

Hábitos de vida saludable en la formación inicial de profesores de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile

Healthy lifestyle habits in initial teacher training at a university in Santiago de Chile

Luis Valenzuela Contreras, Fernando Maureira Cid, Felipe Hidalgo Kawada
Universidad Católica Silva Henríquez (Chile)

Resumen. El objetivo de la presente investigación es determinar las diferencias en los hábitos de vida saludable entre carreras de la facultad de Educación de una universidad privada de Santiago de Chile. Para ello se aplicó el cuestionario de hábitos de vida saludable a 588 estudiantes de las carreras de educación parvularia, castellano, educación artística, educación básica, educación diferencial, educación física, historia y geografía, inglés y matemáticas. Los resultados muestran que los estudiantes más sedentarios son de educación parvularia, básica, diferencial y artística (con un 57%), el consumo de tabaco y alcohol es similar en todas las carreras (39.1% y 65.5%, respectivamente) y el consumo de droga alcanza al 32%, siendo la marihuana la más habitual (90% de los casos). Finalmente, el 67.4% de los estudiantes de educación básica declaran que la carrera en la que estudia no promueve la práctica de la actividad física y el deporte. Se puede concluir que existen diferencias en la práctica de actividad física según las carreras de pedagogía, en tanto, el consumo de alcohol, tabaco y drogas no presenta diferencias. Los estudiantes de 1° y 2° año declaran en mayor porcentaje que los de 3° y 4° año que la universidad promueve la práctica de actividad física. Son necesarias más investigaciones que abarquen otras universidades del país.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, educación.

Abstract. The objective of this research is to determine the differences in the healthy lifestyle habits between careers at the Faculty of Education of a private university in Santiago de Chile. To this end, the questionnaire on healthy lifestyles was applied to 588 students in kindergarten, Spanish, arts education, basic education, differential education, physical education, history and geography, English and mathematics, you know. The results show that the most sedentary students are early childhood, basic, differential and artistic (with 57%), tobacco and alcohol use is similar in all careers (39.1% and 65.5%, respectively) and drug use reaches 32%, with marijuana being the most common (90% of cases). Finally, 67.4% of basic education students report that the career in which they study does not promote the practice of physical activity and sport. It can be concluded that there are differences in the practice of physical activity according to pedagogical careers, while alcohol, tobacco and drug use do not differ. Students of 1 and 2 years declare in greater percentage than those of 3 years and 4 years that the university promotes physical activity. Students of 1 year and 2 years declare in higher percentage than those of 3 years. More research is needed covering other universities in the country.

Keywords: physical activity, sedentarism, smoking, alcoholism, education.

Introducción

Los hábitos de vida saludable corresponden a costumbres, actitudes y formas de comportamiento que asumen las personas durante la vida diaria y que se mantienen en el tiempo, orientadas hacia el bienestar, la salud y la nutrición (Unicef, 2015). Entre los elementos que destacan en los hábitos de vida saludable están la alimentación adecuada, la actividad física regular (Cubas, Marco, Monfort, Villarrasa, Pardo & García, 2019), las horas suficientes para descansar, abstinencia o consumo moderado de alcohol, abstenerse de fumar tabaco o consumo de cualquier tipo de droga, capacidad de hacer frente al estrés, etc. (Velázquez, 2015).

Por el contrario, los factores de riesgo para la salud corresponden a cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad (OMS, 2016). Estos factores pueden ser biológicos, ambientales, comportamentales, socioculturales, económicos, etc. pudiendo sumarse unos a otros, elevando las probabilidades de padecer algún problema (Fernández, Alonso & Montero, 1997; Núñez, Zurita, Ramírez, Lozano, Puertas & Ubago, 2019). Algunos de los factores de riesgo más importantes son la insuficiencia ponderal, sexualidad riesgosa, hipertensión, obesidad, dislipidemia, consumo de

tabaco, alcohol y drogas, carencia de agua potable, falta de higiene, etc. (OMS, 2016).

