

ANÁLISIS DE LOS ESTILOS DE VIDA EXHIBIDO POR UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA ANTES Y DESPUÉS DE CURSAR LA ASIGNATURA ELECTIVA DEPORTIVA DE CARDIO – ACONDICIONAMIENTO

Analysis of the lifestyles exhibited by a group of students of the Pontifical Javeriana University before and after taking the sports elective subject of Cardio – conditioning

Análise dos estilos de vida exibidos por um grupo de estudantes da Pontificia Universidad Javeriana antes e depois da disciplina de esportes eletivos de Cardio- condicionamento

Resumen

Analizar los estilos de vida saludable que un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana exhibe antes y después de cursar la asignatura electiva deportiva Cardio-Acondicionamiento. Se desarrolla bajo los paradigmas del enfoque cuantitativo y un proceso secuencial, deductivo y probatorio, que no permite que se eluda alguna fase del diseño metodológico. Al tratarse de un estudio realizado a 62 estudiantes específicos de la Universidad Javeriana, particularmente de la asignatura electiva deportiva Cardio-acondicionamiento, a quienes se les hace un análisis de los cambios en el comportamiento frente a lo que tiene que ver con el estilo de vida, se considera que la investigación es de alcance descriptiva longitudinal de evolución de grupo. Según las investigaciones de este tipo se caracterizan por hacer uso de técnicas de recolección de datos enfocadas a la validación de hipótesis, basándose en la medición de información numérica y en el análisis. Los datos obtenidos y los hallazgos encontrados ponen de manifiesto que del total de la muestra seleccionada que cursan la electiva deportiva Cardio-Acondicionamiento la pertenecen al género masculino, lo cual puede ser un indicativo en que hay mayor interés. El 17,7% ha venido desarrollando una rutina aceptable para alcanzar o en su defecto mejorar el estilo de vida y preservar la salud. No obstante, la mayoría del grupo estudiado, según los hallazgos preliminares denota que sus hábitos les permiten tener un estilo de vida saludable.

Palabras clave: Actividad física, cardio acondicionamiento, ejercicio, estilo de vida saludable.

— Marco Vinicio Gutiérrez¹
Milena Santamaría Romero

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 07/03/2020

Aceptación: 02/06/2021

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, cardio acondicionamiento, ejercicio, estilo de vida saludable.

KEYWORDS:

Conduct, sport, initiation, motor skills, praxiology.

PALAVRAS-CHAVE:

Atividade física, condicionamento cardio, exercício, estilo de vida saudável.

¹ Universidad Manuela Beltrán

Abstract

To analyze the healthy lifestyles that a group of students from the Pontificia Universidad Javeriana exhibits before and after taking the elective sports subject Cardio-Conditioning. It is developed under the paradigms of the quantitative approach and a sequential, deductive and probative process, which does not allow any phase of the methodological design to be eluded. As it is a study carried out on 62 specific students from the Javeriana University, particularly from the sports elective subject Cardio-conditioning, who are given an analysis of changes in behavior compared to what has to do with lifestyle, it is considered that the research has a longitudinal descriptive scope of group evolution. According to investigations of this type, they are characterized by making use of data collection techniques focused on the validation of hypotheses, based on the measurement of numerical information and analysis. The data obtained and the findings found show that the total of the selected sample that attend the sports elective Cardio-Conditioning belongs to the male gender, which may be an indication that there is greater interest. 17.7% have been developing an acceptable routine to achieve or, failing that, improve their lifestyle and preserve their health. However, the majority of the group studied, according to preliminary findings, indicate that their habits allow them to have a healthy lifestyle.

Keywords: Physical activity, cardio conditioning, exercise, healthy lifestyle.

Resumo

Analisar os estilos de vida saudáveis que um grupo de estudantes da Pontificia Universidad Javeriana exhibe antes e depois da disciplina esportiva eletiva Cardio-Condicionamento. Desenvolve-se sob os paradigmas da abordagem quantitativa e de um processo sequencial, dedutivo e probatório, que não permite eludir nenhuma fase do desenho metodológico. Por se tratar de um estudo realizado com 62 alunos específicos da Universidade Javeriana, particularmente da disciplina eletiva esportiva Cardio-Condicionamento, que recebem uma análise das mudanças de comportamento em relação ao estilo de vida, considera-se que a pesquisa tem um escopo descritivo longitudinal da evolução do grupo. Segundo investigações desse tipo, caracterizam-se por utilizarem técnicas de coleta de dados voltadas para a validação de hipóteses, com base na mensuração de informações numéricas e na análise. Os dados obtidos e os achados encontrados mostram que o total da amostra selecionada que frequenta a eletiva esportiva Cardio-Condicionamento pertence ao gênero masculino, o que pode ser um indicativo de que há maior interesse. 17,7% vêm desenvolvendo uma rotina aceitável para alcançar ou, na falta disso, melhorar seu estilo de vida e preservar sua saúde. No entanto, a maioria do grupo estudado, de acordo com achados preliminares, indica que seus hábitos permitem que tenham um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Atividade física, condicionamento cardíaco, exercício, estilo de vida saudável.

Introducción

A lo largo de la historia, el ser humano ha mostrado interés por vigilar su salud, y en general, preservar su calidad de vida. Se trata de una cultura de responsabilidad que

se evidencia a través de una serie de creencias, prácticas actitudes o representaciones que las personas construyen alrededor del cuidado (Uribe 1999, p. 110.).

Ahora, si bien es cierto que tradicionalmente el hombre ha impulsado políticas de prevención en materia de salud, en la actualidad ha ido ganando espacio un nuevo concepto, el “cuidado anticipado”, una idea enfocada en prevenir la aparición de enfermedades actuando sobre los factores de riesgo y atendiendo a aquella población que se encuentra en fase presintomática. De acuerdo a lo que plantea Uribe (1999), desde la perspectiva del autocuidado se intenta sobre todo promover la educación para la salud mediante la adopción de hábitos y estilos de vida saludables.

