

CONTRIBUCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

AUTORES: Aymée Alonso Gatell¹
Aldo Raudel Martínez Moreno²
Fernando Banda Muñoz³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: aymee.alonso@reduc.edu.cu

Fecha de recepción: 19 - 12 - 2018

Fecha de aceptación: 28 - 02 - 2019

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito caracterizar los estilos de vida saludables y su contribución en la formación integral del estudiante universitario para de esta forma, repensar prácticas educativas que contribuyan al logro de este objetivo. Los principales resultados se corresponden con las consideraciones teóricas expuestas que ponderan la formación integral del estudiante universitario en el contexto actual, y se reconoce la emergencia de justificar modelos educativos que favorezcan estilos de vida saludables en este grupo etario. En el estudio resultó evidente la necesidad de propuestas innovadoras con una pertinente orientación educativa, que permita a los estudiantes de la educación superior apropiarse de actitudes responsables hacia los modos de vida saludables desde su profesión.

PALABRAS CLAVE: desarrollo; profesión; sociedad.

CONTRIBUTION OF THE HEALTHY LIFE STYLES IN THE INTEGRAL FORMATION OF THE UNIVERSITY STUDENT

ABSTRACT

This present work has as goal characterize the healthy life styles and his contribution in the integral formation of the university students with the purpose of rethink educative practices that contribute to archive this goal. The main results match with the theoretical considerations expose, that weigh the integral formation of the university students in the actual context, and it recognize the emergency of justify educative models that allows healthy life

¹ Arquitecta. Profesora Titular. Master en Desarrollo Regional. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Vice Decana Docente, Vice Decana de Investigaciones y Decana de la Facultad de Construcciones. Universidad de Camagüey. Cuba.

² Doctor en Educación. Profesor de Tiempo Completo en la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica de la Universidad Autónoma de Nuevo León. México. E-mail: aldo.martinezm@uanl.mx

³ Egresado del Doctorado en Filosofía con especialidad en Administración. Profesor de Tiempo Completo en el área de Ciencias Básicas de la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica de la Universidad Autónoma de Nuevo León. México. E-mail: fernando.bandam@uanl.mx

styles in this age group. In the study turn out evident the necessity of innovator proposals with an educative orientation that allows the university students grab responsible attitudes to healthy life styles from his profession.

KEYWORDS: development; profession; society.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, constituye un reto en la preparación de los estudiantes universitarios no solo desarrollar las habilidades que requieren para su formación técnica-profesional, sino que debe promoverse en ellos, el desarrollo de capacidades para ejercer diversas actividades que correspondan a un amplio espectro de trabajos y de responsabilidades que desempeñar en el entorno social. Esto requiere de una formación polivalente que favorezca la posibilidad de satisfacer las necesidades que la sociedad demanda para su desarrollo, y a la vez, les permita ir acumulando diferentes conocimientos y experiencias que puedan enriquecer, e incluso ampliar, las posibilidades del ejercicio de su profesión.

El proceso de formación de los estudiantes de la enseñanza superior, se ha orientado hacia una amplia y profunda visión determinada por el impetuoso desarrollo de la ciencia y la tecnología, en estrecha interconexión con las diferentes esferas del saber y su repercusión en toda la vida de la sociedad. En lo referente a la formación integral del estudiante y como parte del proceso investigativo de este trabajo, se analizaron las obras de diferentes autores que hacen aportes al tratamiento de este proceso en el nivel superior como: Álvarez de Zayas, (1996), Valera (2010), Bermúdez y Pérez, (2012), de la Herrán, Pérez y Torres, (2012) y Alonso, Álvarez y Castillo (2017).

En base a los antecedentes generales de la temática, apoyado en observaciones del entorno académico y la experiencia de los autores, el estudio presentado tiene como propósito caracterizar los estilos de vida saludables y su contribución en la formación integral del estudiante universitario para, de esta forma, repensar prácticas educativas que faciliten el logro de este objetivo desde un marco integral. Se significa como una constante y a la vez una preocupación, el nivel de conocimientos que sobre esta temática demuestran los estudiantes universitarios.

La revisión y la crítica de las fuentes bibliográficas posibilitaron precisar pautas teóricas que contribuyan a la implementación de buenas prácticas que den respuesta a la problemática tratada.

El proceso formativo del estudiante universitario

En el contexto de la globalización, el proceso formativo del estudiante universitario constituye un reto. Este proceso, se ha orientado hacia una amplia y profunda visión determinada por el impetuoso desarrollo de la ciencia y la tecnología, en estrecha interconexión con las diferentes esferas del saber y su repercusión en toda la vida de la sociedad.