La población chilena en general, y los estudiantes universitarios en particular, presentan pocos hábitos de vida saludable, lo cual incrementa las posibilidades de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Ratner, Hernández, Martel & Atalah, 2012). Macmillan (2007) evaluó a estudiantes universitarios chilenos con edades entre los 17 a 24 años, mostrando un porcentaje de sobrepeso del 21.9% y un 4.7% de obesidad. Es interesante comparar estos resultados con el estudio de Moreno, Vásquez, Gutiérrez, Martínez, Quevedo, González, et al. (2004) con estudiantes universitarios mexicanos, los cuales presentan cifras similares. Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) evaluaron a 1.811 estudiantes de seis universidades colombianas encontrando que sólo el 22.2% realiza actividad física. Un estudio de Práxedes, Sevil, Moreno, Villar y García (2016) con 901 estudiantes de la universidad de Extremadura en España, evidencio que el 52.4% no alcanzan los 30 minutos diarios de práctica de actividad física moderada-vigorosa.

Un estudio de Olivares, Lera y Bustos (2008) en estudiantes universitarios de Santiago de Chile, revela que el 25% de los varones y 16% de las damas realiza actividad física al menos 30 minutos 5 veces a la semana, siendo sus motivos principales el que los hace sentir bien, los entretiene o les gusta a los hombres y el bajar de peso en las mujeres. La misma investigación mostró que sólo el 5% de los encuestados come las porciones diarias necesarias de frutas

y verduras. Palma, Maureira, Valenzuela, Godoy, González, Sanhueza, et al. (2018) evaluaron a estudiantes de carreras de salud y ciencias sociales de una universidad de Santiago de Chile, mostrando que kinesiología y fonoaudiología son las carreras que presentan el menor porcentaje de estudiantes sedentarios (25.8% y 26.7%, respectivamente) y en el extremo opuesto se encuentra a psicología y trabajo social (52.4% y 50.7%, respectivamente). Además, las damas presentan casi el doble de porcentaje de sedentarismo en relación con los varones.

Yañez (2012) muestra el 68% de estudiantes universitarios camina o anda en bicicleta siempre o frecuentemente, un 15% practica algún deporte y un 37% hace ejercicio de 30 minutos 3 veces por semana siempre o frecuentemente. En cuanto a la alimentación, el 25% de los encuestados admite consumir comidas rápidas, frituras, dulces, bebidas, etc. la mayoría de los días. El 60% señala que omite algunas de las comidas diarias la mayoría de los días y sólo el 22% come en horarios habituales diariamente. Finalmente, el 54% declara consumir alcohol de vez en cuando, el 67% no fuma, el 84% no consume drogas ilegales, pero un 13% afirma que ha dejado de hacer actividades sociales o académicas por beber o consumir drogas ilegales, presentándose en esas condiciones a la universidad.

La mala alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, y los bajos niveles de práctica de actividad física es una realidad que afecta a docentes y estudiantes de carreras de pedagogía, debido a la propia naturaleza de su trabajo (Campos, 2015), si bien son ellos los que debiesen inculcar estos hábitos a sus estudiantes (Valenzuela, 2008). En Chile existen pocos estudios que abarquen a esta población, razón por la cual surge el objetivo de la presente investigación: Determinar las diferencias que existen en los hábitos de vida saludable en estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Educación de una Universidad privada de Santiago de Chile. Además de conocer la percepción de los estudiantes frente a diversas acciones para fomentar los hábitos de vida saludable dentro de la universidad.

Metodología

Muestra

Estuvo constituida por 588 estudiantes de pedagogía de una universidad privada de Santiago de Chile. El 68.9% de los estudiantes encuestados son de sexo femenino y 31.1% de sexo masculino. El 30.7% de la muestra se encuentra cursando el primer año de la carrera, el 25.4% segundo año, el 25.4% tercer año, el 14.3% cuarto año y el 4.3% quinto año. A continuación, se detalla la muestra por carrera:

Tabla 1.
Distribución de la muestra según carrera estudiada.

	Frecuencia y porcentaje total	Frecuencia y porcentaje damas
Educación Parvularia	57 (9.7%)	57 (9.5%)
Castellano	22 (3.7%)	14 (63.6%)
Educación Artística	34 (5.8%)	22 (64.7%)
Educación Básica	52 (8.8%)	49 (94.2%)
Educación Diferencial	110 (18.7%)	107 (97.3%)
Educación Física	167 (28.4%)	63 (37.7%)
Historia y Geografía	26 (4.4%)	16 (61.5%)
Inglés	79 (13.4%)	56 (70.9%)
Matemáticas	41 (7.0%)	21 (51.2%)
Total	588 (100%)	405 (68.9%)