La ausencia de una cultura de estilo de vida saludable se ve reflejada incluso desde edades muy tempranas, se puede mencionar en este sentido el estudio de Vernaza y Pinzón (2012), quienes analizaron los estilos de vida de estudiantes de tres colegios y encontraron que cerca de 41,2% de los jóvenes con edades entre los 10 y los 14 años, reconocieron haber probado el cigarrillo, y de este grupo solo el 8% informó estar en proceso de dejar este hábito. Así mismo, el 43,7% de estos adolescentes señaló haberse iniciado en el consumo de alcohol, y el 9,9% de los estudiantes admitieron ser usuarios de sustancias psicoactivas como la marihuana.

El escenario no es distinto al analizar las creencias de estudiantes universitarios, y sobre este tópico reflexionaron Arrivillaga, Salazar, y Correa (2003) quienes registraron que efectivamente. Es necesario promover aún más un estilo de vida saludable en la población universitaria, y sobre todo, como una cultura dirigida a preservar la salud a largo plazo. Por lo mismo, nuestro objetivo consistió en analizar los estilos de vida que un grupo de estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana antes y después de cursar la asignatura electiva deportiva Cardio- Acondicionamiento.

La investigación se desarrolló en diferentes etapas, siendo la primera de ellas un diagnóstico mediante el cual se obtuvo información sobre cómo es el estilo de vida de los jóvenes antes de iniciar la asignatura, el instrumento empleado fue el modelo de recolección de datos Fantástico, un cuestionario compuesto por 9 categorías de análisis que es utilizado frecuentemente para analizar estilos de vida. La segunda fase, correspondió a la segunda encuesta del cuestionario fantástico, para saber si se originaron cambios después de cursar la electiva.

Metodología

El tamaño de la población corresponde a 62 alumnos de la materia electiva deportiva de Cardio, todos los participantes cumplieron con los criterios de inclusión.

La revisión documental puede ser concebida como una de las técnicas de recolección de datos, en tanto por medio de esta se pueden establecer criterios para la formulación o aplicación de la estrategia pedagógica, como también para el análisis de los resultados hallados tras la aplicación pre-test y post-test del instrumento. No obstante, es el instrumento Fantástico el que mayores aportes genera para el desarrollo de la investigación; este es un instrumento diseñado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, en Ontario, Canadá (Betancurth, Vélez, & Jurado, 2015).

El instrumento de recolección de datos Fantástico es una herramienta ampliamente utilizada por profesionales del campo de la promoción en salud y de prevención de enfermedades, gracias a que aporta en la detección y medición de los estilos de vida de poblaciones particulares, en este caso los estudiantes de la asignatura electiva. Se

adopta este instrumento como base para la recolección de datos por ser considerado como una herramienta breve y sencilla de interpretar, pues, según indican Betancurth et al. (2015), cuenta con una cantidad de preguntas suficiente para detectar el comportamiento del problema señalado. Se ejecuta a partir de diferentes dimensiones en las que se tratan interrogantes que buscan mayor objetividad en cada una de las respuestas brindada por los participantes.

Una de las principales ventajas de este instrumento es su capacidad para ajustarse a cada población de estudio; puede ser modificado según los intereses y lenguaje de los participantes de la prueba. Por otro lado, tiene una visión integral con la que se facilita la detección de los elementos que componen el estilo de vida y hábitos saludables de los estudiantes. Las 10 dimensiones que componen el instrumento son:

Tabla 1. Dimensiones instrumento Fantástico

Dimensiones FANTÁSTICO	
F	Familiares y amigos
A	Asociatividad y actividad física
N	Nutrición
T	Toxicidad
A	Alcohol
S	Sueño y estrés
T	Tipo de personalidad y actividades
I	Imagen interior
C	Control de la salud y sexualidad
O	Orden

Fuente: *Elaboración propia.*

De estas 10 dimensiones se desprende las 25 preguntas que conforman el instrumento. Una vez implementado este y con los datos recolectados, el análisis se ejecuta a partir de la interpretación de la escala tipo Likert en un puntaje de 0 a 100.

Los puntajes se determinan según la respuesta de los participantes con una opción de hasta dos puntos por cada pregunta, al final cada puntaje o resultado se multiplica por dos; los puntajes más bajos se relacionan con estilos de vida poco saludables, y los más altos indicarían que los consultados incorporan rutinas de autocuidado. Para mayor especificidad Ferrel, Ortiz, Forero, Herrera y Peña (2014) proponen para el caso latinoamericano que, según la puntuación, el instrumento califica el estilo de vida de la siguiente manera: entre 85 y 100 puntos se puede considerar un estilo de vida fantástico; entre 70 y 84 un buen trabajo; en una puntuación entre 60 y 69 el estilo de vida es adecuado o está bien; de 40 a 59 se empieza a considerar un puntaje algo bajo y que puede mejorar; y entre los 0 y los 39 puntos el estilo de vida se encuentra en riesgo o en zona de peligro.

El proceso de análisis de datos se lleva a cabo mediante un método estadístico en el que se utiliza el programa SPSS. Para este caso, como ya se ha establecido, la interpretación de las estadísticas es un ejercicio que contempla la participación de las pruebas del instrumento Fantástico previa y posterior a la participación de los estudiantes e implementación de la estrategia pedagógica, además de la información consultada en la fase preliminar, esto es, los referentes teóricos e investigativos.

El análisis de las estadísticas fundamentado en la escala tipo Likert de 0 a 100 se desarrolla según las consideraciones propuestas por Ferrer, et al. (2014): < 39 implica un estilo de vida que encuentra en riesgo o zona de peligro; > 40 y < 59 indica un puntaje bajo que puede mejorar; > 60 y < 69 se considera un estilo de vida adecuado;

> 70 y < 84 supone un buen trabajo de autocuidado; y, por último > 85 se considera un estilo de vida fantástico.

