de las diferentes carreras de estudio

Se trabajó con una muestra de 20 estudiantes de las diferentes carreras del I.E.S N° 5, que han respondido al cuestionario planteado.

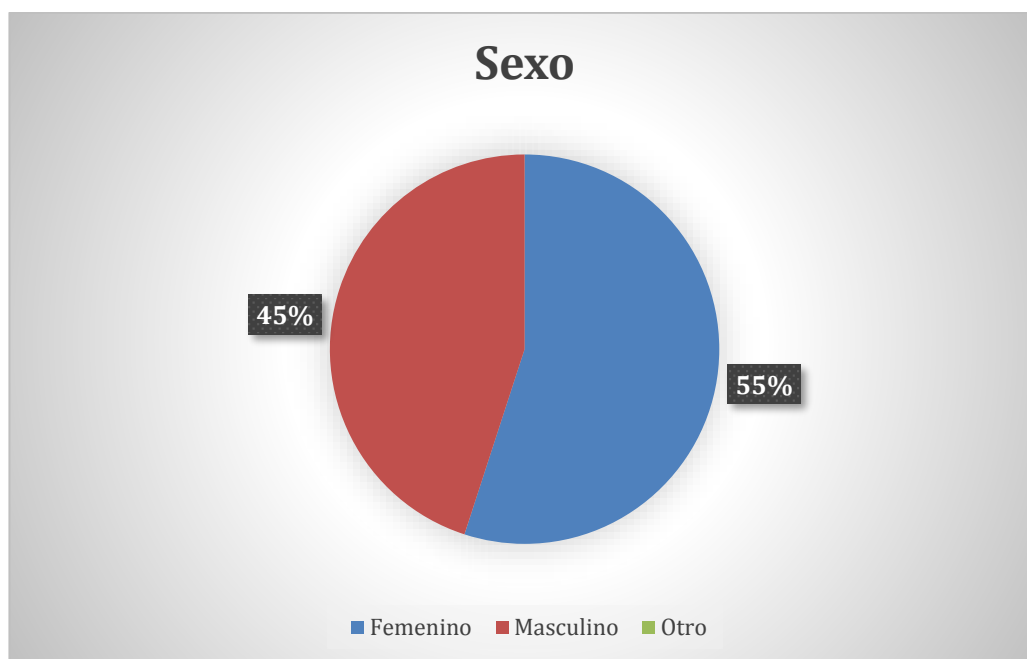
Gráfico N°1: Edad



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Como puede observarse en la tabla la edad comprendida de los alumnos es desde los 22 años hasta los 36 años. El 15 % cuenta con veintiocho años, seguido de un 15% cuya edad es de treinta años, un 10% corresponde a los treinta y tres años, otro 10% a los 22 años, un 10% a los 23 años, el 10% a los 24 años, un 10% a los 26 años, el 10% a los 36 años, mientras que un 5% tiene 25 años, y finalmente un 5% cuenta con veintisiete años.

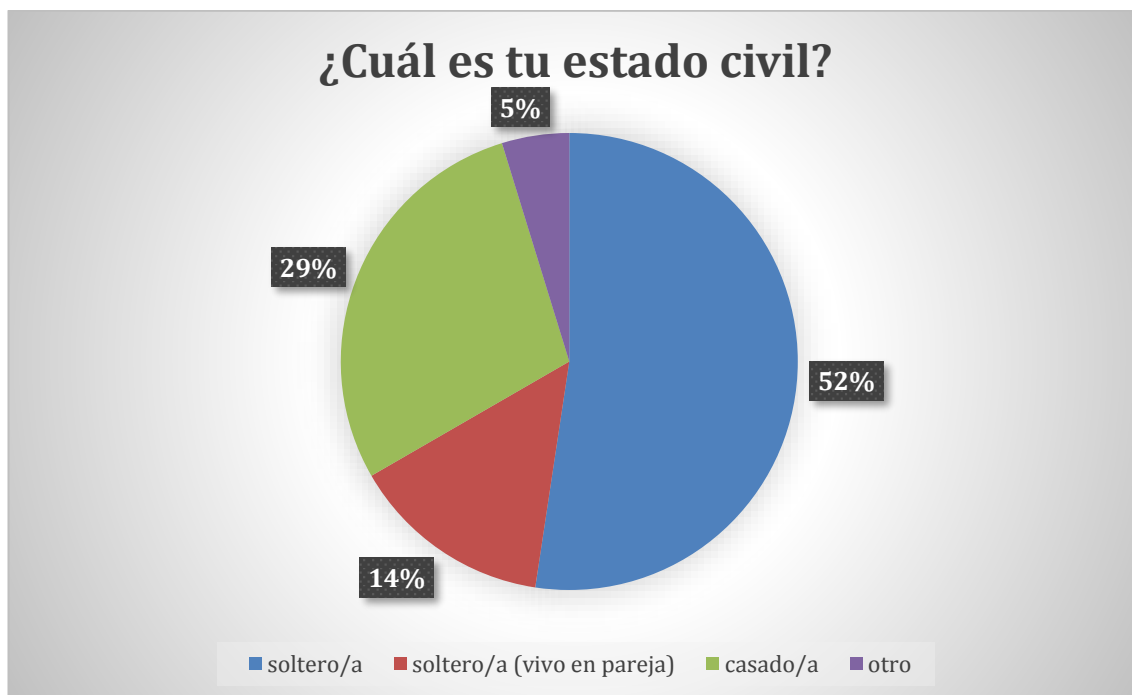
Gráfico N°2: Sexo



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

La distribución por sexo muestra que el 55% corresponde al género femenino, mientras que el 45% corresponde al género masculino.

Gráfico N°3: Estado civil



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Con respecto al estado civil, el 52% de la población se identifica como soltero/a, el 29% como casado/a, el 14% como en pareja, y un 5% se clasifica como "otro". Cuando se menciona "otro", se hace referencia a personas cuya situación no se ajusta a las categorías estándar de soltero/a, casado/a o en pareja. Esta categoría abarca una variedad de circunstancias, como personas divorciadas, viudas, separadas legalmente, en uniones civiles u otras situaciones no contempladas en las opciones tradicionales

Gráfico N°4: Hermanos/as



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

El 40% de los encuestados tiene al menos un hermano o hermana, seguido de un 40% que tiene más de uno. El restante 20% de los encuestados no tiene hermanos.

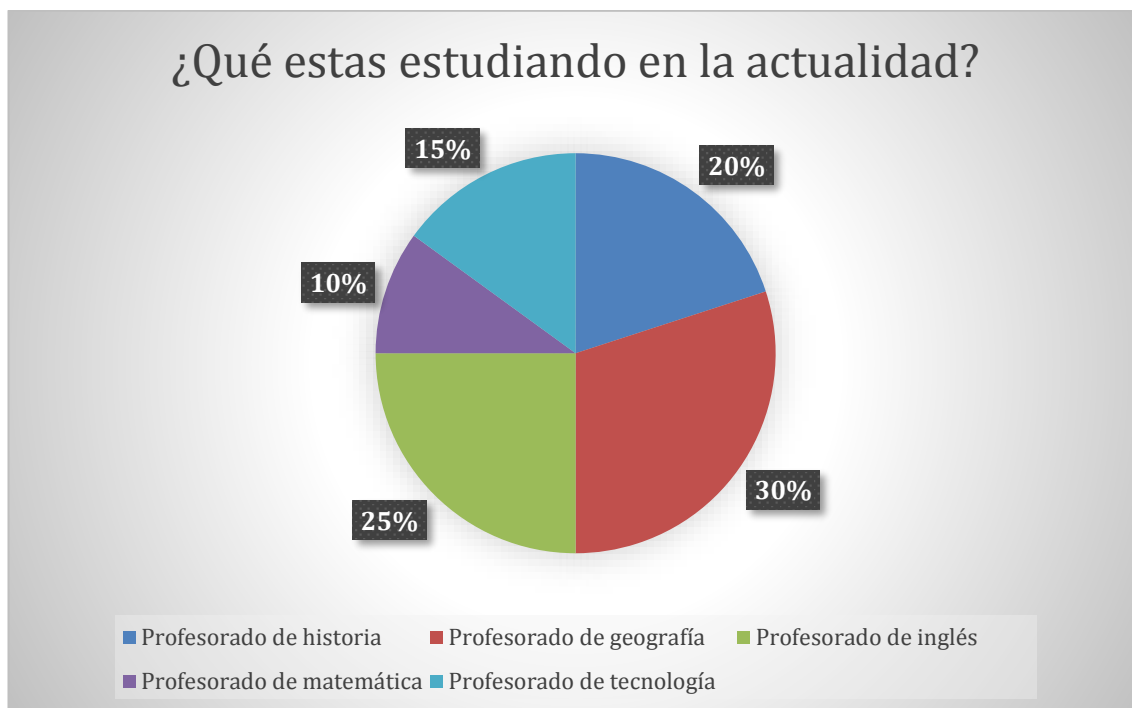
Gráfico N°5: Hijos/as



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

La mayoría de los alumnos del establecimiento no tienen responsabilidades parentales (65%), mientras que una proporción significativa tiene al menos un hijo (30%), seguido de un pequeño porcentaje tiene más de un hijo (5%).