Instrumento

Para indagar en los distintos objetivos del estudio se utilizó el *Cuestionario de hábitos de vida saludable*, el cual fue construido y validado para estudiantes de pedagogía de Chile por Valenzuela (2008). El instrumento está constituido por 56 preguntas distribuidas en 5 ejes temáticos: a) perfil sociodemográfico de los encuestados, que consta de 18 preguntas de alternativas; b) practica de actividad física y deporte, que esta constituido por 5 preguntas de alternativas; c) consumo de tabaco, alcohol y drogas, que consta de 19 preguntas de alternativas; d) Escala Breve de Beber Anormal (EBBA) que consta de 7 preguntas con respuesta Si-No; e) promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud, constituido por 14 preguntas de alternativas.

Para el cálculo del IMC se utilizó la talla y peso de los estudiantes, los cuales se obtuvieron con una balanza mecánica SECA 700 con un tallímetro telescópico SECA 220, con precisión de 50 gramos y un centímetro respectivamente. La categorización del IMC se realizó según los parámetros de la OMS (2018).

Procedimiento

El cuestionario fue aplicado en forma colectiva, durante las horas de clases en la universidad. Esto se llevó a cabo entre mayo y octubre del año 2017. La duración de la aplicación del instrumento fue de 40 minutos aproximadamente. Todos los participantes firmaron un consentimiento informado para participar en el estudio y para utilizar la información recopilada. Esta investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad católica Silva Henríquez.

Análisis estadístico

Se utilizó el programa estadístico SPSS 24.0 para Windows. Se realizaron análisis descriptivos como medias y desviaciones estándar para las variables numéricas, y tablas de contingencia para las variables categóricas. Para comparar los porcentajes de respuestas entre damas y varones se utilizaron pruebas de proporciones. También se aplicaron análisis multivariados, tales como los árboles de clasificación (tree classify), análisis que permitiría cruzar, mediante tablas de contingencia, cada variable dependiente con el conjunto de variables independientes o predictoras, utilizando la técnica de CHAID (detección automática de interacción mediante Chi-cuadrado), y facilitando así la clasificación de los sujetos de acuerdo con variables de segmentación. Se utilizó un valor $p < .05$ para establecer diferencias significativas.

Resultados

En la tabla 2 se observa la distribución de la muestra según su IMC, evidenciando que el 64.8% está en el rango de normal, el 25.8% presenta sobrepeso y un 7.9% presenta algún grado de obesidad. No existen diferencias significativas entre el 66.8% de las damas y el 61.5% de los varones con un IMC normal ($Z = .452$). También se muestra la distribución de los hábitos de vida saludable de la muestra, donde el 38.5% dice no realizar actividad física o practicar un deporte, contra un 31.8% que responder realizar actividad física 3 o más veces por semana. El 49.5% de las damas se declara

sedentaria contra el 15.3% de los varones, existiendo diferencias significativas entre ambos grupos ($Z=4.458$).

Por otra parte, el 31.9% de la muestra dice consumir tabaco, con un 1.4% que declara haber iniciado su consumo antes de los 11 años, un 11.5% entre 12 y 15 años, y un 18.7% a los 16 años o más. No existen diferencias entre el 34.3% de las damas que declara consumir tabaco y el 25% de los varones ($Z=1.209$).

El consumo de alcohol en la muestra alcanza el 65.5%, con un 2.3% que contesta haber iniciado su consumo antes de los 13 años, un 26.5% entre 14 y 16 años, y un 33.5% a los 17 años o más. Nuevamente no existen diferencias entre el 63.3% de las damas que declara consumir alcohol y el 70.1% de los varones ($Z=1.133$). Los resultados del test EBBA para evaluar el beber normal, muestra que el 26.5% de los encuestados que contestaron consumir alcohol son bebedores sin riesgo, pero a los cuales se sugiere una consejería, en tanto, el 38.9% son bebedores en riesgo y que debe consultar una consejería. No se aprecian diferencias significativas en el porcentaje de bebedores sin problemas ($Z=.308$) y bebedores con problemas ($Z=.649$) entre damas y varones.

En relación con el consumo de drogas el 32.0% dice hacerlo, con un 2.0% con edad de inicio de consumo antes de los 13 años, un 28.9% entre 14 y 16 años, y un 69.1% a los 17 años o más. Existen diferencias significativas entre el 27.6% de damas que declara consumir drogas y el 42.0% de los varones ($Z=2.015$).