El proceso de análisis de datos se lleva a cabo mediante un método estadístico en el que se utiliza el programa SPSS. Para este caso, como ya se ha establecido, la interpretación de las estadísticas es un ejercicio que contempla la participación de las pruebas del instrumento Fantástico previa y posterior a la participación de los estudiantes e implementación de la estrategia pedagógica, además de la información consultada en la fase preliminar, esto es, los referentes teóricos e investigativos.

El análisis de las estadísticas fundamentado en la escala tipo Likert de 0 a 100 se desarrolla según las consideraciones propuestas por Ferrer, et al. (2014): < 39 implica un estilo de vida que encuentra en riesgo o zona de peligro; > 40 y < 59 indica un puntaje bajo que puede mejorar; > 60 y < 69 se considera un estilo de vida adecuado; > 70 y < 84 supone un buen trabajo de autocuidado; y, por último > 85 se considera un estilo de vida fantástico.

Resultados

Para poder llevar adelante un diagnóstico confiable sobre la condición física de los estudiantes se aplicó un test pre para examinar o establecer el estilo de vida antes de cursar la electiva que oferta la universidad y así conocer el nivel de vulnerabilidad de cada uno de ellos y los factores de riesgos a los cuales pueden estar expuestos, claro este último punto o es de interés para el estudio, pero indirectamente surge como parte de la exploración.

En esa dirección, se toman en cuenta el género, país, lugar de nacimiento y la variable educativa carrera, pues cada una de ellas influye de alguna manera en el estilo de vida que cada individuo adopta. En definitiva, al estudiar la condición de vida de un grupo de estudiantes es imperante tomar en consideración las condiciones socio demográficas y las educativas, ya que esta vinculación puede facilitar el camino para delimitar los alcances de un programa que ayude al estudiante a cuidar, gestionar y valorar el estilo de vida y optimizar de este modo su estado de salud.

Con base a lo anterior se procede a analizar los ítems del cuestionario fantástico, el cual fue aplicado a un total de 62 estudiantes de las diferentes carreras de la Pontificia Universidad Javeriana y responden a los objetivos planteados por la investigadora, tal como se muestra seguidamente:

Tabla 2. Relación género estilo de vida.

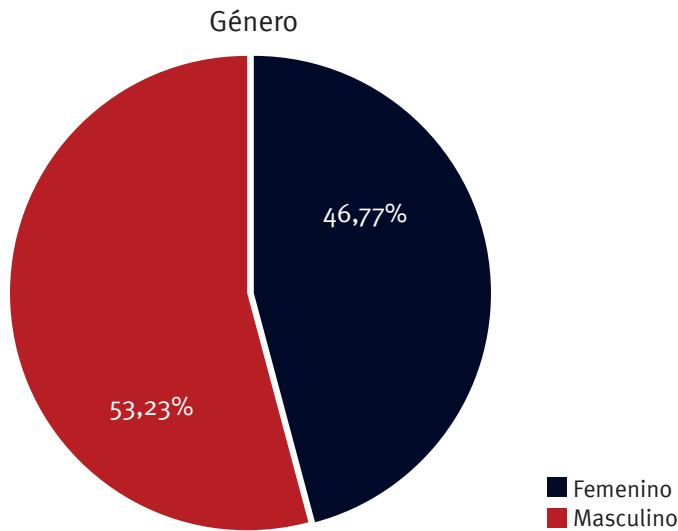
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Femenino	29	46,8	46,8
	Masculino	33	53,2	53,2
	Total	62	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los hallazgos 46,8% de la muestra estudiada pertenecen al sexo femenino y 53,2% al sexo masculino.

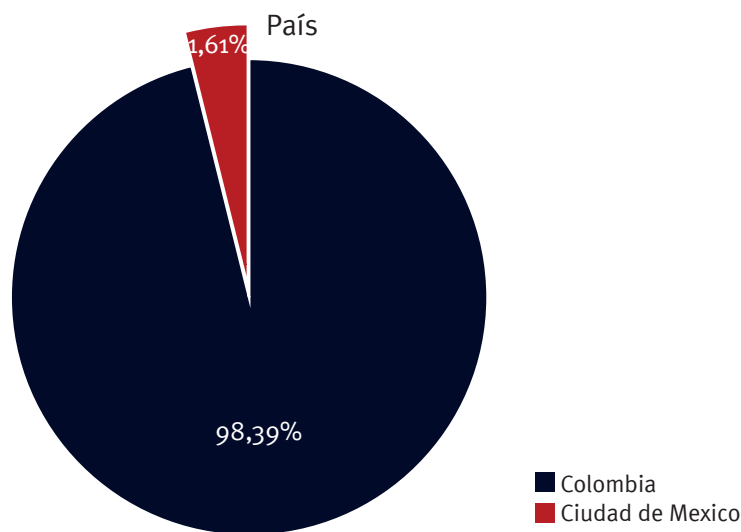
Los resultados ponen en evidencia que el 98,4% de los estudiantes que participan en el estudio son oriundos de Colombia, solo el 1,6% de ellos son extranjeros y proceden específicamente de Ciudad de México.