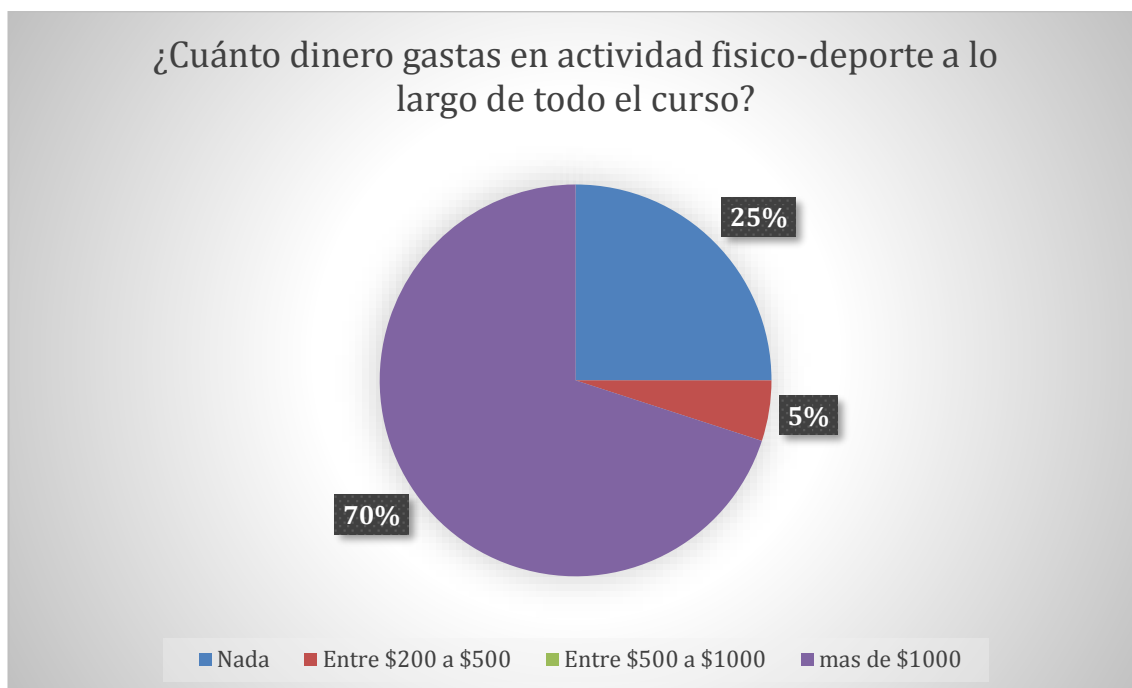
Gráfico N°6: Estudios en la actualidad



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En relación con los estudios que están llevando a cabo actualmente, el 30% de los encuestados están cursando el Profesorado de Geografía, seguido por un 25% en el Profesorado de Inglés. Un 20% se encuentra matriculado en el Profesorado de Historia, mientras que un 15% está inscrito en el Profesorado de Tecnología. Finalmente, un 10% está dedicado al Profesorado de Matemáticas. Lo cual demuestra una distribución variada en las elecciones de carrera entre los alumnos.

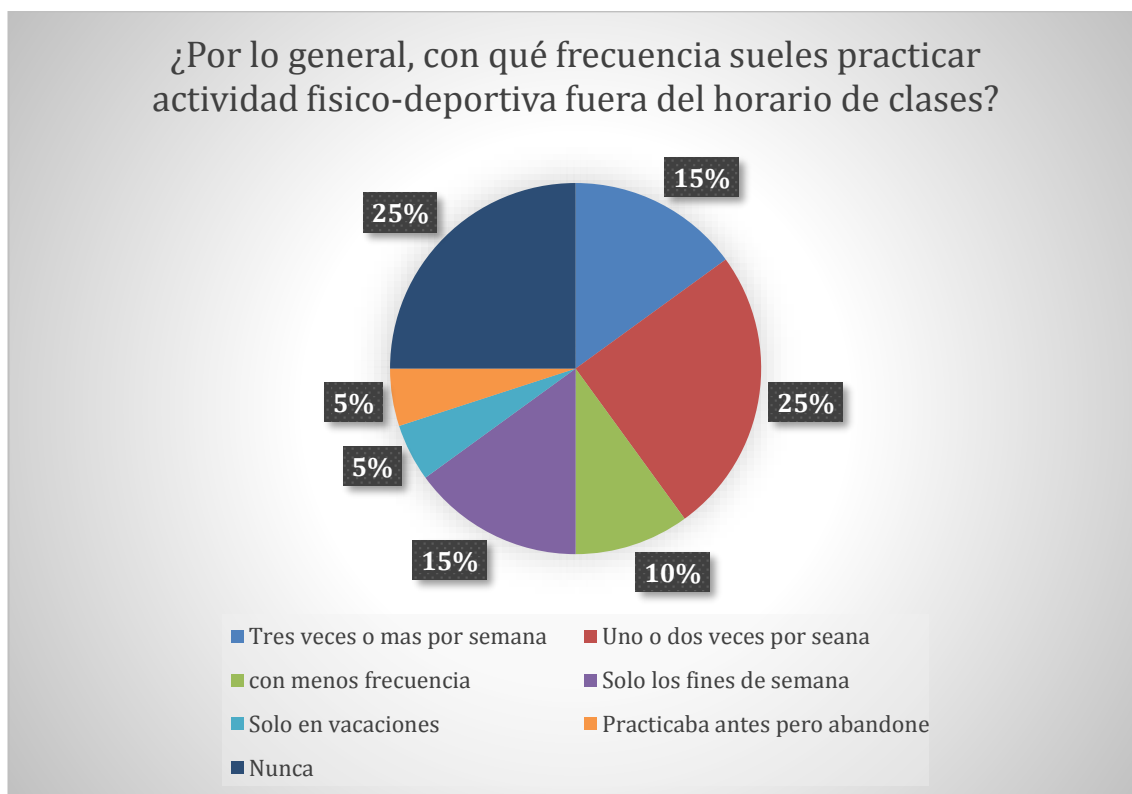
Gráfico N°7: Gastos en actividad física-deportiva



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En lo que respecta a los gastos en actividad física-deportiva, el 70% de los encuestados invierte más de \$1000, mientras que el 25% no realiza gasto alguno. Solo un 5% destina entre \$200 y \$500 a esta área. Estos resultados muestran una diversidad de enfoques en cuanto a los gastos en actividad física-deportiva entre los estudiantes. Mientras un porcentaje significativo prioriza la inversión en este aspecto, otros optan por no gastar o asignar una cantidad más modesta de dinero. Estas diferencias pueden atribuirse a la búsqueda de alternativas gratuitas, diferentes prioridades o niveles de compromiso con la salud y el bienestar físico.

Gráfico N°8: Frecuencia de practica físico-deportiva



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

El 25% de la población nunca suele practicar actividad física-deportiva fuera del horario de clases, mientras que el 25% lo realiza una o dos veces por semana, un 15% suele hacerlo sólo los fines de semana, seguido de un 15% que practica tres veces o más por semana, un 10% que lo hace ocasionalmente, un 5% solamente en vacaciones y finalmente un 5%’practicaba deporte, pero lo abandonó. El ejercicio físico es fundamental para mantener un estilo de vida saludable en todos los aspectos. Para muchas personas, incorporar actividad física regular en su rutina diaria no solo es una opción, sino una necesidad para alcanzar y mantener un estado óptimo de bienestar. Cuando la persona se compromete con el ejercicio, está cuidando su cuerpo y su mente de manera integral.

Gráfico N°9: Higiene personal

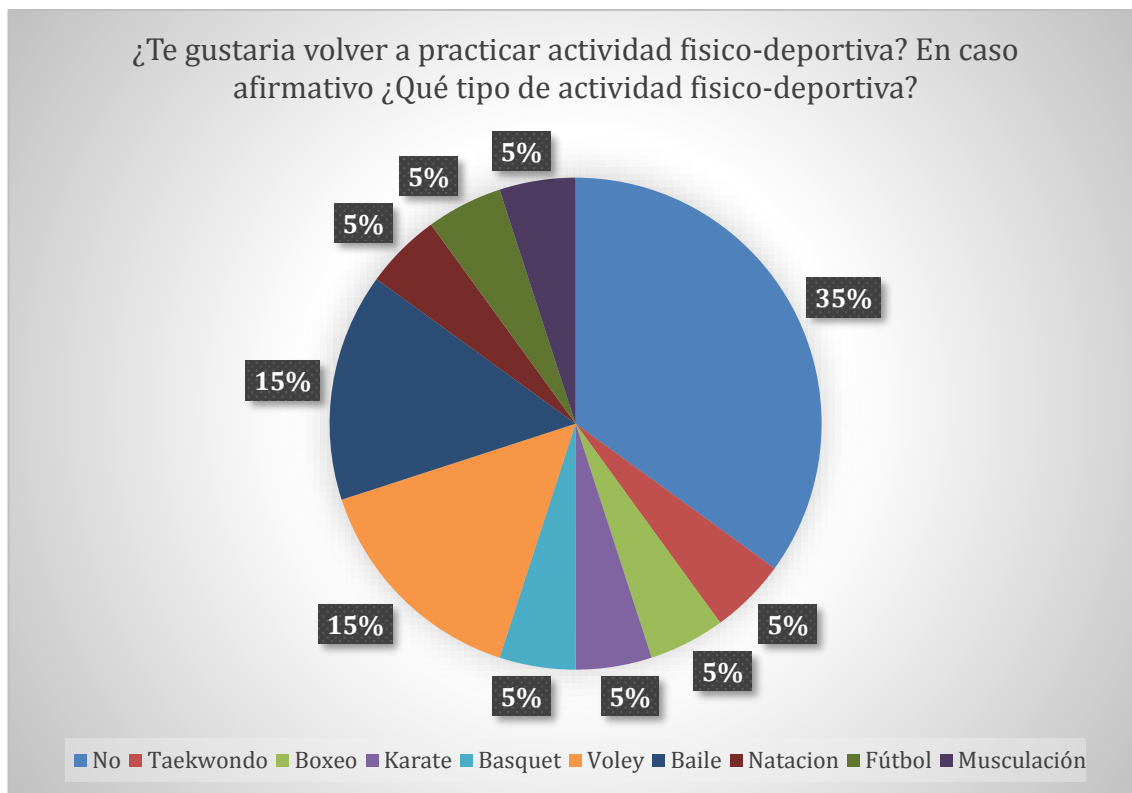


Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En términos de higiene personal, se observa que un 89% de los encuestados siempre se ducha después de realizar actividad física, mientras que el 11% restante no lo hace. Esto indica una alta prevalencia de prácticas de higiene entre los estudiantes lo cual refleja una conciencia y compromiso con el mantenimiento de la limpieza corporal. Por otro lado, el pequeño porcentaje que no se ducha después de hacer ejercicio podría estar influenciado por factores como la disponibilidad de tiempo, las preferencias personales o la falta de conocimiento sobre la importancia de la higiene después de la actividad física.