El proceso de formación de profesionales, tiene un carácter esencialmente social, se desarrolla como un sistema y no puede quedar a la espontaneidad de quienes intervienen en él, este proceso en el contexto de la globalización de la sociedad moderna, busca básicamente elevar su calidad. La formación académica del estudiante universitario debe considerar el desarrollo de sus capacidades para resolver los desafíos que trae consigo una sociedad obligada por el avance, especialmente en el área de la tecnología y de la ingeniería.

La formación integral de los futuros profesionales, deberá establecer las condiciones para que los estudiantes superen conductas pasivas de aceptación acrítica de los medios y procedimientos impuestos por las nuevas tecnologías, y en correspondencia, desarrollen actitudes propositivas frente al uso y la aplicación de las mismas; esta formación debe privilegiar la capacidad de análisis de la realidad, en la cual se aplican sus conocimientos con el fin de desarrollar en ellos un proceso de toma de conciencia sobre las condiciones del contexto en el que su actividad debe tener mayor trascendencia.

La formación en su esencia, se considera un proceso subjetivo que posee una mayor amplitud que el propio aprendizaje de una profesión o la capacitación para el aprendizaje; mediante la formación, la persona realiza una transformación permanente de sí misma en función de alcanzar la madurez de sus capacidades espirituales y corporales, de tal manera, que un trabajo armónico le proporcione un modo de vida satisfactorio y desde el cual contribuya – de acuerdo con sus propias posibilidades – a la construcción del mundo al que pertenece. Este proceso, se identifica con el sentido de responsabilidad hacia el entorno social y político. En el actual panorama de la educación, el concepto de formación constituye la línea de desarrollo que conduce al perfeccionamiento de la enseñanza de los futuros profesionales. Este enfoque ha tenido un especial impacto en la educación superior, en tanto que el quehacer académico de las universidades ya no se legitima con base en la tradición académica y en las prácticas educativas institucionales que hasta hace unas décadas resultaban incuestionables, sino en la denominada “pertinencia”, referida, en la manera como inciden la investigación y la docencia en la sociedad; en otros términos, la legitimidad del quehacer académico reside en el beneficio que le debe prestar la universidad a la sociedad. (Vargas 2010).

En correspondencia con el propósito de este artículo, es oportuno reconocer la significación de la formación integral en el estudiante universitario actual, éste es un proceso que se lleva a cabo durante toda la vida. Las universidades pueden jugar un papel importante para transformar el futuro de la sociedad mundial en términos del desarrollo (Adomßent y Michelsen, 2006 y Mochizuki, Y. y Fadeeva, 2010), lo que significa, que pueden generar nuevos conocimientos y contribuir al desarrollo de competencias adecuadas. La formación de profesionales implica que puedan enfrentar situaciones reales que los lleve a la reflexión sobre las dimensiones afectivas, éticas y estéticas en las relaciones interpersonales, pero también en las relaciones con el medio natural y

sociocultural de sus propios contextos, y a la vez, propiciar y defender un desarrollo humano, ambiental y socialmente sustentable.

De estas concepciones se deriva que la formación integral del estudiante debe concebirse desde la fase del diseño curricular en cada especialidad, de tal manera, que los contenidos, las experiencias, las estrategias pedagógicas, los actores y demás aspectos relacionados con ella contribuyan a su concreción.

Para entender el mundo estudiantil y las vivencias que durante su formación como personas y como profesionales experimentan los estudiantes, resulta necesaria la existencia de un clima socioeducativo favorable que contribuya a estimular la reflexión, el aprendizaje y la formación en valores. El desarrollo consciente del carácter autotransformador del educando se puede favorecer, si se desarrollan tareas concretas en las diferentes dimensiones que contempla el pensar, el sentir y el actuar, esencialmente las que se relacionan con su desarrollo como ser humano, como profesional y como sujeto que no solo debe convivir, sino también auto transformarse a sí mismo, para poder contribuir a la transformación de la sociedad. (Torres, A., Álvarez, N., Fernández, I., 2007:15).

Estilos de vida saludables en el contexto universitario

Un acercamiento a la temática tratada constata que en los últimos años aumentó la evidencia científica referente al tema de los estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas. Esto justifica la necesidad que tiene la sociedad de generar cambios conductuales en los hábitos de vida, con el fin de mejorar la calidad de vida a través de la promoción de la salud; con la participación del sector gubernamental, empresas privadas, gobiernos locales, organizaciones comunitarias, la familia y los individuos.