Gráfico 1. Relación género estilo de vida



Fuente: *Elaboración propia.*

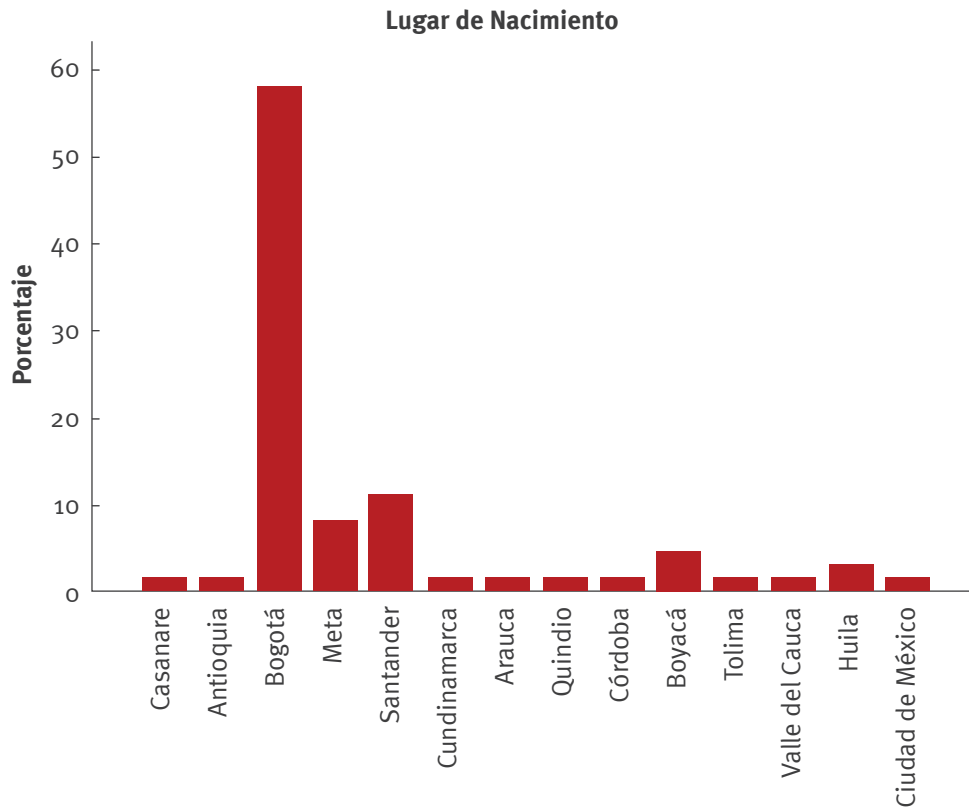
Gráfica 2. Relación país estilo de vida.



Fuente: *Elaboración propia.*

El 58,1% de los estudiantes que participan en el estudio son de Bogotá lo que indica una mayor concentración en esta dependencia, 11,3% del departamento de Santander, 8,1% provenientes del departamento de Meta, del departamento de Boyacá se tiene un total de 4,8%, del departamento de Huila se encontró un 3,2%. La concentración más baja se observa en los departamentos de Cundinamarca, Casanare, Antioquia, Quindío, Arauca, Córdoba, Tolima, Valle del Cauca y Ciudad de México con 1,6% respectivamente.

Gráfico 3. Relación lugar de nacimiento estilo de vida.



Fuente: *Elaboración propia.*

Tabla 3. Relación lugar de nacimiento estilo de vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Casanare	1	1,6	1,6
	Antioquia	1	1,6	1,6
	Bogotá	36	58,1	58,1
	Meta	5	8,1	8,1
	Santander	7	11,3	11,3
	Cundinamarca	1	1,6	1,6
	Arauca	1	1,6	1,6
	Quindío	1	1,6	1,6
	Córdoba	1	1,6	1,6
	Boyacá	3	4,8	4,8
	Tolima	1	1,6	1,6
	Valle del Cauca	1	1,6	1,6
	Huila	2	3,2	3,2
	Ciudad de México	1	1,6	1,6
Total	62	100,0	100,0	

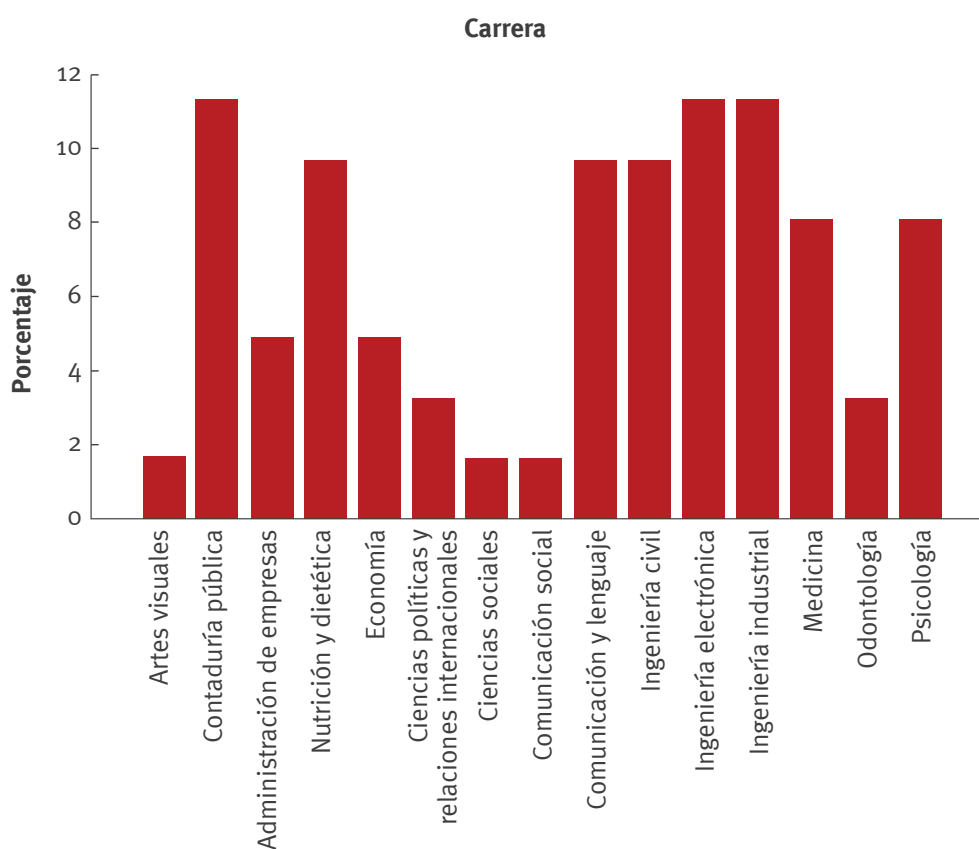
Fuente: *Elaboración propia.*

Tabla 4. Relación carrera estilo de vida.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Artes Visuales	1	1,6	1,6
	Contaduría Pública	7	11,3	11,3
	Administración de empresas	3	4,8	4,8
	Nutrición y dietética	6	9,7	9,7
	Economía	3	4,8	4,8
	Ciencias políticas y relaciones internacionales	2	3,2	3,2
	Ciencias sociales	1	1,6	1,6
	Comunicación social	1	1,6	1,6
	Comunicación y lenguaje	6	9,7	9,7
	Ingeniería civil	6	9,7	9,7
	Ingeniería electrónica	7	11,3	11,3
	Ingeniería Industrial	7	11,3	11,3
	Medicina	5	8,1	8,1
	Odontología	2	3,2	3,2
	Psicología	5	8,1	8,1
	Total	62	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 4. Relación carrera estilo de vida.