Es importante destacar que la higiene personal después del ejercicio no solo ayuda a prevenir la acumulación de bacterias y malos olores, sino que también contribuye a la salud de la piel y previene infecciones cutáneas. Además, ducharse después de hacer ejercicio puede tener beneficios adicionales, como relajar los músculos y reducir la fatiga, lo que promueve una recuperación más efectiva. Por lo cual es importante fomentar prácticas de higiene adecuadas después de la actividad física, ya que estas no solo benefician la salud física, sino que también contribuyen al bienestar general y a una mejor calidad de vida.

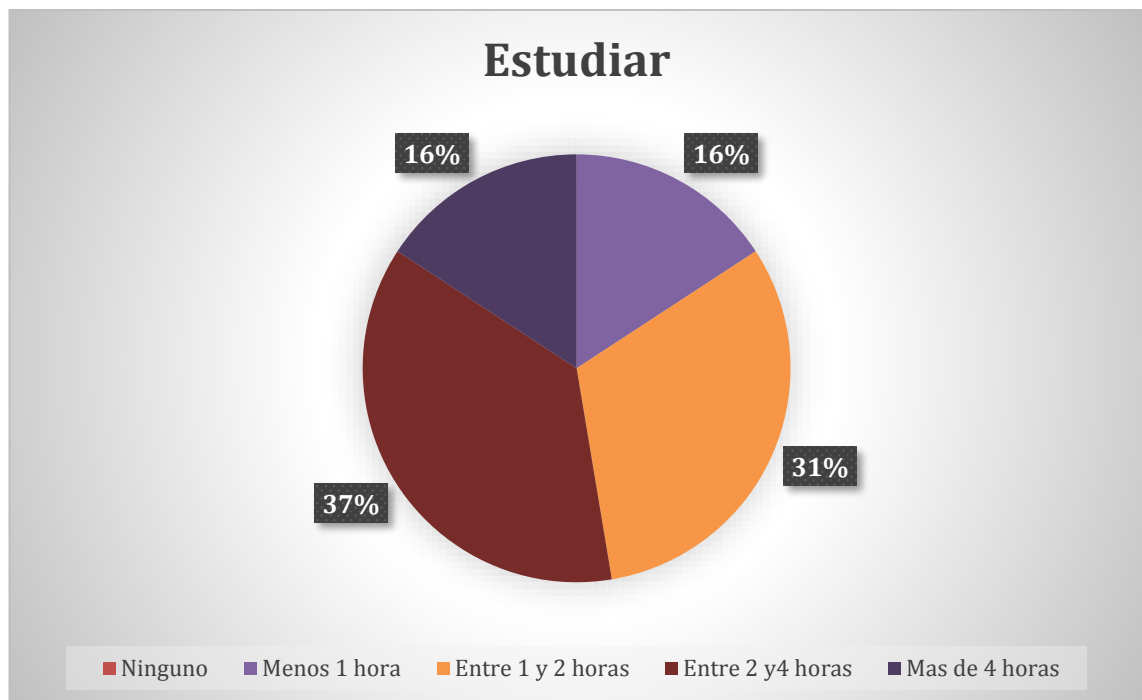
Gráfico N°10: Placer por la actividad físico-deportiva



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

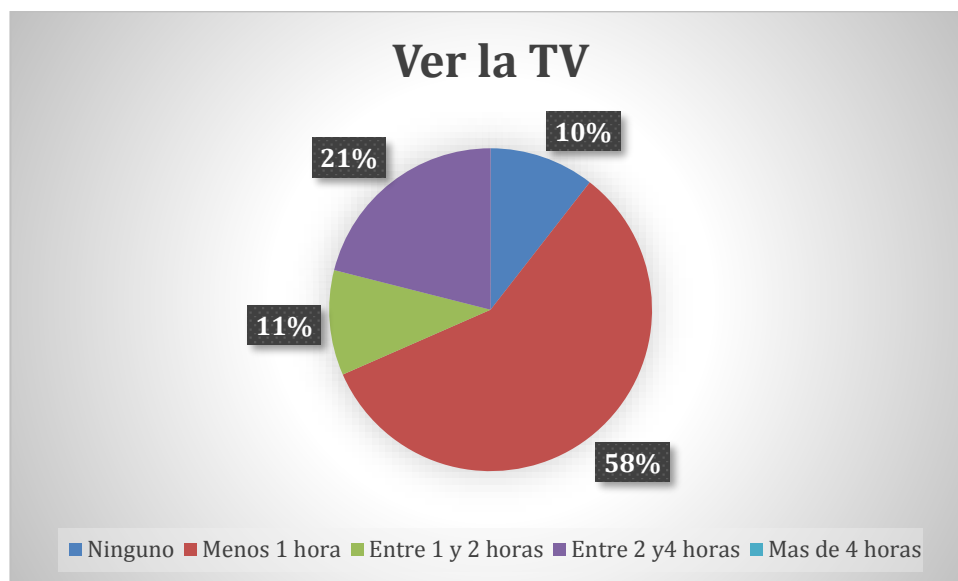
El 35% manifiesta no querer volver a practicar actividad físico-deportiva alguna. Mientras que un 65% sí desea. Entre las actividades que quisieran realizar se encuentran el baile (15%), el voley (15%), taekwondo (5%), boxeo (5%), karate (5%), básquet (5%), natación (5%), fútbol (5%), y musculación (5%). Estos hallazgos expresan una variedad de actitudes hacia la actividad físico-deportiva entre los encuestados, así como una amplia gama de intereses en términos de las actividades que les gustaría realizar. Lo cual resalta la importancia de ofrecer opciones variadas y personalizadas para promover un estilo de vida activo y saludable, y aumentar la probabilidad de participación y compromiso a largo plazo. Esto no solo tiene beneficios para la salud física, como la mejora de la condición cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad, sino también para el bienestar emocional y social, al proporcionar oportunidades de conexión con otros y de autoexpresión a través del movimiento y el deporte.

Gráfico N°11: Tiempo de actividades



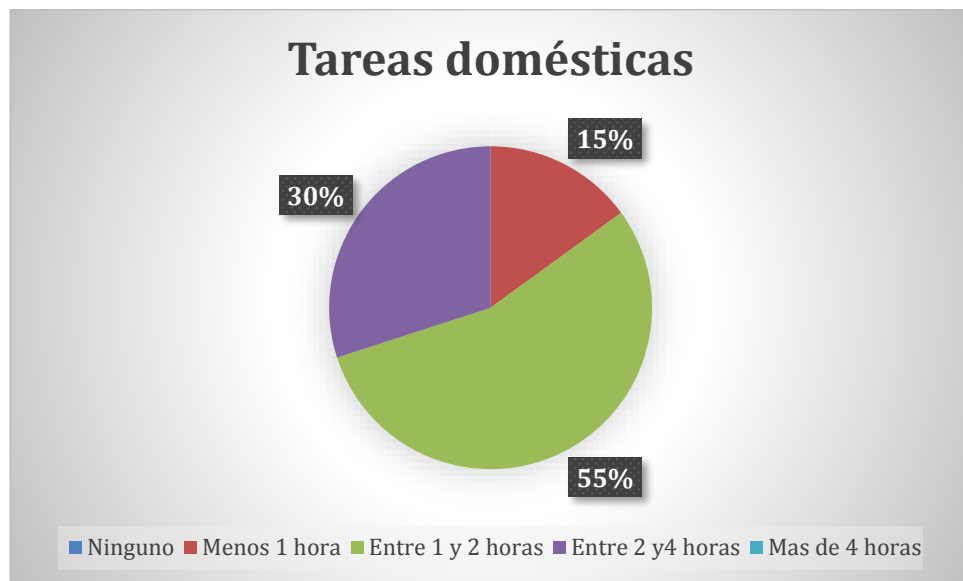
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En relación al tiempo de estudio, un 37% dedica a ello entre dos y cuatro horas, un 31% entre una y dos horas, un 16% más de cuatro horas, y finalmente un 16% menos de una hora. Esto puede indicar diferentes niveles de motivación, exigencias académicas o incluso preferencias individuales en cuanto a cómo se distribuye el tiempo entre el estudio y otras actividades



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

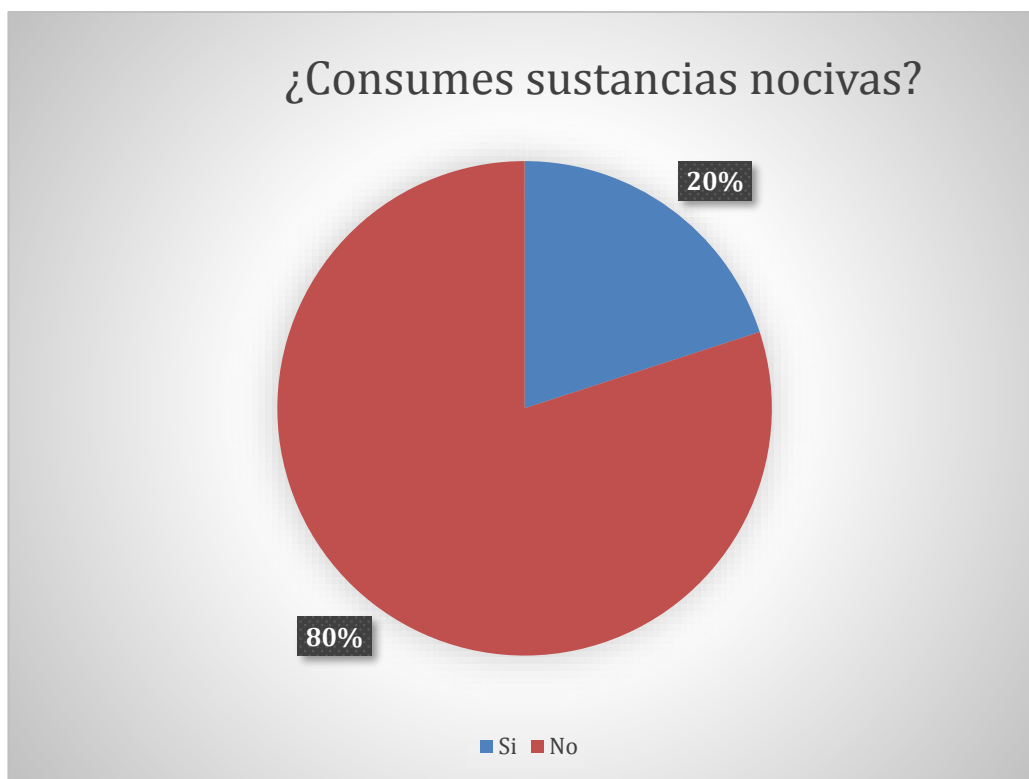
En lo que respecta al tiempo dedicado a ver televisión, se observa que un 58% invierte menos de una hora en esta actividad. Le sigue un 21% que pasa entre dos y cuatro horas frente al televisor. Además, un 11% dedica entre una y dos horas, mientras que un 10% no ve televisión en absoluto. Esta información revela una distribución diversa en cuanto al tiempo dedicado a ver televisión entre los estudiantes. La mayoría de ellos, optan por un consumo moderado, lo que sugiere una tendencia hacia un uso equilibrado del tiempo de ocio. Por otro lado, un segmento considerable de la muestra invierte más tiempo viendo televisión, indicando una preferencia por el entretenimiento pasivo o una posible dependencia de la televisión como fuente principal de entretenimiento. Asimismo, un número menor ha optado por no ver televisión en absoluto, lo que podría indicar una preferencia por otras formas de entretenimiento o una decisión consciente de evitar el consumo excesivo de televisión por motivos de productividad o interés en actividades alternativas.