Tabla 2. Distribución de los casos según IMC y hábitos de vida saludable.

Variables	Respuestas	Damas	Varones	Total
IMC	Bajo peso	2.0%	0.6%	1.5%
	Normal	66.8%	61.5%	64.8%
	Sobrepeso	22.2%	32.2%	25.8%
	Obesidad I	8.5%	4.6%	7.1%
	Obesidad II	0.6%	1.1%	0.8%
Práctica de actividad física	No realiza	49.5%	15.3%	38.5%
	1 vez por semana	14.4%	10.9%	13.4%
	2 veces por semana	16.4%	15.3%	16.3%
	3 veces por semana	11.4%	20.2%	14.3%
	4 veces por semana	4.5%	9.8%	6.2%
	5 o más veces por semana	3.7%	28.4%	11.3%
Tabaco	Si consume tabaco	34.3%	25.0%	39.1%
	No consume tabaco	65.7%	75.0%	60.9%
Alcohol	Si consume alcohol	63.3%	70.1%	65.5%
	No consume alcohol	36.8%	29.9%	34.5%
Test EBBA	Bebedor sin problemas	35.9%	33.1%	34.6%
	Bebedor sin riesgo	26.2%	26.3%	26.5%
	Bebedor en riesgo	37.9%	40.7%	38.9%
Drogas	Si consume drogas	27.6%	42.0%	32.0%
	No consume drogas	72.4%	58.0%	68.0%

En la tabla 3 se muestra la distribución de respuestas positivas y negativas a preguntas sobre actividades de prevención o disminución de factores de riesgo para la salud. El 44.1% de los varones considera que la carrera de pedagogía que estudia promueve la práctica de actividad física, en cambio sólo el 19.8% de las damas responde positivamente, existiendo diferencias significativas entre ambos grupos ($Z=3.379$). En relación con la información recibida sobre actividades preventivas de factores de riesgo de salud en su carrera, el 31.6% de los varones responde estar informado, en tanto, el 19.2% de las damas responden afirmativamente, sin existir diferencia entre sexos ($Z=1.618$). El 18.8% de los varones responde haber participado en alguna actividad de prevención o disminución de factores de riesgo para la salud organizado por su carrera de pedagogía, y pese a que sólo el 6.0% de las damas contesta lo mismo, no existen diferencias significativas ($Z=1.547$). Frente a la percepción que tienen sobre una baja en el consumo de alcohol del entorno tras la

implementación de leyes que regulan su consumo, no existen diferencias entre el 32.4% de las damas y el 36.2% de los varones que responde observar una disminución ($Z=.521$). Frente a la misma situación con el consumo de tabaco, disminuyen a un 22.7% de respuesta afirmativas en varones y a un 17.5% en damas, sin que existan diferencias por sexo ($Z=.644$). El consumo de drogas del entorno ha disminuido en un 4.7% de las damas encuestas y en un 8.0% de los varones, sin diferencias entre ambos grupos ($Z=.375$).

Tabla 3. Distribución de actividades sobre prevención o disminución de los factores de riesgo de salud.

	Respuestas	Damas	Varones	Total
La carrera en la que estudias ¿promueve la práctica de actividad física y el deporte?	Si	19.8%	44.1%	27.3%
	No	80.2%	55.9%	72.7%
¿Está informado de actividades sobre prevención o disminución de factores de riesgo de salud en tu carrera?	Si	19.2%	31.6%	23.0%
	No	80.8%	68.4%	77.0%
¿Has participado de actividades sobre prevención o disminución de factores de riesgo de salud propuestas por tu carrera?	Si	6.0%	18.8%	10.0%
	No	94.0%	81.2%	90.0%
¿Has notado una disminución en el consumo de alcohol en tu entorno a partir de las leyes que sancionan la conducción tras el consumo de alcohol (2012 y 2014)?	Si	32.4%	36.2%	33.6%
	No	67.6%	63.8%	66.4%
¿Has notado una disminución en el consumo de tabaco en su entorno a partir de la ley del tabaco (2013)?	Si	17.5%	22.7%	19.1%
	No	82.5%	77.3%	80.9%
¿Has notado una disminución en el consumo de drogas en su entorno a partir de la ley de drogas (2008)?	Si	4.7%	8.0%	5.7%
	No	95.3%	92.0%	94.3%

Al realizar los análisis multivariados de árboles de clasificación, es posible notar que frente a la practica de actividad física o algún deporte existen diferencias por carreras generándose 3 nodos (figura 1), donde la carrera de educación física posee el porcentaje más alto de practica y las carreras de educación parvularia, educación básica, educación diferencial y educación artística el porcentaje más bajo.