Fuente: Elaboración propia.

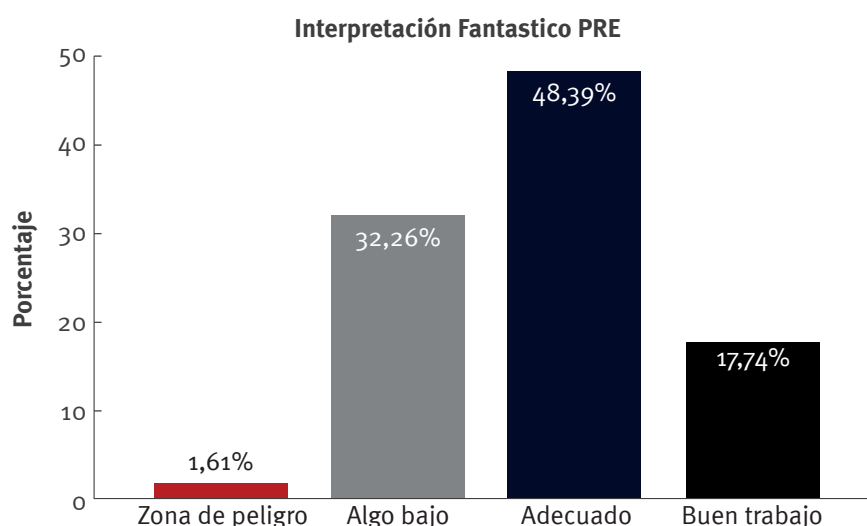
La tabla 4 pone en evidencia que las carreras con el porcentaje más alto son contaduría pública, ingeniería industrial e ingeniería electrónica con un acumulado de 11,3% cada una. Nutrición y dietética, lenguaje y comunicación, ingeniería civil con 9,7%, medicina y psicología con 8,1%, administración de empresas y economía alcanzaron 4,8%, odontología y Ciencias políticas y relaciones internacionales 3,2%. Los porcentajes más bajos al estudiar la relación carrera- estilo de vida recayó sobre artes visuales, comunicación social, ciencias sociales ubicándose en 1,6%.

Tabla 5. Interpretación fantástico pre.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Zona de peligro	1	1,6	1,6
	Algo bajo	20	32,3	32,3
	Adecuado	30	48,4	48,4
	Buen trabajo	11	17,7	17,7
	Total	62	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 5. Interpretación fantástico pre.



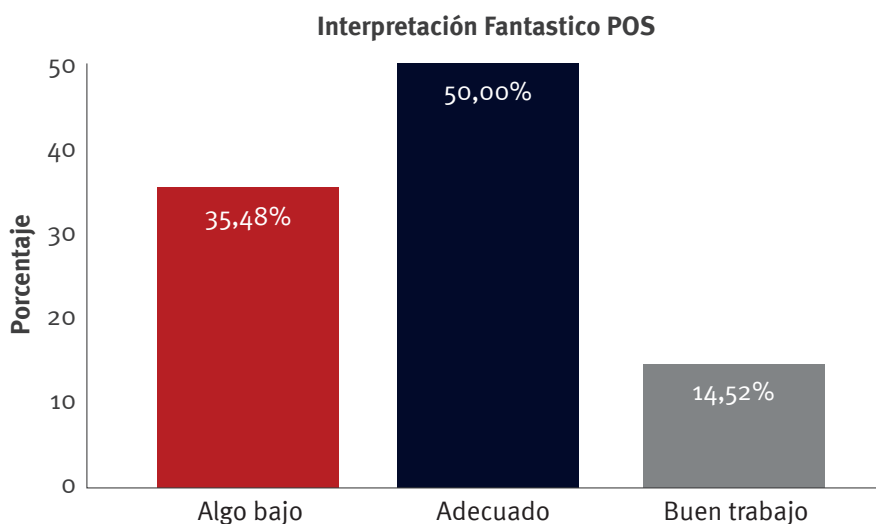
Fuente: Elaboración propia.

En conformidad con los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario fantástico pre al grupo de estudiantes pertenecientes a las diferentes carreras que participan en el estudio se observó que el 48,4% llevan un estilo de vida adecuado, 32,3% muestran un nivel bajo, 17,7% han realizado un buen trabajo para preservar su estilo de vida y 1,6% se encuentran en zona de peligro.

Tabla 6. Interpretación fantástica pos.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	Algo bajo	22	35,5	35,5
	Adecuado	31	50,0	50,0
	Buen trabajo	9	14,5	14,5
	Total	62	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 6. Interpretación fantástico pos.

Fuente: *Elaboración propia.*

Los resultados del cuestionario fantástico pos puso en evidencia que 50% tiene un estilo de vida adecuado, 35,48% presenta un estilo algo bajo y el 14,52% ha hecho un buen trabajo para mantener un estilo de vida.

Tabla 7. Estilo de vida de acuerdo a los ítems del cuestionario fantástico.