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En cuanto a las tareas domésticas, los encuestados dijeron que le dedican entre una y dos horas (55%), entre dos y cuatro horas (30%), y menos de una hora (15%). El reparto de tiempo entre los estudiantes sugiere una diversidad en la gestión de sus responsabilidades domésticas. Esta variedad podría indicar diferencias en la cantidad de tareas domésticas que enfrentan o en los métodos de organización que emplean.

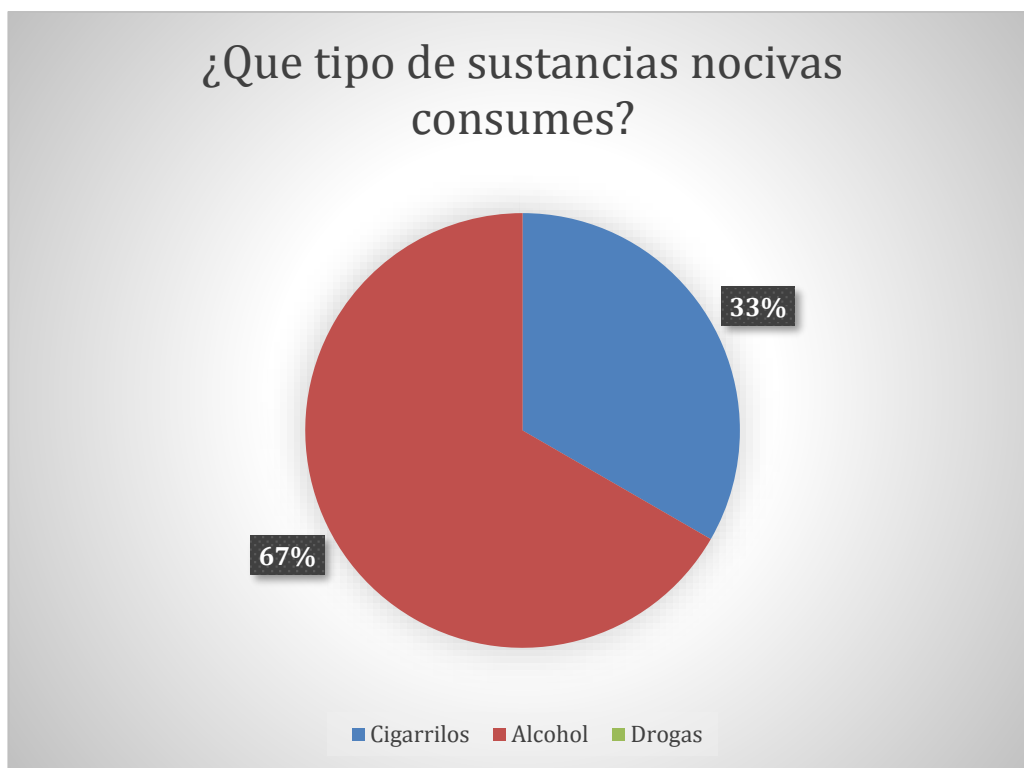
Gráfico N°12: Consumo de sustancias nocivas



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En lo referente al consumo de sustancias nocivas, se observa que el 80% de los encuestados admite su consumo, mientras que el 20% restante declara no hacerlo. Esta proporción sugiere una prevalencia significativa de consumo entre la población encuestada. Es esencial ahondar en las causas subyacentes de este fenómeno para comprender las causas de estos comportamientos. Desarrollar estrategias efectivas de prevención y tratamiento es crucial para abordar esta situación, ya que el consumo de sustancias nocivas puede tener consecuencias devastadoras para la salud y el bienestar general de las personas.

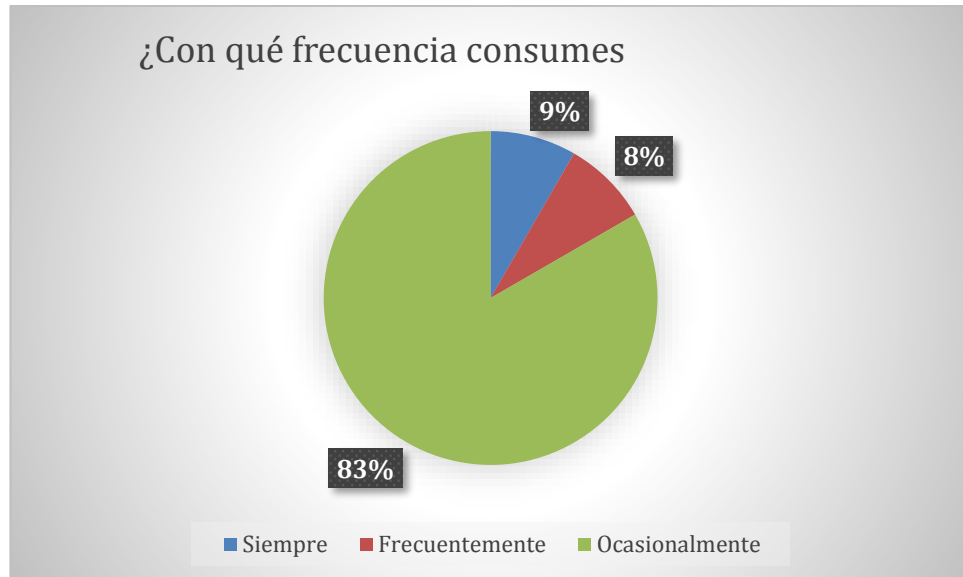
Gráfico N°13: Tipos de sustancias nocivas



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En relación al tipo de sustancias nocivas que consumen, se destaca el alcohol (67%), y los cigarrillos (33%). El consumo de alcohol es motivo de preocupación debido a los numerosos riesgos para la salud asociados con su abuso. Estos riesgos incluyen enfermedades hepáticas, trastornos mentales, problemas cardiovasculares, adicción y otros problemas de salud graves. Por otro lado, el consumo de cigarrillos, aunque en menor medida, también es alarmante, ya que es una de las principales causas de enfermedades prevenibles y muertes en todo el mundo. El tabaquismo contribuye a una variedad de problemas de salud graves, como cáncer de pulmón, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, y otros trastornos crónicos.

Gráfico N°14: Frecuencia del consumo



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

En cuanto a la frecuencia de consumo, los resultados de la encuesta indican que el 83% de los estudiantes reportaron consumir sustancias nocivas ocasionalmente, mientras que un 9% afirmaron hacerlo siempre y un 8% lo hacen de manera frecuente. La alta proporción de alumnos que manifestaron consumir sustancias nocivas ocasionalmente sugiere que este tipo de consumo puede estar relacionado con factores como la experimentación, la presión o la participación en eventos sociales donde el consumo de estas sustancias es común. Es probable que muchos de estos, no consuman de manera regular debido a una combinación de elementos tales, como la falta de acceso constante a las sustancias, la conciencia de los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo y las normas sociales que desalientan el consumo frecuente. No obstante, una proporción, aunque menor, sigue consumiendo de manera frecuente o constante, lo que podría indicar la necesidad de intervenciones adicionales para abordar este comportamiento de riesgo.

Gráfico N°15: Consumo de frutas



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Un 85% de los alumnos consume frutas durante el día, mientras que un 15% no lo hace. Los resultados muestran una tendencia positiva hacia los hábitos alimenticios saludables al incluir frutas en su dieta diaria. Este comportamiento es adecuado ya que las frutas son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra, lo que contribuye a una dieta equilibrada y al bienestar general. Sin embargo, es crucial destacar que un pequeño porcentaje de alumnos aún no ha adoptado este hábito. Esto resalta la importancia de continuar educando y fomentando beneficios para la salud de las frutas y promover su disponibilidad en entornos escolares.