En este sentido, resulta importante que las universidades se conviertan en entidades promotoras de la salud, ofreciendo posibilidades reales para que los estudiantes modifiquen de manera positiva sus hábitos y comportamientos. Durante el período de duración de los estudios universitarios, los estilos de vida de los jóvenes impactarán en su desempeño y su salud a futuro, de allí la importancia de identificar las ventajas y los riesgos de una inadecuada alimentación. Existen evidencias que los hábitos de alimentación son factores modificables que intervienen en la expresión o el desarrollo de diversas patologías, tanto por deficiencia como por exceso en el consumo de energía y nutrientes. Los programas educativos constituyen la forma de incidir en ello.

Diferentes autores han definido el concepto de estilos de vida saludables, significándose como una invariable que está constituido por patrones de conductas relacionadas con la salud. Para este estudio constituye un referente la acepción del término expuesta por Giraldo, A., et al. (2010), al definirlo como el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de su salud y sobre las cuales tiene un relativo control.

Al hablar del estilo de vida, resulta necesario reflexionar sobre los componentes que forman parte de él. Estos se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí. Los principales aspectos relacionados con el estilo de vida, son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial las relaciones interpersonales, mayormente modificados en los jóvenes universitarios. En esta etapa del desarrollo del individuo, sus conductas se ven condicionadas en gran medida por la influencia de la familia, el contexto social, el socioeconómico, entre otros aspectos, de allí la necesidad de contribuir desde la praxis a su formación integral.

La Figura 1 destaca, como basamento de los estilos de vida saludables, las relaciones que se establecen entre la familia, la sociedad y la educación. Los conocimientos sobre los estilos de vida saludables que acompañan al estudiante universitario condicionan las actitudes, la sensibilidad, e influyen considerablemente en la orientación y regulación de las acciones hacia el entorno.

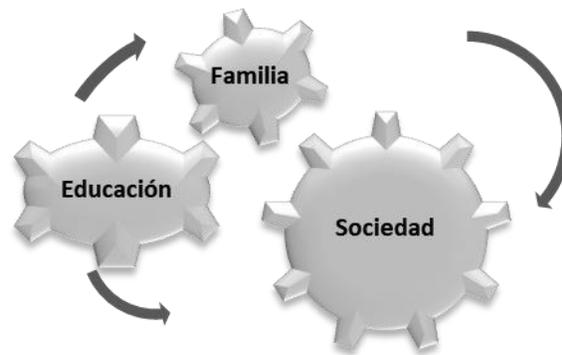


Figura 1: Interrelación familia-sociedad-educación.

Fuente: Elaboración propia.

De las fuentes consultadas en este estudio, resultó evidente la necesidad de propuestas innovadoras, académicamente bien articuladas, con una pertinente orientación axiológica, que permita a los estudiantes universitarios apropiarse de actitudes responsables hacia los modos de vida saludables desde su profesión, para contribuir de esta forma, a su inserción en los diferentes contextos de acción. Insuficientes resultan aún las investigaciones dirigidas a este objetivo, constituyendo un foco de atención en la formación integral del estudiante universitario.

En este empeño resulta vital la labor de los docentes, encaminada a fortalecer las convicciones de los estudiantes con relación al entorno, el grado de compromiso con éste, así como a la implementación de conductas a su favor. El profesor tiene un papel mediador muy activo en el proceso docente al diseñar situaciones de aprendizaje en las que, cumpliendo su función orientadora, puede concretar los objetivos sociales, propiciar que el estudiante desarrolle sus potencialidades y se realice personalmente en la actividad de índole social.

Si bien es muy importante conocer la percepción de los estudiantes y su sentir frente a la formación integral para contribuir con su mejoramiento, resulta imprescindible captar lo que consideran los profesores acerca de la forma como sienten, interpretan y conciben la formación integral de los mismos. En este sentido, se consideran significativos los aportes de Angulo, B, González, L.H, Santamaría, C y Sarmiento, P (2007). De ahí el valor de conformar situaciones de aprendizaje en interacción social, diseñar actividades en equipo y métodos y estilos de trabajo, que propicien la participación activa del estudiante en el proceso docente. Del análisis expuesto, se observa como regularidad la formación como articulación dialéctica en el desarrollo personal y la preparación para la vida social del estudiante en el marco del proceso de formación lo que puede favorecer, enriquecer y profundizar la orientación socio-personal del estudiante universitario.