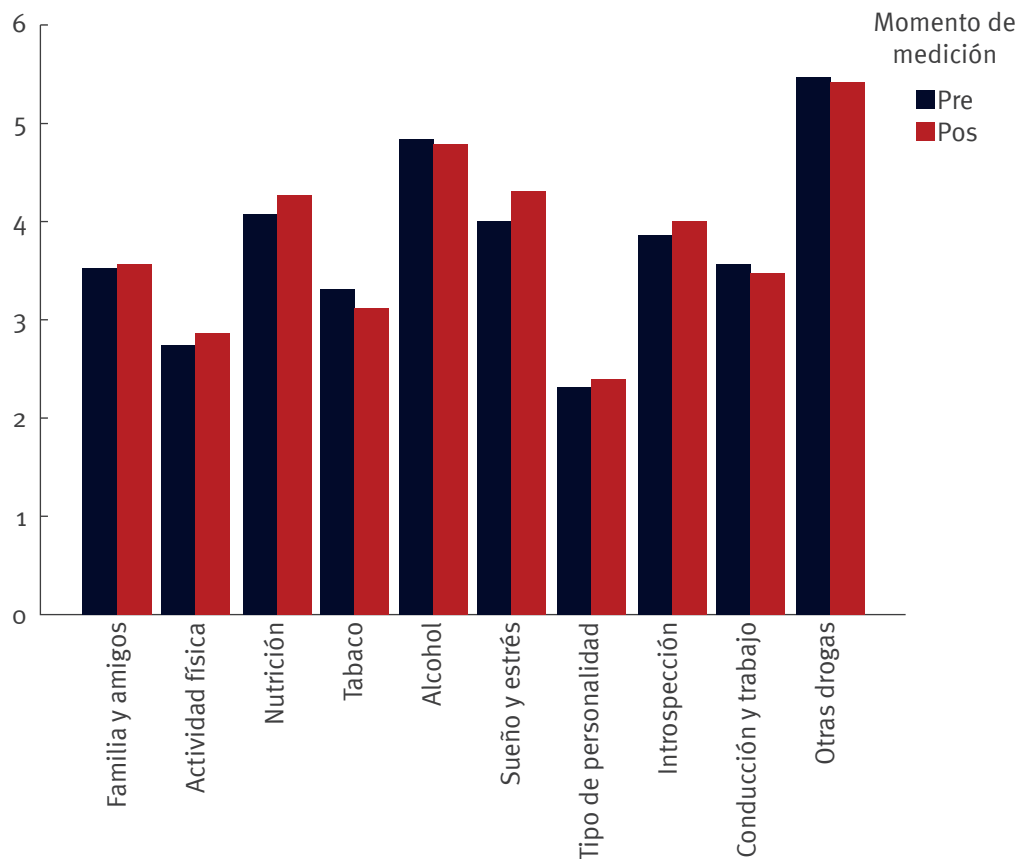
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Edad	0,191	62	0,000
Estrato	0,294	62	0,000
Familia y Amigos Pre	0,388	62	0,000
Actividad Física Pre	0,229	62	0,000
Nutrición Pre	0,189	62	0,000
Tabaco Pre	0,393	62	0,000
Alcohol Pre	0,318	62	0,000
Sueño y Estrés Pre	0,198	62	0,000
Tipo de Personalidad Pre	0,202	62	0,000
Introspección Pre	0,188	62	0,000
Conducción y Trabajo Pre	0,407	62	0,000
Otras Drogas PRe	0,354	62	0,000
TOTAL FANTASTICO PRE	0,135	62	0,007
Familia y Amigos Pos	0,416	62	0,000
Actividad Física Pos	0,248	62	0,000
Nutrición Pos	0,236	62	0,000
Tabaco Pos	0,350	62	0,000
Alcohol Pos	0,317	62	0,000
Sueño y Estrés Pos	0,174	62	0,000
Tipo de Personalidad Pos	0,239	62	0,000
Introspección Pos	0,194	62	0,000
Conducción y Trabajo Pos	0,361	62	0,000
Otras Drogas Pos	0,368	62	0,000
TOTAL FANTASTICO POS	0,110	62	0,061

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: *Elaboración propia.*

La tabla 7 presenta los resultados de la prueba de normalidad según Kolmogorov-Smirnova en la cual se observa que al aplicar el test fantástico pre con la corrección de Lilliefors muestra un nivel de significación de $p = 0,007 < 0,05$ lo cual conduce a rechazar la hipótesis nula. En relación a la aplicación del test fantástico pos los hallazgos ponen en evidencia que $p = 0,061 > 0,05$ lo cual lleva a validar la hipótesis nula y aceptar los resultados como normales.

Gráfico 7. Estilo de vida de acuerdo a los ítems del cuestionario fantástico



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8. Análisis de los resultados estadísticos de prueba.

	Familia y Amigos Pos - Familia y Amigos Pre	Actividad Física Pos - Actividad Física Pre	Nutrición Pos - Nutrición Pre	Tabaco Pos - Tabaco Pre	Alcohol Pos - Alcohol Pre	Sueño y Estrés Pos - Sueño y Estrés Pre	Tipo de Personalidad Pos - Tipo de Personalidad Pre	Introspección Pos - Introspección Pre	Conducción y Trabajo Pos - Conducción y Trabajo Pre	Otras Drogas Pos - Otras Drogas Pre	TOTAL FANTASTICO POS - TOTAL FANTASTICO PRE
Z	-,261b	-,488b	-,348b	-,700c	-,202c	-,263b	-,105b	-,539b	-,516c	-,168c	-,292b
Sig. asintótica (bilateral)	0,794	0,626	0,728	0,484	0,840	0,207	0,916	0,590	0,606	0,866	0,771