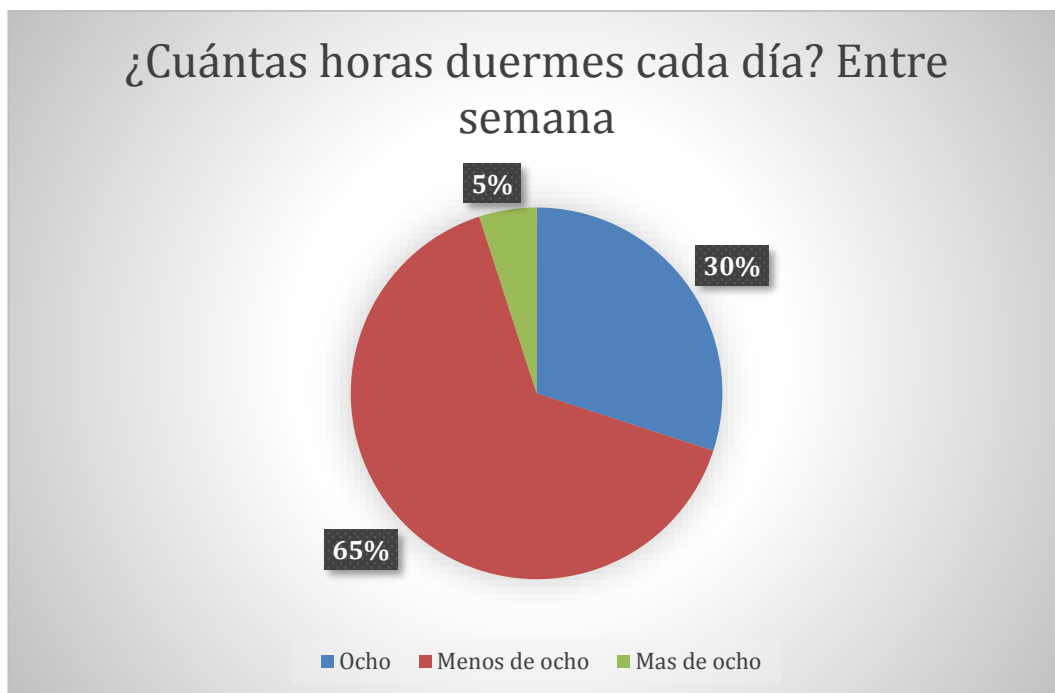
Gráfico N°16: Consumo de agua diaria



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

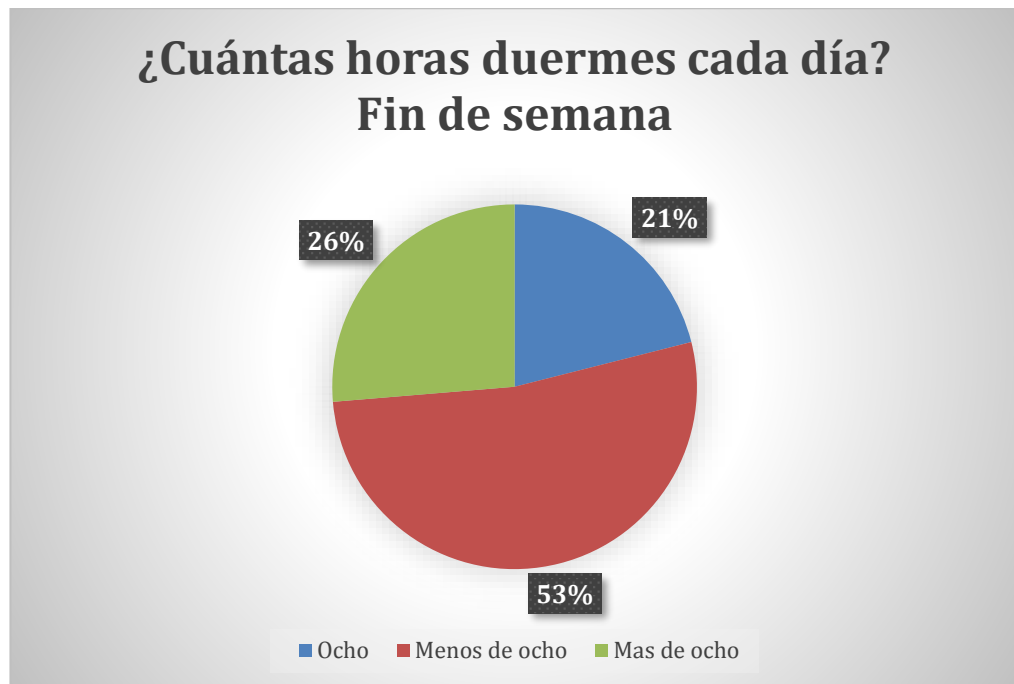
En cuanto al consumo de agua diario, se observa que el 45% de la población estudiada ingiere 5 o más vasos, el 40% consume de tres a cuatro vasos, y el 15% bebe uno o dos vasos diariamente. Si bien los estudiantes consumen agua, es preciso destacar que lo ideal es que las personas tomen al menos ocho vasos de agua al día, lo que equivale a aproximadamente dos litros. Esta cantidad ayuda a mantener una adecuada hidratación y contribuye al funcionamiento óptimo del cuerpo, incluyendo la regulación de la temperatura corporal, la digestión y la eliminación de toxinas.

Gráfico N°17: Horas de descanso



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

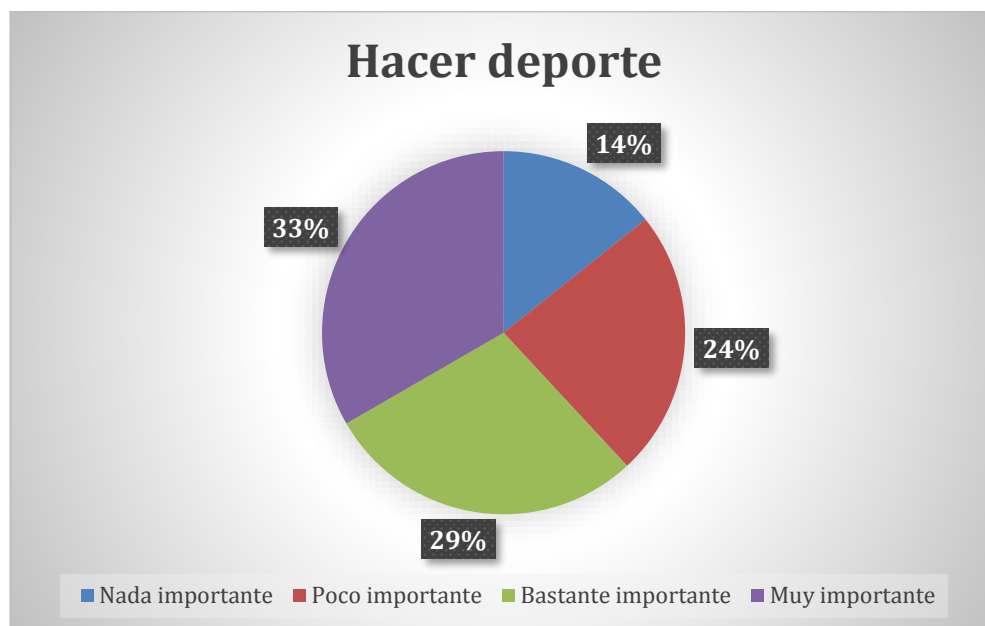
En relación al tiempo de sueño durante la semana, se observa que el 65% de los alumnos duerme menos de ocho horas, el 20% duerme exactamente ocho horas, y el 5% restante duerme más de ocho horas. Estos datos indican que la mayoría de los alumnos no alcanzan la cantidad recomendada de sueño durante la semana. Ya que las personas deberían dormir entre ocho y diez horas cada noche para mantener una buena salud física y mental.



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Con respecto a la cantidad de horas que los encuestados duermen durante el fin de semana, se observa que el 53% duerme menos de ocho horas, el 26% duerme más de ocho horas, y finalmente el 21% restante duerme exactamente ocho horas. Esto revela diversos patrones de sueño durante el fin de semana entre los encuestados. Aunque una proporción significativa duerme ocho horas y más, la mayoría no descansa lo suficiente, lo que puede afectar negativamente su salud al causar fatiga, falta de concentración y aumento del estrés. Es fundamental concientizar sobre la importancia de un sueño adecuado, esto implica educar sobre la cantidad óptima de reposo y fomentar estrategias para mejorar la calidad del descanso.

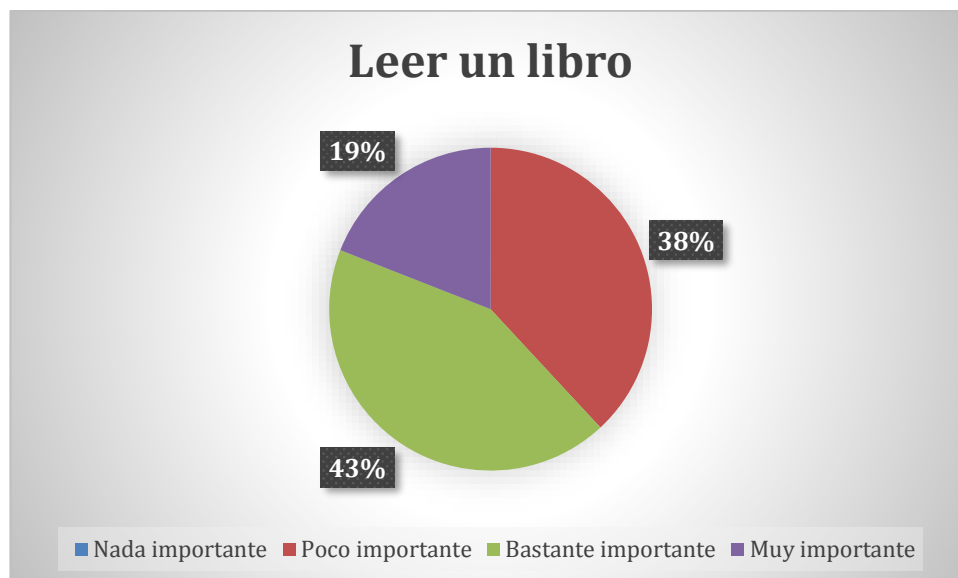
Gráfico N°18: Valoración del tiempo libre