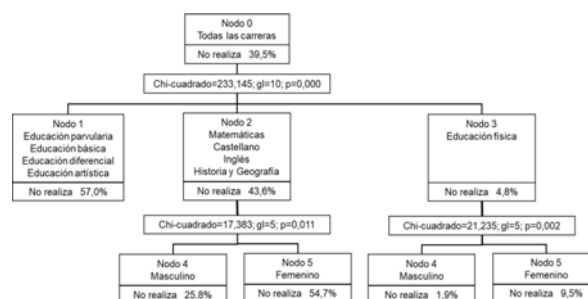


Figura 1. Árbol de clasificación para la práctica de actividad física o algún deporte.

En relación con el consumo de tabaco, no existen diferencias significativas según las carreras, el sexo o la edad de los estudiantes. El motivo más frecuente para el consumo de cigarrillos es por ansiedad en el 30.5% de los casos y porque los tranquiliza y relaja en el 28.9% de los encuestados. El consumo de alcohol es mayor en estudiantes de 17 años o menos (75.7%), seguido de estudiantes de 20 años o más (68.2%) y finalmente estudiantes de 18 y 19 años (43.7%) mostrando diferencias significativas entre los grupos ($\chi^2=23.140$; $g.l=2$; $p=.001$). De igual forma los análisis revelan que el principal motivo de consumo es porque gustan del alcohol en el 52.1% de los casos.

Los resultados del test EBBA no presenta diferencias según carreras, sexo o edad de la muestra. El consumo de drogas presenta diferencias según el sexo de los estudiantes (varones: 42.0%; damas: 27.7%), siendo los varones las que poseen un índice mayor ($\chi^2=11,631$; $g.l=1$; $p=.002$). En relación con la frecuencia de consumo de drogas las carreras de matemáticas, castellano, inglés, educación artística e histo-

ria y geografía presentan mayores frecuencias, con un 40.0% de los consumidores que dice hacerlo 3 o más veces por semana ($\chi^2=24.893$; $gI=4$; $p=.013$).

La droga más consumida por la muestra es la marihuana en el 90.0% de los casos. En relación con los motivos de consumo, resalta el uso para relajación en el 39.6% y por el gusto del consumo en el 37.1% de los casos.

Con respecto a la promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud, se observan diferencias significativas según años estudiando en la universidad y según carreras frente a la pregunta ¿consideras que la universidad en la que estudias promueve la práctica de la actividad física y el deporte aparte de las clases (Educación Física), cursos electivos deportivos y selecciones deportivas? (figura 2). También hay diferencias cuando se les pregunta por la misma situación, pero haciendo referencia exclusivamente a la carrera en la que estudia, con un 77.8% de respuestas afirmativas en estudiantes de Educación Física, un 53.0% en estudiantes de Educación Parvularia, matemáticas, Educación Diferencial, Educación Artística, Castellano, Inglés e Historia y Geografía, y un 32.8% en Educación Básica ($\chi^2=227.364$; $gI=2$; $p=.000$).

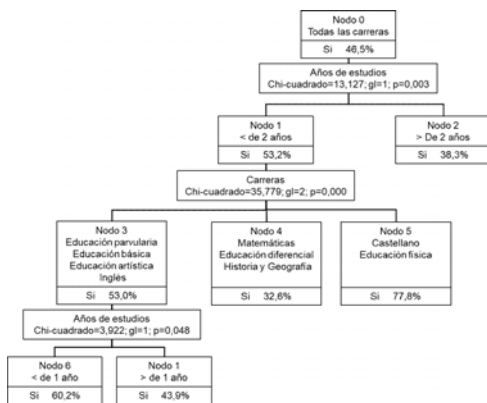


Figura 2. Árbol de clasificación para el ítem ¿la universidad en la que estudias, promueve la práctica de la actividad física y el deporte?