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

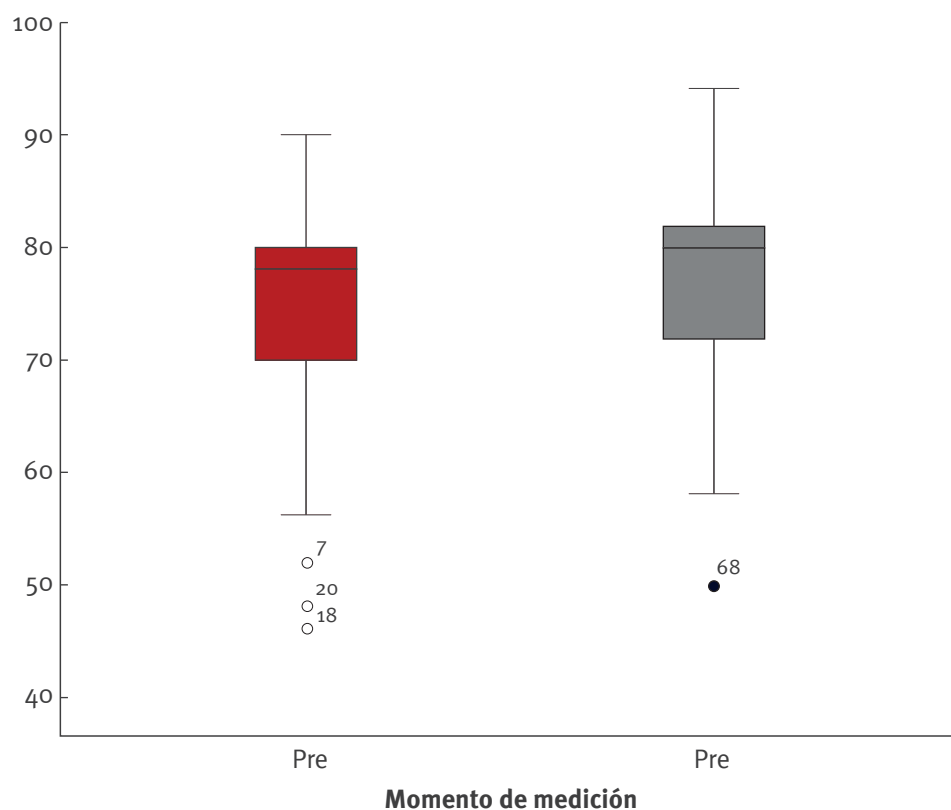
b. Se basa en rangos negativos.

c. Se basa en rangos positivos.

Fuente: Elaboración propia.

Tomando como referencia los resultados presentados en la tabla 8 se puede afirmar que p mayor a 0,05, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se concluye que al comparar las variables pre y pos no hay diferencias estadísticamente significativas entre ambas.

Gráfico 8. Análisis de los resultados estadísticos de prueba.



Fuente: Elaboración propia.

El diagrama de bigotes relacionado con la aplicación del cuestionario fantástico pre muestra que hay una dispersión en cuanto a la distribución de datos. Mientras que, el fantástico pos pone en evidencia un equilibrio en la dispersión y distribución de los datos, denotando normalidad en los mismos. En líneas generales, el diagrama exhibe una independencia que se deriva del valor p igual o equivalente a 0,771 ($p=0,771$), el cual expresa el nivel de significancia bilateral. Dado que se requiere que el valor p es mayor a 0,05 se acepta la hipótesis nula ($H_0 > 0,05$) y se rechaza la hipótesis alternativa (H_a).

Discusión

Al analizar los resultados pre y pos obtenidos a través del cuestionario fantástico al aplicar la prueba de normalización de Kolmogorov- Smirnova se observa, por ejemplo, que la variable demográfica familia y amigos en el pos tuvo un leve incremento en relación al promedio pre, lo cual indica que los estudiantes cuentan con el apoyo familiar y del círculo de amigos para impulsar un estilo de vida saludable.

La actividad física muestra una leve elevación porcentual en el pos fantástico. En cuanto a la nutrición se tiene que en el pos fantástico tuvo un incremento, superando el

pre fantástico, mientras que, el consumo de tabaco superó al pos fantástico, significa que el grupo de estudiantes continúa manteniendo el hábito de fumar. Ahora, en relación a la ingesta de alcohol es notorio de acuerdo a la gráfica que continúa siendo parte rutinaria del grupo estudiado manteniéndose el pre fantástico por encima del pos. Por otro lado, se pone en evidencia un nivel alto de sueño y estrés en los resultados del pos, lo cual puede incidir negativamente en la motivación de los estudiantes para llevar un estilo de vida adecuado. Otra de las variables que denota una reducida elevación respecto al pre es el tipo de personalidad y desde un punto de vista particular, la personalidad juega un papel importante en las decisiones acertadas o desacertadas de todo ser humano y lógicamente que esto influye en la manera como se conduce y cuida su salud.

En relación a la introspección se tiene que en el pos los estudiantes toman conciencia del estilo de vida que han llevado, lo cual contribuye positivamente en su calidad de vida en la variable conducción y trabajo no hubo ningún cambio en el pos, pues se observa que esta es superada porcentualmente en el pre, lo que indica que continuaron la rutina acostumbrada, por último, se tiene la variable otras drogas que denota un incremento muy superficial en el pre. En líneas generales a los hallazgos puede afirmarse que estadísticamente no hay una significancia entre las variables pre y pos.

Conclusiones

Los datos obtenidos y los hallazgos encontrados ponen de manifiesto que del total de la muestra seleccionada que cursan la electiva deportiva Cardio- Acondicionamiento la pertenecen al género masculino, lo cual puede ser un indicativo en que hay mayor interés por parte de este género en mantener una actividad física constante y con ello un estilo de vida saludable.

El diagnóstico preliminar a cursar la electiva deportiva Cardio- Acondicionamiento evidencia de acuerdo a los resultados pre del cuestionario fantástico que el 1,6 % no tiene hábitos ni un estilo de vida saludable, el 32,3% está en un nivel bajo, es decir sus hábitos no los conduce a llevar o mantener un estilo de vida saludable. El 17,7% ha venido desarrollando una rutina aceptable para alcanzar o en su defecto mejorar el estilo de vida y preservar la salud. No obstante, la mayoría del grupo estudiado, según los hallazgos preliminares denota que sus hábitos les permiten tener un estilo de vida saludable.