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

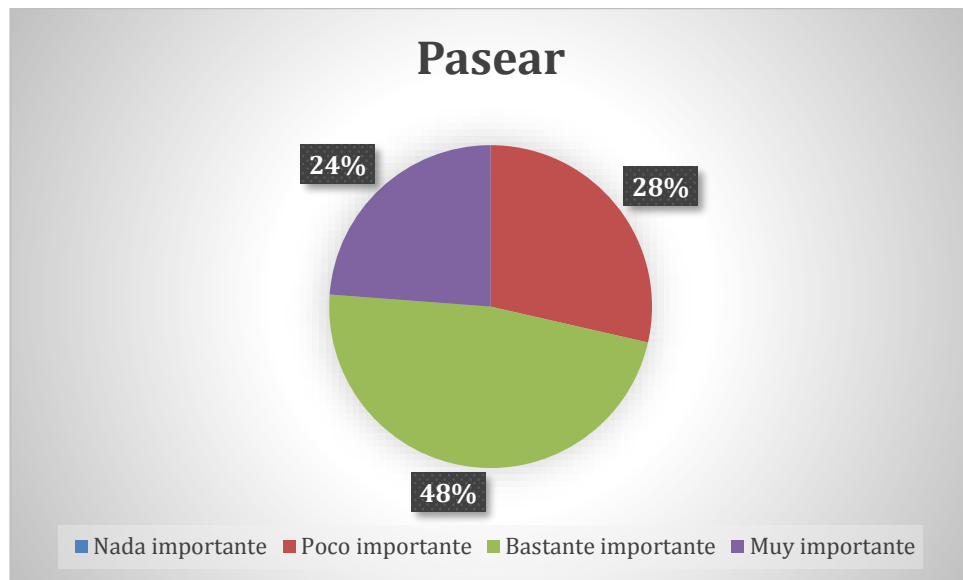
En cuanto a la valoración del tiempo libre, para los estudiantes hacer deporte es muy importante (33%), importante (29%), poco importante (24%), y nada importante (14%). Si bien, la mayoría de los alumnos muestran una tendencia positiva hacia el deporte lo que refleja un reconocimiento de los beneficios físicos, mentales y sociales asociados con la actividad física. Sin embargo, otro grupo, aunque menor en comparación, le otorga poca o ninguna importancia a esta actividad.

Esta variedad de percepciones subraya la importancia de comprender las motivaciones individuales de los estudiantes y diseñar estrategias inclusivas para promover la actividad física. Fomentar una cultura que valore y apoye la práctica deportiva puede ser fundamental para inspirar a todos los estudiantes a adoptar un estilo de vida activo y saludable.



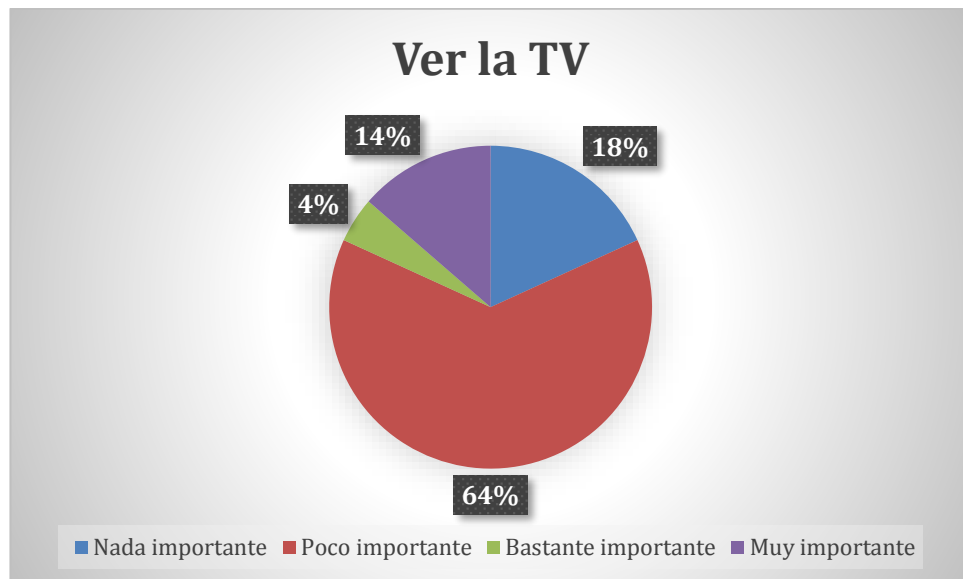
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Para un 43% de los estudiantes leer un libro es una actividad importante, seguido de un 38% que lo considera poco importante, y finalmente un 19% que lo considera muy importante. Si bien la mayoría de los alumnos valora la lectura, también es crucial abordar las barreras y desafíos que enfrentan aquellos que no la consideran una actividad importante. Promover la lectura como una experiencia enriquecedora y relevante para la vida cotidiana puede ayudar a cultivar el hábito de la lectura entre todos los estudiantes.



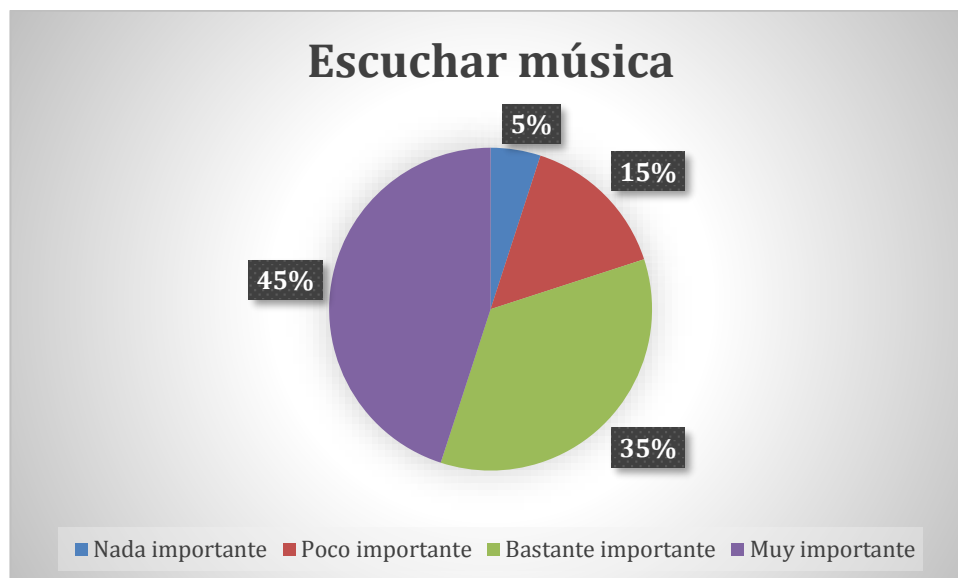
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

El 48% de los encuestados expresa que pasear es una actividad importante, el 28% que es poco importante, y un 24% considera que esta es muy importante. Es evidente que para algunos encuestados esta actividad tiene un peso significativo, ya sea como una forma de ejercicio, de conexión con la naturaleza o como un momento de reflexión. Por otro lado, hay quienes no lo consideran una prioridad, lo que podría estar influenciado por diferentes estilos de vida, preferencias personales o falta de conciencia sobre los beneficios asociados con el paseo.



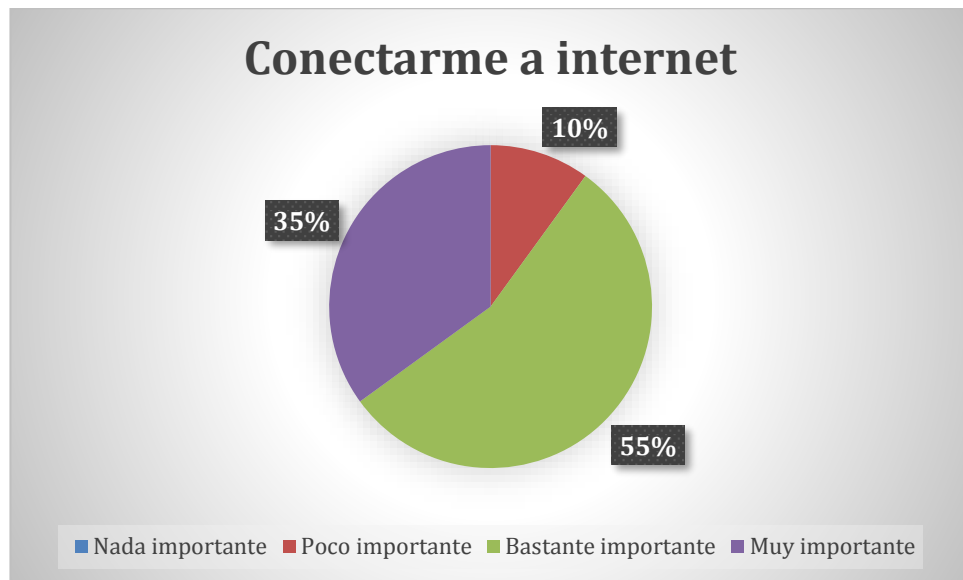
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Con respecto a la televisión para un 64% de la población en estudio es poco importante, un 18% expresa que esta es nada importante, mientras que un 14% opina que es muy importante, seguido de un 4% que considera que es importante. De modo que se visualiza que la televisión no es un factor dominante entre los estudiantes encuestados. Más bien, parece que la mayoría prefiere actividades o hábitos que promuevan una mayor actividad física, interacción social o consumo de contenido proveniente de las redes sociales.



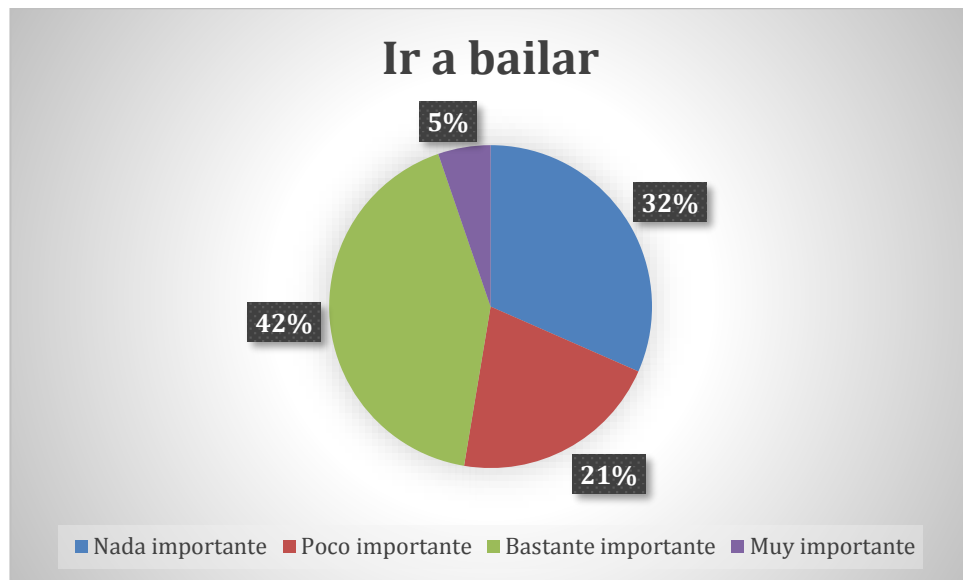
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Para el 45% de los alumnos, escuchar música es muy importante, seguido de un 35% que cree que es importante, un 15% manifiesta que es poco importante y finalmente un 5% expresa que es nada importante. Los hallazgos señalan que la música tiene un significado relevante para una parte considerable de los encuestados, lo que sugiere que puede tener un impacto importante en sus estilos de vida. Para muchos alumnos, la música no solo representa una fuente de placer, sino también una forma de expresión personal y una herramienta para el bienestar emocional. No obstante, existe una minoría que no le otorga tanta importancia a la música. Esto resalta la diversidad de intereses y preferencias entre los estudiantes, mostrando que no todos valoran la música de la misma manera.