Frente a la pregunta ¿estás informado de actividades en tu universidad, orientadas a promover la prevención o disminución del sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? (Ejemplo: charlas, actividades deportivas) los varones presentan mayor porcentaje de respuestas afirmativas con un 41.3% frente a las damas con un 27.9% ($\chi^2=10.597$; $gI=1$; $p=.003$). Cuando se les pregunta por la misma situación, pero haciendo referencia exclusivamente a la carrera en la que estudia, el porcentaje de respuestas afirmativas es del 19.3% en las damas y 31.6% en los varones ($\chi^2=10.682$; $gI=1$; $p=.003$).

La pregunta ¿considera necesario que un profesor deba estar preparado y además participar en actividades para enfrentar la problemática actual, referida al sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas? muestra diferencias según carreras. El árbol de clasificación revela un grupo con media de 7.8 ± 2.4 puntos (de un máximo de 10) integrado por educación parvularia, educación básica y educación diferencial; un segundo grupo con una media de $8,5 \pm 2,1$ para matemáticas, educación artística, castellano e inglés; y un tercer grupo con una media de $9,1 \pm 1,9$ constituido por educación física e historia y geografía ($F=15.341$; $gI=2$; $gI2=587$; $p=.001$).

Los ítems ¿has participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu universidad? y ¿has participado de actividades, de esta problemática actual en acciones propuestas por tu escuela, carrera o facultad? presentan diferencias significativas según la edad de los estudiantes. Para la primera pregunta, un 4.5% de los encuestados menores de 19 años y un 13.9% de los mayores de esa edad responde afirmativamente ($\chi^2=9.864$; $gI=1$; $p=.025$). Frente a la segunda pregunta se constituyen tres grupos, el primero formado por educación parvularia y matemáticas con un 0% de respuestas afirmativas; un segundo grupo conformado por educación básica, educación diferencial, educación artística, inglés e historia y geografía con un 5.9% de respuestas positivas; y un tercer grupo donde encontramos castellano y educación física con un 21,8% de respuestas afirmativas ($\chi^2=45.777$; $gI=2$; $p=.000$).

Frente a la última pregunta ¿participarías en un equipo de trabajo en tu Universidad y/o escuela que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud (sedentarismo, obesidad, consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas)? se observan diferencias significativas según la carrera y años de estudio (figura 3).

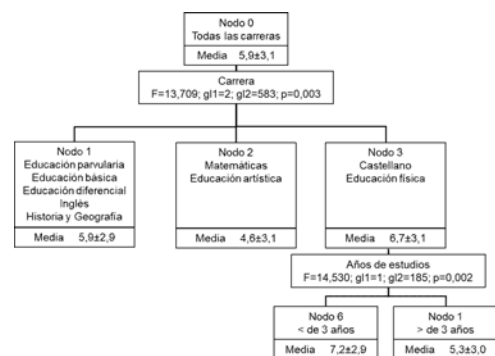


Figura 3. Árbol de clasificación para el ítem ¿participarías en un equipo de trabajo que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud?

Discusión

La presente investigación muestra que un 64.8% de la muestra poseen un IMC normal y un 38.5% declara no realizar ningún tipo de actividad física. El consumo de tabaco, alcohol y drogas llega al 31.9%, 65.5% y 32.0% respectivamente. Finalmente, el 23.0% de la muestra afirma que su carrera promueve actividades de prevención de factores de riesgo para la salud, pero sólo el 10.0% declara haber participado en dichas actividades.

Un 25.8% de la muestra posee un IMC indicativo de sobrepeso, resultado mayor al presentado por González, Carreño, Estrada, Monsalve y Álvarez (2017) con un 17.1% de estudiantes universitario en dicha situación, pero resultados similares a los mostrados por Rangel, Rojas y Gamboa (2015) en una muestra de universitarios colombianos. Las damas presentan una distribución similar a los varones en cuanto estado nutricional óptimo y estado de sobrepeso. Esto resulta contrario a lo que evidencian estudios que describen que los varones tienden a presentar mayores porcentajes de obesos o personas con sobrepeso (The Lancet Public H, 2018). Esto podría deberse a las características homogéneas de la muestra, tanto en edad como en la carga académica y de trabajo que realizan, lo que podría repercutir en los

porcentajes similares en las diferentes categorías del IMC.