Hábitos y patrones alimentarios de la población universitaria

En algunos países se trabaja en la evaluación de los hábitos y patrones alimentarios de una población como herramienta básica para el desarrollo de políticas de salud pública y la promoción de hábitos alimentarios saludables con evidencia procedente de investigaciones epidemiológicas. La repetición periódica de esta evaluación permite ver las tendencias en el cumplimiento de las guías alimentarias establecidas para la población y también para evaluar la eficacia de las políticas y la promoción de campañas de alimentación y nutrición para aumentar la salud entre los habitantes de una región o de un país.

El panorama epidemiológico que se presenta a nivel mundial, tanto en los países desarrollados como los que se encuentran en vías de desarrollo, se caracteriza por una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que suponen las principales causas de muerte. Los factores de riesgo de estas enfermedades están estrechamente relacionados con malos hábitos alimentarios y estilos de vida poco saludables, tales como el sedentarismo y el tabaquismo. (Figura 2).



Figura 2: Estilos de vida en la población universitaria condicionados por los factores: actividad física, hábitos alimentarios, consumo de tabaco y consumo de alcohol.

Fuente: Elaboración propia.

La elevada morbilidad y mortalidad relacionada con estas enfermedades demanda acciones curativas costosas, que consumen una parte importante del presupuesto asignado a la atención a la salud, que de por sí es limitado.

La alimentación constituye uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud. En los últimos años, la población de los países desarrollados ha experimentado un proceso de transición nutricional, caracterizado por modificaciones importantes en alimentación, que en la población juvenil se manifiesta en el abandono de los patrones de equilibrio dietético.

La dieta de los jóvenes, en particular la de los estudiantes universitarios, plantea un reto especial considerando que en este grupo etario coinciden una serie de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales. En esta etapa de sus vidas comienzan a seleccionar su propia alimentación, salen a estudiar fuera del hogar, compran sus propios alimentos, además de que son bastante receptivos a las modas en la alimentación, publicidad, y medios de comunicación. Todo ello va a determinar sus propios estilos y costumbres en la alimentación que, en muchos casos, serán mantenidos a lo largo de toda su vida.

Los estudios de López, P. et al. (2017) y Maldonado, A. et al. (2017), abordan la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y dislipidemias en la población universitaria. En particular en México, las cifras de obesidad y sobrepeso en esta etapa de la vida se han incrementado hasta un 50% en los últimos diez años; alrededor del 31% de las mujeres en edad reproductiva tienen sobrepeso y el 22%, obesidad. Otras investigaciones confirman estos datos en familias de recursos económicos altos y bajos. Sin embargo, el problema parece ser más agudo en la población de bajo nivel socioeconómico, donde se registra prevalencia de obesidad en hombres hasta del 37% y de 60% en mujeres.

Países como Chile, Colombia, Cuba, el Salvador y Honduras, realizan esfuerzos encaminados a desarrollar programas y estrategias de educación nutricional en la población desde el enfoque de la prevención y la promoción de salud. Dentro de las principales disposiciones que defienden se encuentran: la atención primaria en salud integral, la universalización de la atención, el funcionamiento en redes de atención, acercamiento de las especialidades al primer nivel de atención, gratuidad de los servicios, enfoque de derechos, la intersectorialidad y la participación social.

Como ya se ha apuntado tácitamente en este artículo, la población universitaria, se identifica como un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, y a la vez es crítico para el desarrollo de buenos hábitos de vida saludables que repercutirán en su salud futura.

Uno de los retos actuales lo constituye, sin dudas, el promover hábitos dietéticos saludables en los adolescentes y conseguir que estos persistan en la edad adulta. Desde la praxis, se observa la necesidad de desarrollar programas con actividades educativas en el aula como medio de promoción de salud, se ha demostrado, además, la efectividad de los tratamientos conductuales para modificar los hábitos alimentarios y los patrones de actividad física con el fin de lograr un estilo de vida saludable y de esta forma fomentar estilos de vida “a realizar” no modelos de comportamiento “a evitar”, dotando a estos grupos etarios de conocimientos y habilidades para su mejor desempeño en la sociedad.

La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, se establece como una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables, y de esta forma, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad y como consecuencia, se logra la disminución en el costo económico del proceso salud-enfermedad dentro de las empresas prestadoras de servicios de salud. En el proceso de prevención se requiere sensibilizar a la sociedad de los riesgos para la salud que conllevan las prácticas de hábitos de vida inadecuados, así como de la importancia de transformar los ambientes en que actualmente se desarrollan los jóvenes universitarios para de esta forma contribuir a su formación integral.