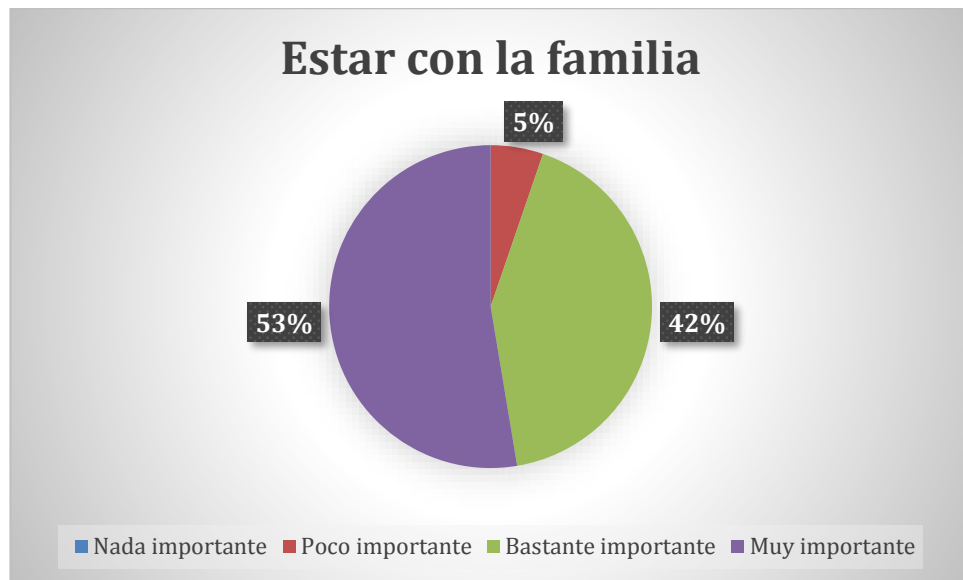
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Para un 55% el internet es una actividad importante, un 35% considera que es muy importante, mientras que para un 10% es poco importante. Estos resultados indican la centralidad del internet en la vida moderna, ya que este se utiliza para una amplia variedad de actividades, desde la comunicación y el entretenimiento hasta la educación y el trabajo. Muchos dependen del internet para realizar tareas diarias, como la búsqueda de información, el acceso a servicios, la conexión con otras personas y el desarrollo profesional. Sin embargo, junto con sus beneficios, el uso excesivo o inadecuado también puede conllevar riesgos para la salud y el bienestar. La sobreexposición a las pantallas puede contribuir a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, así como a trastornos del sueño y problemas de salud física debido al sedentarismo. Además, el internet puede ser una fuente de distracción que afecta negativamente la productividad y la concentración. Por eso, es crucial encontrar un equilibrio saludable en su uso y tomar medidas para proteger la salud.



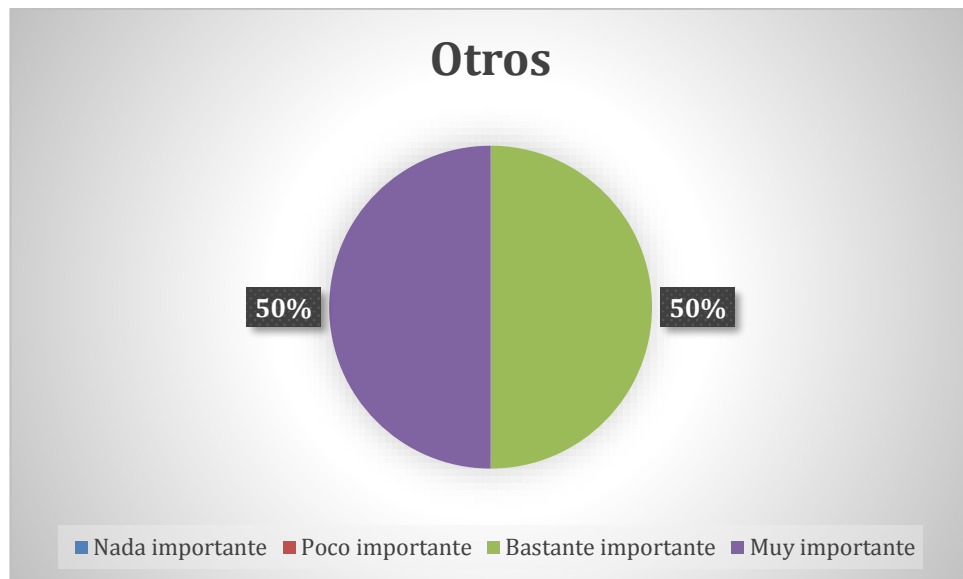
Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

Los alumnos consideran que ir a bailar es importante (42%), nada importante (32%), poco importante (21%), y muy importante (5%). Así, que para la gran mayoría no tiene importancia debido a preferencias diferentes o falta de interés en esa actividad específica, mientras que, para un porcentaje menor, el baile si es relevante como una forma de expresión personal, ejercicio o entretenimiento.



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

El 53% de los encuestados considera que pasar tiempo con la familia es de suma importancia, mientras que para un 42% es una actividad importante. Solo un 5% expresa que esto tiene una importancia limitada en sus vidas. De esta manera la mayoría de los estudiantes valoran altamente la conexión y el tiempo compartido con sus familias. Esto resalta la importancia de las relaciones familiares en la vida de las personas y puede reflejar una sólida base de apoyo emocional y social en sus vidas. Por otro lado, aunque un porcentaje menor de encuestados considera que estar con la familia tiene poca importancia, es esencial reconocer y comprender las razones detrás de esta perspectiva, ya que puede haber una variedad de factores personales que influyan en esta percepción.



Fuente: Elaboración propia en base a cuestionarios aplicados a los estudiantes del Instituto de Educación Superior N° 5 “José Eugenio Tello”

El 50% de los estudiantes expresó que ciertas actividades son importantes, mientras que el otro 50% considera que son muy importantes. Estas actividades pueden incluir participar en actividades artísticas como pintura o teatro, aprender habilidades prácticas como cocinar o reparar cosas, involucrarse en actividades de voluntariado o participar en actividades de desarrollo personal como meditación o yoga.

CONCLUSIONES

El estudio realizado tuvo como propósito principal evaluar el nivel de adopción de un estilo de vida saludable por parte de los estudiantes del ciclo lectivo 2023 del "I.E.S. N° 5." Para lo cual se llevaron a cabo encuestas dirigidas a los alumnos, y se analizaron exhaustivamente los datos recopilados. De esta manera se extrajeron las siguientes conclusiones.

Así, en cuanto al nivel de actividad física, la mayoría de los estudiantes muestra un compromiso con esta, al practicar deporte fuera del horario de clases, y la consideran como un aspecto muy importante en sus vidas. Sin embargo, existe una diversidad en la frecuencia de participación, desde aquellos que lo hacen varias veces por semana hasta quienes nunca lo hacen. Esto sugiere una variedad en los estilos de vida activos y una necesidad de abordar las posibles barreras que impiden la participación en actividad física.

Con respecto a los hábitos saludables de la población en estudio, es importante destacar que, aunque muchos alumnos participan en actividad física y mantienen una buena higiene personal, no todos adoptan conductas beneficiosas para su salud. Esto se evidencia en el consumo ocasional de sustancias nocivas como el alcohol y los cigarrillos, lo cual puede representar un riesgo para su salud física y mental. Además, aunque la mayoría sigue una dieta equilibrada que incluye frutas, no ingieren la cantidad suficiente de agua para una correcta hidratación y tampoco descansan adecuadamente. Asimismo, en lo referente a su tiempo libre que dedican a diversas actividades, se observa que estas abarcan desde hábitos saludables hasta otros menos saludables en su estilo de vida.

Por un lado, una parte considerable de educandos valora acciones que promueven la actividad física, como el deporte y el paseo. Además, existe un compromiso notable con el desarrollo académico y personal a través del tiempo dedicado al estudio y a la lectura. No obstante, también se evidencia que una proporción significativa invierte tiempo en actividades sedentarias, como ver televisión y navegar por Internet. Esta tendencia plantea la reflexión sobre la importancia de equilibrar el tiempo dedicado a actividades físicas y mentales con aquellas que pueden tener un impacto negativo en la salud, como el sedentarismo prolongado.

En relación a la posible disparidad entre géneros en cuanto a los hábitos saludables, se observa que, en la población femenina, que es predominante, existe una tendencia hacia prácticas que promueven la salud y el bienestar en comparación con los hombres. Sin

embargo, la actividad física se evidencia principalmente en el género masculino. Lo cual podría deberse a una serie de factores, como las diferencias socioculturales que influyen en las expectativas de género en relación con la actividad física. Así, es posible que existan presiones sociales que promuevan la participación de los hombres en actividades deportivas o físicas, mientras que se espera que las mujeres centren más su atención en otros aspectos de la salud, como la alimentación o el cuidado emocional

Finalmente, en cuanto a la edad de las estudiantes asociadas a los hábitos saludables, se observa que la franja de los 22 a los 24 años de edad muestra una mayor propensión hacia la práctica de actividad física, posiblemente debido a la energía y la motivación características de esa etapa de la vida.