Por otra parte, de la frecuencia de actividad física o práctica de algún deporte, existe casi un 40.0% que señala no hacerlo, no obstante, es importante mencionar que más del 38.0% de la población declara realizar actividad física o practicar un deporte tres o más veces a la semana. Estos resultados son levemente superiores a los presentados por Castañeda, Campos y Castillo (2016) con un 53.0% de universitarios inactivos, pero por debajo de lo reportado por Martínez, Sámano, Asadi, Magallanes y Rosales (2012) con un 34.7% de los estudiantes sedentarios. En relación con la práctica de actividad física o deporte, son los varones los que presentan menor porcentaje de sedentarismo, situación acorde a lo que plantea la literatura.

En relación con el consumo de alcohol, se puede señalar que más del 60% de los estudiantes declaran consumirlo. Respecto de este punto, dos consideraciones son importantes de señalar: la primera, es que la edad de inicio se declara en un alto porcentaje en edad universitaria; la segunda, a partir de los resultados del Test de EBBA (escala breve bebedor anormal), se concluye que los estudiantes son, en un alto porcentaje, bebedores en riesgo de ser alcohólicos y requieren de una consejería. Un estudio de Gómez, Landeros, Noa y Patricio (2017) indican que un 84.6% de estudiantes universitarios consumen alcohol, en tanto, otro estudio de Salazar y Arrivillaga (2004) muestran que un 78.0% de los estudiantes declaran que consumir alcohol de vez en cuando *no daña a nadie* y un 52.4% cree que consumir alcohol es menos dañino que consumir drogas. Lo anterior muestra que los estudiantes universitarios no consideran el alcohol como un elemento peligroso en sus hábitos de vida, razón por la cual poseen niveles altos de consumo durante este período.

En cuanto al consumo de drogas, si bien es cierto que existe mayoritariamente una población que declara no consumir, existe un porcentaje significativo que es consumidora, siendo la marihuana la de mayor difusión. En el mismo caso que el consumo de alcohol, la edad de inicio es muy alta en edad universitaria. En el estudio de Gómez et al. (2017) el 35.9% de los encuestados declara que consumió drogas al menos una vez en la vida, siendo la marihuana la más habitual. Otro estudio de Cazenave, Saavedra, Huerta, Mendoza y Aguirre (2017) revela que un 52.0% que estudiantes de universitarios ha consumida marihuana al menos una vez y el 25.5% lo ha hecho en el último mes.

El alto consumo de alcohol y drogas en estudiantes de pedagogía de la presente investigación podrían deberse a la mayor facilidad de acceso al alcohol (por la mayoría de edad) y las drogas que poseen los estudiantes universitarios, además de que ambos productos son utilizados como elementos relajantes, tanto para los conflictos personales que vivencian, como el estrés producto de la carga académica a la que se encuentran sometidos.

Otro de los temas centrales del estudio era indagar respecto de la opinión que tienen los estudiantes de pedagogía, en relación con las nuevas normativas legales que se asocian al consumo de tabaco, alcohol y drogas. Menos del 30% de los encuestados declara que su carrera promueve o que ellos están informados de actividades universitarias que estén orientadas a la prevención de factores de riesgos para

la salud. Para Paéz (2012) las actitudes que generan una cultura saludable no dependen únicamente de las personas, sino también de las decisiones estratégicas que adopten los directivos de las universidades, prácticas que posteriormente se reflejen en los contextos de pertenencia y convivencia de los universitarios. Lo anterior muestra la relevancia de las intervenciones en los centros educativos superiores en el contexto de hábitos de vida saludable de sus estudiantes.

Este estudio entrega antecedentes actualizados sobre la realidad de la práctica de actividad física y consumo de alcohol, tabaco y drogas en estudiantes de pedagogía en una Universidad de Santiago de Chile, sin embargo, sería recomendable ampliar la muestra a otras casas de estudio, ya que los resultados aquí mostrados solo son representativos de una institución de educación superior y no dan cuenta de la realidad nacional de estos estudiantes.

Conclusiones

A modo de conclusión, se puede destacar que los estudiantes de la carrera de educación física presentan el mayor porcentaje de práctica de actividad física, siendo los estudiantes de educación parvularia, educación básica, educación diferencial y educación artística quienes presentan los índices más bajos. En ambos casos son las damas las que presentan índices de sedentarismo más bajo. El consumo de alcohol, tabaco y drogas es similar entre damas y varones, además los resultados no muestran diferencias significativas entre las diferentes carreras encuestadas.