Con relación a los resultados del cuestionario fantástico pos se observa que se elimina la categorización zona de riesgo y se fortalece la categoría estilo de vida saludable adecuado, lo cual indica que hubo un cambio luego de cursar la electiva deportiva Cardio- Acondicionamiento. Asimismo, se observa que hay un grupo que continúa haciendo un buen trabajo para lograr un estilo de vida saludable y otro cuyo nivel continúa siendo bajo.

Se determinó a través del análisis del cuestionario fantástico pre por ítems que los estudiantes cuentan con el apoyo de familiares y amigos para mantener un estilo de vida saludable durante su jornada académica. Sin embargo, hace falta mayor esfuerzo, pues se nota un nivel bajo de actividad física en comparación con los valores reales, al igual que el régimen nutricional, incidiendo de algún modo en la conducta y motivación para mantener un estilo de vida saludable.

Otro aspecto importante que se develó con pre fantástico fue que los estudiantes un consumo de tabaco y alcohol alto, lo cual evidentemente es nocivo para su salud

y bienestar general y puede tener efectos sobre la variable sueño y estrés las cuales están en un nivel por encima de lo normal. En cuanto a la personalidad se observó que tienen un modo de actuar baja, es decir se mantiene por debajo del rango. Por otro lado, se puede decir que mantienen una conducta adecuada y se refleja en los valores asignados a la introspección, conducción y trabajo mantuvo un nivel adecuado y otras drogas superó las expectativas.

Referencias

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens Rev Univ Investig.* 9(1).
- Arrivillaga, M., Salazar, I.C., & Correa D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med.* 34(4), 186–95.
- Bennassa, V. (2015). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud [Internet]. Universitat de les Illes Balears. Universitat de les Illes Balears.
- Betancurth, D., Vélez, C. & Jurado, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Salud Uninorte.* 31(2), 214–27.
- Cáez Ramírez, G. R., & Casas Forero, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. *Educación y educadores*, 10(2), 103- 117.
- Cecilia, M., Atucha, N. & García J. (2017). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Elsevier.* 19, 294–305.
- Cedillo, L, Correa, L, Vela, J, Pérez, L, Loayza, J., Cabello, C, et al. (2016). Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud. *Rev la Fac Med Humana.* 16(2), 57–65.
- Congreso de la República de Colombia. Ley 528 de 1999 [Internet]. Diario Oficial Bogotá D.C.; 1999. Available from: http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-105013_archivo_pdf
- Coral, R. & Vargas, L. (2014). ESTRATEGIAS QUE PROMUEVEN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES. *Rev UDCA Actual Divulg Científica.* 17(1), 35–44.
- Corte Constitucional de la República de Colombia. Constitución Política de Colombia. Bogotá; 1991.
- Donis, J. (2013). Tipos de diseños de los estudios clínicos y epidemiológicos. *Av en Biomed.* 2(2), 76–99.
- Escobar Potes, M. D. P., Franco Peláez, Z. R., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.
- Ferrel, F., Ortiz, A., Forero, L., Herrera M. & Peña Y. (2014). Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. *Rev Duazary.* 11(2), 105–14.

- Gomez, W. (2015). Estilos de Vida Saludable Política Publica en proceso. *Ágora Rev Científica.*, 2(1), 71.
- Guerrero, L. &, León. A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere.* 14, 13–9.
- Hernández, R., Fernández, C & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación.*
- Sexta. McGRAW-HILL, editor. México D.F.: Interamericana.
- Laguado, E. & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la universidad cooperativa de colombia*. *Hacia la Promoción la Salud*, 19(1), 68–83.
- Lara, N., Saldaña, Y., Fernández, N, & Delgadillo, H. (2015). Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia la promoción la salud.* 20(2), 102–17.
- Lema, L, Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A. & Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios : satisfacción con el estilo de vida. *Pensam Psicológico.* 5, 71–88.
- Meda, R., Torres, P., Cano, R. & Vargas, R. (2004). Creencias de salud-enfermedad y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicol y Salud.* 14(2), 205–15.
- Ministerio de Salud y Protección Social. Ley Estatutaria No1751. 16 De Febrero Bogotá D.C.; 2015.
- Ministerio de Salud. Resolución Número 8430 DE 1993 (Octubre 4). Ministerio de Salud Santa Fe de Bogotá; 1993.
- Mora, A., & Ruiz, L. M. (2019). “Ser pilo no paga”: privatización, desigualdad y desfinanciamiento de la universidad pública en Colombia. *Ciencia Política*, 14(27), 115-142.
- Muñoz, N. (2007). El cuidado de sí en salud en adultos jóvenes. *Rev Trab Soc*, (5), 69– 94.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Ginebra, Suiza; 2009. Available from: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-09.pdf>
- Páez Cala, M. L. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina (1657-320X)*, 12(2).
- Pérez-López, I. J., Rivera García, E., & Delgado-Fernández, M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. *Nutrición hospitalaria*, 34(4), 942-951.
- Piedrola G. (2010). El concepto de Salud. *Salud Publica*, 28(8).
- Quintero Godoy, J. V. (2014). Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014^.
- República. C de la. La Ley 1122 del 2007. Bogotá D. C.; 2007.

- Rojas-Rajs, S., & Soto, E. J. (2013). Comunicación para la salud y estilos de vida saludables: aportes para la reflexión desde la salud colectiva. *Interface-Comunicação, Saúde, Educação*, 17, 587-599.
- Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Soriano, N. Y. R., Saldaña, M. D. R. R., Treviño, L. R. L., & Gasca, M. A. Á. (2009). Percepción de jóvenes universitarios respecto a su salud: conductas y contexto de riesgo. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(2), 245-260.
- Uribe, T. (1999). El autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investig y Educ en enfermería*, 7(2), 109-118.
- Urzola, A. U., & Argel, M. M. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356-367.
- Vernaza-Pinzón, P., & Pinzón, M. V. (2012). Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán. *Revista de Salud Pública*, 14(6), 946-955.
-