Por otro lado, en el rango etario que va desde los 28 a los 33 años, existe una preocupación más marcada por el cuidado general, lo cual podría estar relacionado con una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar físico y mental a medida que se avanza en la edad adulta. De esta manera, se puede decir que los estudiantes del ciclo lectivo 2023 del I.E.S. N° 5, mantienen estilos de vida saludables en ciertos aspectos, mientras que en otros pueden beneficiarse de cambios en sus hábitos para mejorar su bienestar general. Por lo tanto, es importante promover una cultura de bienestar integral en la que se fomente la actividad física regular, una alimentación saludable, el manejo del estrés y el autocuidado para garantizar la salud y el bienestar de los alumnos a largo plazo.

RECOMENDACIONES

En base a los hallazgos obtenidos. se proponen las siguientes recomendaciones:

- Fomentar la diversidad de actividades físicas:
 - ✓ Organizar jornadas de prueba gratuita de diferentes deportes y actividades para que los estudiantes puedan experimentar y encontrar lo que más les gusta y se adapte a ellos.
 - ✓ Establecer grupos de práctica o equipos deportivos según los intereses de los estudiantes y proporcionarles el apoyo necesario para participar activamente.
- Crear conciencia sobre los beneficios de la actividad física regular:
 - ✓ Organizar charlas y talleres sobre los beneficios físicos, mentales y emocionales de la actividad física regular, destacando cómo puede mejorar el rendimiento académico y reducir el estrés.
 - ✓ Realizar actividades prácticas que demuestren los efectos positivos del ejercicio en el estado de ánimo y la concentración, como sesiones cortas de actividad física antes de las clases.
- Desarrollar programas de prevención de consumo de sustancias nocivas:
 - ✓ Organizar charlas y actividades interactivas que informen a los estudiantes sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo de alcohol, cigarrillos y otras sustancias.
 - ✓ Establecer un programa de mentores o grupos de apoyo entre estudiantes para fomentar un ambiente de apoyo mutuo y resistencia a la presión social relacionada con el consumo de sustancias.
- Promover hábitos de alimentación saludable y adecuada hidratación:
 - ✓ Organizar una feria de salud en el establecimiento donde se incluyan diferentes estaciones o puestos, con una variedad de actividades tales como pruebas de salud, demostraciones de ejercicio y stands de información sobre nutrición. Esta debe incluir, además, una degustación de alimentos saludables que incluirá frutas, verduras, frutos secos y otros snacks nutritivos, lo cual permitirá a los estudiantes probar diferentes opciones y descubrir nuevas formas de alimentarse de manera saludable."
 - ✓ Crear concursos o desafíos entre los estudiantes para incentivar hábitos saludables, como quien consume más agua durante la semana o quien prepara el refrigerio más creativo y nutritivo.

- ✓ Invitar a profesionales de la salud, como nutricionistas o médicos especializados en alimentación, para que impartan charlas sobre la importancia de una alimentación balanceada y cómo mantenerse hidratado adecuadamente
- Promover hábitos de descanso saludable
 - ✓ Educar sobre higiene del sueño: Implementar programas educativos que enseñen a las estudiantes técnicas de higiene del sueño, como mantener un horario regular para ir a dormir y despertarse, crear un ambiente propicio para el sueño en el dormitorio, y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.
 - ✓ Prácticas de relajación: Incorporar ejercicios de relajación y técnicas de respiración durante las pausas entre clases para ayudar a los estudiantes a reducir el estrés y conciliar el sueño más fácilmente."

BIBLIOGRAFIA

- Barrón Mancera, K., Padilla Raygoza, N. y Sandoval Salazar, C. Relación de la percepción del estilo de vida y obesidad en estudiantes de Nivel superior en Celaya, Guanajuato. *Ciencias de la salud*, 4(1). <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/2499/pdf1>
- Calañas Continente, S. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(2).8-24. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
- Córdoba, D., Carmona, M., Terán, O. y Márquez, O. (2013). Estilo de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios: un estudio descriptivo, transversal. *Medwave*, 13(11). 58-64. DOI: [10.5867/medwave.2013.11.5864](https://doi.org/10.5867/medwave.2013.11.5864)
- Cruz Roja Argentina (s.f.). ¿Qué es la hidratación? Beneficios y plan de hidratación para el verano. <https://cruzroja.org.ar/blog/que-es-la-hidratacion-beneficios-y-plan-de-hidratacion-para-el-verano/>
- Etecé (s.f.). *Estilo de vida*. Concepto. <https://concepto.de/estilo-de-vida/#:~:text=El%20concepto%20surgi%C3%B3%20en%20la,el%20camino%20elegido%20para%20vivir>
- Etecé (2022). *Tiempo libre*. Concepto. <https://concepto.de/tiempo-libre/>
- Gobierno de Mendoza (2023). *Hidratación adecuada y consumo de agua segura*. <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/hidratacion-adecuada-y-consumo-de-agua-segura-2/>
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14. 13-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Hinojosa García, L., Gherardi Donato, E., Alonso Castillo, M., Da Silva, R., García García, P. y Maldonado García, V. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en universitarios de nuevo ingreso. *Revista Salud NEPS*, 2(1). 133-147. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1053061/1615-6313-4-pb.pdf>
- Holland, K. (18 de mayo de 2018). Cómo crear una rutina de higiene personal: Consejos y beneficios. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal>
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas de Estados Unidos (s.f.). *Las drogas, el cerebro y la conducta: la ciencia de la adicción*

Cómo prevenir el uso indebido de drogas y la adicción: la mejor estrategia.
<https://nida.nih.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/prevencion-del-abuso-de-drogas-la-mejor-estrategia>

Levoratti, A. y Kopelovich, P. (2021). La Educación Física argentina en la actualidad: normativas, lineamientos curriculares, formación docente y desempeño laboral. *Motricidades*, 5(3), 317-328. DOI: <http://dx.doi.org/10.29181/2594-6463-2021-v5-n3-p317-328>

Mayo Clinic (s.f.). *Consumo de alcohol: sopesar los riesgos y beneficios.*
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>

Ministerio de Salud e la Nación Argentina (s.f.). *Tabaquismo*. Glosario de salud.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/tabaquismo>

National Geographic (2022). *7 hábitos saludables para cuidar el cuerpo.*
<https://www.nationalgeographicla.com/familia/2022/10/7-habitos-saludables-para-cuidar-el-cuerpo>

Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*. Temas de salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pullen, C., Noble, S. y Fiandt, K. Determinantes de los comportamientos de estilo de vida que promueven la salud en mujeres mayores de zonas rurales. *Salud Familiar y Comunitaria*, 24, 49-73.

Velázquez Cortés, S. (s.f.). *Salud física y emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Vorvick, L. y Zieve, D. (2011). *Vida saludable*. Medline plus enciclopédico
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanis/ency/article/002393.htm

ANEXOS

Anexo I: Cuestionario

Estimado/a compañero/a:

Estamos realizando un estudio sobre los hábitos de actividad física y estilo de vida de los alumnos, por lo que solicitamos tu inestimable colaboración y así poder llevar a cabo este proyecto. En la mayoría de las preguntas debes contestar a una sola opción, a no ser que se especifique concretamente otra cosa. Marca con una cruz la respuesta, si te equivocas rodéala con un círculo y vuelve a marcar. El cuestionario es completamente anónimo, por lo que rogamos contestes con la mayor sinceridad. De antemano, agradecemos tu colaboración.

1- Edad:

2- Sexo: Femenino Masculino Otro

3- ¿Cuál es tu estado civil?

☐	Soltero/a
☐	En pareja
☐	Casado/a
☐	Otro

4- ¿Tienes hermanos/as?

☐	No
☐	Si,, tengo uno/a
☐	Si más de uno

5- ¿Tienes hijos/as?

☐	No
☐	Sí, tengo uno/a
☐	Si más de uno

6- ¿Qué estas estudiando en la actualidad?

.....

7- ¿Cuánto dinero gastas en practicar actividad físico-deportiva a lo largo de todo el curso?

	Nada
	Entre \$ 200 a \$ 500
	Entre \$500 a \$1000
	Más de \$ 1000

8- ¿Por lo general, con qué frecuencia sueles practicar actividad físico-deportiva fuera del horario de clases?

	Tres veces o más por semana
	Uno o dos veces por semana
	Con menos frecuencia
	Solo los fines de semana
	Solo en vacaciones
	Practicaba antes, pero abandone
	Nunca

9- ¿Te duchas después de hacer actividad física?

	No, nunca
	A veces
	Sí, siempre

10- ¿Te gustaría volver a practicar actividad físico-deportiva? En caso afirmativo, ¿Qué tipo de actividad físico-deportiva te gustaría realizar?

	No
--	----

	Si, ¿Cuál?
--	------------

11- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a las siguientes actividades “entre semana”?

	Ninguno	Menos de 1 hora	Entre 1 y 2 horas	Entre 2 y 4 a horas	Más de 4 horas
Estudiar					
Ver la TV					
Tareas domesticas					

12- ¿Consumes sustancias nocivas?

	Si
	No

13- ¿Qué tipo de sustancias nocivas consumes?

	Alcohol
	Cigarrillos
	Drogas

14- ¿Con que frecuencia consumes?

	Siempre
	Frecuentemente
	Ocasionalmente

15- ¿Comes frutas durante el día?

	Si
	No

16- ¿Cuántos vasos de agua sueles beber al día?

	Ninguno
	Uno o dos
	Tres o cuatro
	Cinco o mas

17- ¿Cuántas horas duermes cada día?

Entre semana		Fin de semana
	Ocho	
	Menos de ocho	
	Más de ocho	

18- ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre? Valora cada una de las siguientes actividades según la importancia que le des.

	Nada importante	Poco importante	Bastante importante	Muy importante
Hacer deporte				
Lee un libro				
Pasear				
Ver la TV				
Escuchar música				
Conectarme a internet				

Ir a bailar				
Estar con la familia				
Otros				