En relación con el segundo objetivo de la presente investigación, el 53.2% de los estudiantes de 1° y 2° año de todas las carreras consideran que la universidad en la que estudian promueve la práctica de la actividad física y el deporte, en tanto, las respuestas positivas de los estudiantes de 3° y 4° año llegan al 38.3%. Además, los estudiantes de castellano y educación física responden en forma positiva en un porcentaje mayor que los estudiantes de educación parvularia, educación básica, educación artística e inglés. Finalmente, los estudiantes de castellano y educación física presentan mayores puntajes frente a la pregunta ¿participarías en un equipo de trabajo que colabore en la prevención y disminución de los factores de riesgo de la salud?, que los estudiantes de educación parvularia, educación básica, educación diferencial, inglés e historia y geografía.

Referencias

- Campos, M. (2015). Obesidad y riesgo de síndrome metabólico en estudiantes de posgrado de Veracruz, México. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 19(4), 197-203.
- Castañeda, C., Campos, M. & Castillo, O. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Rev Fac Med*, 64(2), 277-284. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Cazenave, A., Saavedra, W., Huerta, P., Mendoza, C. & Aguirre, C. (2017). Consumo de marihuana en jóvenes universitarios: percepción de los pares. *Ciencia y Enfermería*, 23(1), 15-24.

- Cubas, V., Marco, A., Monfort, G., Villarrasa, I., Pardo, A. & García, X. (2019). Perfiles de actividad física, obesidad, autoestima y relaciones sociales del alumnado de primaria: un estudio piloto con Self-Organizing Maps. *Retos*, 36, 146-151.
- Fernández, P., Alonso, V. y Montero, C. (1997). Determinación de factores de riesgo. *Cad Aten Primaria*, 4, 75-78.
- Gómez, Z., Landeros, P., Noa, M. & Patricio, S. (2017). Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 16(4), 1-9.
- González, L., Carreño, C., Estrada, A., Monsalve, J. & Álvarez, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev Chil Nutr*, 44(3), 251-261. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>
- Macmillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física, condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Rev Chil Nutr*, 34(4), 330-336. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182007000400006>
- Martínez, J., Sámano, A., Asadi, A., Magallanes, A. & Rosales, A. (2012). Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 7-16.
- Moreno, Vásquez, Gutiérrez, Martínez, Quevedo, González, et al. (2004). *Prevalencia de obesidad en Universitarios de Licenciaturas en Seguridad e Higiene Industrial, Psicología, Enfermería, Básica, y Hábitos de Salud*. Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Tamaulipas, México.
- Núñez, J., Zurita, F., Ramírez, I., Lozano, A., Puertas, P. & Ubago, J. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos*, 35, 31-35.
- Olivares, S., Lera, L. y Bustos, N. (2008). Etapas del Cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Rev Chil Nutr*, 35(1), 25-35. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182008000100004>
- OMS (2016). *Factores de riesgo*. Disponible en: http://www.who.int/topics/risk_factors/es/
- OMS (2018). *10 datos sobre obesidad*. Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Paéz, M. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina*, 12(2), 205-220.
- Palma, E., Maureira, F., Valenzuela, L., Godoy, V., González, F., Sanhueza, C., et al. (2018). Práctica de ejercicio físico de estudiantes de la facultad de salud y ciencias sociales de una Universidad de Santiago de Chile. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(53), 28-35.
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Villar, F. & García, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.
- Rangel, L., Rojas, L. & Gamboa, E. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Nutr Hosp*, 31(2), 629-636.
- Ratner, R., Hernández, P., Martel, J. y Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*, 140(12), 1571-1579. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>
- The Lancet Public H. (2018). Tackling obesity seriously: the time has come. *Lancet Public Health*, 3, e153. doi: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(18\)30053-7](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(18)30053-7)
- Unicef (2015). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Disponible en: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educin9.pdf> [consultado el 06 de octubre, 2016].
- Valenzuela, L. (2008). *Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas*. Tesis de Doctorado. Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.
- Varela, M., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. & Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Velázquez, S. (2015). *Salud física y emocional*. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf [consultado el 04 de octubre, 2016].
- Yañez, A. (2012). *Estilo de vida y jóvenes universitarios. Su relación con factores personales, familiares y sociales*. Tesis de Magister, Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Concepción, Chile.
- Salazar, I. & Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 74-89.