CONCLUSIONES

La formación integral del estudiante universitario se debe ponderar desde los programas de estudio, de tal manera que los contenidos, las experiencias, las estrategias pedagógicas, los actores y demás aspectos relacionados con ella, contribuyan a su concreción en la práctica.

La aplicación de los contenidos formativos sustentada en un proceso de aprendizaje social y auto reflexivo, contribuye a la formación integral del estudiante universitario y permite desarrollar la capacidad de razonamiento, de representación, valoración de las capacidades, los recursos y, sobre todo, las propias necesidades de aprendizaje del educando con el objetivo de alcanzar estilos de vida saludables necesarios para su desarrollo personal.

Resulta necesario continuar estudiando las condicionantes que favorecen las conductas alimentarias inherentes al individuo. Esto podría permitir el acercamiento a programas de promoción y prevención de salud, permitiendo la modificación de conductas, favoreciendo así la formación de estilos de vida saludables en los jóvenes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adomßent, M., Michelsen, G. (2006). German Academia heading for sustainability? Reflections on policy and practice in teaching, research and institutional innovations. Environmental Education Research. Taylor & Francis.

Alonso, A.; Álvarez, N.T., Castillo, J.A. (2017). Proceso formativo ambiental universitario: trascendencia en la carrera de arquitectura. *Revista Ciencia UAT*. 11(2): pp.54-63.

Álvarez de Zayas, C.M. (1996). *Hacia una escuela de excelencia*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

Angulo, B.; Santamaria, C.; González, L.H., Sarmiento.P. (2013). Formación integral de los estudiantes: Percepción de los profesores de la Facultad de Salud de la Universidad del Valle. *Biblioteca Digital Universidad del Valle*. Colombia Médica > Vol. 38 no. 4 (supl. 2). Disponible en <http://www.http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/4646>.

Bermúdez, R., Pérez, L.M. (2012). La orientación educativa en el contexto educativo cubano. *Revista Enfoque Humanístico*, (23), ISSN 2314-3207. Disponible en <http://www.revistaenfoquehumanistico.com/>.

De la Herrán, A.; Pérez, E., Torres, A. (2012). Una metodología con implicación social para el desarrollo personal. Disponible en <http://www.tendenciaspedagogicas.com/articulos/>

Giraldo, A.; Toro, M.Y., Macías, A.M., Valencia, C.A., Palacio, S. (2010). Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.1, enero - junio 2010, págs. 128 – 143. ISSN 0121-7577.

Haro, M.E., Lescay, D.M. Arguello, V. (2016). El fomento de estilos de vida saludables entre los estudiantes de la educación superior. En *REFCaLE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010. Vol. 4, núm. 3. Ecuador. <http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/442>

López, P.P.; Rejón, J.C., Escobar, D. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Inv EdMed*.2017;6(24):228---233^a. Disponible en <http://www.riem.facmed.unam.mx>.

Maldonado, A.R., Gallegos, R.M., García, A., Hernández, G.A. (2017). Epidemiología de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Chilpancingo, Guerrero. *Revista Iberoamericana de Salud*. Vol. 6, Núm. 12 Julio – diciembre 2017.

Mochizuki, Yoko Y Zinaida Fadeeva (2010). *Higher Education of Today and Tomorrow: Alternative University Appraisal for Diversity, Innovation and Change*. Disponible en Http://Www.Ias.Unu.Edu/Sub_Page.aspx/.

Torres, A., Álvarez, N.T., Fernández, I. (2007). La formación integral del estudiante de la “maestría en ciencias del ejercicio” con un enfoque autotransformador. *Revista salud pública y nutrición Edición Especial*. Memorias del Congreso Internacional de Educación Física, Deporte y Ciencias Aplicadas, No. 4 -2007, P 15.

Valera, R. (2010). El proceso de formación del profesional en la educación superior basado en competencias: el desafío de su calidad, en busca de una mayor integralidad de los egresados. *Civilizar* 10(8).

Vargas, J.C. (2010). De la formación humanista a la formación integral: reflexiones sobre el desplazamiento del sentido y fines de la educación superior. *Praxis Filosófica* núm. 30, enero-junio, 2010pp. 145-167. Universidad del Valle, Cali, Colombia [en línea] 2010, (Enero-Junio): [Fecha de consulta: 10 de julio de 2018. Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=209019322008>> ISSN 0120-4688.

