

Estilo de vida y salud en la población estudiantil

Lifestyle and health in the student population

Estilo de vida e saúde na população estudiantil

Mode de vie et santé dans la population étudiante

 **Doris M Pérez**
dorismaribelperez65@gmail.com



U.E.N Parque Residencial Los Caobos, Caracas-Venezuela

Recibido: 07 de mayo 2022 / Aprobado: 31 de enero 2023 / Publicado: 30 de abril 2023

RESUMEN

El estilo de vida está vinculado con la personalidad, los hábitos, factores socioculturales y económicos determinando su bienestar y las variaciones son provocadas por riesgos modificables; es decir, cambiar prácticas insanas (tabaquismo, alcohol y sedentarismo) para reducir la morbilidad y mortalidad. El coronavirus renovó el modo de vivir y las formas de prevenir su propagación. El objetivo de este artículo fue caracterizar costumbres y salud, en la población estudiantil estableciendo las vinculaciones de elementos influyentes, post Covit-19 repercutiendo en la condición de vida en sus hogares. La metodología constó de revisión bibliográfica y análisis de contenido, emergiendo las unidades de análisis: El Estilo de vida y salud; Población estudiantil; Nuevo modo de vivir, en el ambiente escolar y la protección para prevenir riesgos a la salud. La revisión develó el proceso de transición y las derivaciones más factibles aplicar, considerando las posibilidades políticas, económicas y sociales de los estudiantes, que le permitan tener calidad de vida.

Palabras clave: Salud, Estilo de vida, Enfermedad, Población estudiantil

ABSTRACT

The lifestyle is linked to personality, habits, sociocultural and economic factors determining their well-being and the variations are caused by modifiable risks; that is, changing unhealthy practices (smoking, alcohol and sedentary lifestyle) to reduce morbidity and mortality. The coronavirus renewed the way of life and the ways to prevent

its spread. The objective of this article was to characterize customs and health, in the student population, establishing the links of influential elements, post Covit-19, affecting the living conditions in their homes. The methodology consisted of a bibliographic review and content analysis, emerging the units of analysis: Lifestyle and health; Student population; New way of living, in the school environment and protection to prevent health risks. The review revealed the transition process and the most feasible derivations to apply, considering the political, economic and social possibilities of the students, which allow them to have quality of life.

Key words: Health, Lifestyle, Illness, Student population

RESUMO

O estilo de vida está ligado à personalidade, hábitos, fatores sócio-culturais e econômicos que determinam seu bem-estar e as variações são causadas por riscos modificáveis, ou seja, a mudança de práticas não saudáveis (fumo, álcool e sedentarismo) para reduzir a morbidade e a mortalidade. O coronavírus renovou o modo de vida e as formas de evitar sua propagação. O objetivo deste artigo era caracterizar hábitos e saúde na população estudiantil, estabelecendo os vínculos de elementos influentes, pós Covit-19, com repercussões sobre as condições de vida em suas casas. A metodologia consistiu em uma revisão de literatura e análise de conteúdo, surgindo as seguintes unidades de análise: Estilo de vida e saúde; População estudiantil; Nova forma de viver no ambiente escolar e proteção para prevenir riscos à saúde. A revisão revelou o processo de transição e as derivações mais viáveis a serem aplicadas, considerando as possibilidades políticas, econômicas e sociais dos estudantes, que permitem que eles tenham qualidade de vida.

Palavras-chave: Saúde, Estilo de Vida, Doença, População estudiantil

RÉSUMÉ

Le mode de vie est lié à la personnalité, aux habitudes, aux facteurs socioculturels et économiques déterminant leur bien-être et les variations sont causées par des risques modifiables ; c'est-à-dire changer les pratiques malsaines (tabagisme, alcool et mode de vie sédentaire) pour réduire la morbidité et la mortalité. Le coronavirus a renouvelé le mode de vie et les moyens d'empêcher sa propagation. L'objectif de cet article était de caractériser les coutumes et la santé, dans la population étudiante, en établissant les liens d'éléments influents, post-Covit-19, affectant les conditions de vie dans leurs maisons. La méthodologie a consisté en une revue bibliographique et une analyse de contenu, faisant émerger les unités d'analyse : Mode de vie et santé ; population étudiante; Nouveau mode de vie, en milieu scolaire et protection pour prévenir les risques sanitaires. L'examen a révélé le processus de transition et les dérivations les plus réalisables à appliquer, compte tenu des possibilités politiques, économiques et sociales des étudiants, qui leur permettent d'avoir une qualité de vie.

INTRODUCCIÓN

Los acontecimientos ocurridos en el mundo a partir del año 2019 marcaron un antes y un después en la historia, jamás se habían inmovilizado todos los países, tanto; en lo político, económico, social y cultural debido a una pandemia, sin embargo, el COVID-19 lo generó, al ser un virus sumamente contagioso, se tomó la decisión de confinar de forma preventiva a la población, y con ello se suscitó una pausa en todos los campos de acción de los sujetos, sobresaliendo el sector laboral y educativo, siendo este último, uno de las partes menos preparados para este proceso de aislamiento, el cual estaba organizado bajo la modalidad de educación presencial y obligó a los estrategias del sistema educativo a una instrucción a distancia, es decir, adaptar los contenidos curriculares a una particularidad remota para así velar por el cumplimiento de un elemento tan significativo para la sociedad como lo es la educación, por esta razón los docentes exploran nuevas herramientas de enseñanza para generar un proceso de aprendizaje con eficiencia y eficacia, a su vez que se ajustara a los recursos que tenían a su disposición, sin embargo, se intimó a la población estudiantil a un nuevo estilo de vida.

Por otra parte, las costumbres de las familias intervienen en el modo de vida y salud de las personas incluyendo los niños, jóvenes y adultos. Dentro del ámbito educativo, es imprescindible para que los estudiantes se desarrollen de forma correcta con perspectivas o proyecciones de su existencia futura, de manera positiva con miras a ser profesional tener éxito, capacidades para resolver problemas y disfrutar de una vida plena. La conducta negativa hace que el educando se desmotive y ausente convirtiéndose en causa de deserción escolar evitando la prosecución académica adquiriendo malos hábitos o vicios (Olivares, Álvarez y Alean, 2021). Además, la forma como vive un individuo influye en el aspecto, disfrute, las creencias o la enseñanza que se obtiene.

Cabe destacar que para los docentes el proceso de enseñanza y aprendizaje va a depender del grupo y lugar donde se encuentra el centro educativo, amerita considerar

que el escolar se prepara para la autonomía si logra que sea responsable y protagonista de su aprendizaje alcanzando el desarrollo del pensamiento crítico (Wolff, González y Navarro, citado por Calvillo, 2019). Por consiguiente, esta instrucción puede ser útil en un contexto determinado para impartir lo planificado, identificando situaciones o problemas de salud que muchas veces los padres o representantes desconocen porque están ocupados en otras tareas y el estudiante lo mantiene en secreto para no preocuparlos.

En este orden de ideas, cabe destacar que el estudiante que no cuentan con apoyo familiar y económico se encuentra en una situación de vulnerabilidad ante los problemas de salud, al respecto De la Cruz (2019) señala que los docentes observan “carencias nutricionales, no generalizadas, con afección de la condición física en general, salud emocional y psicomotora en los niños...incremento de enfermedades en forma preocupante: la diarrea...y la gripe...las caries...La pediculosis...el stress, agresividad e irritabilidad...desnutrición” (p. 1). En otras palabras, la salud en escolares se altera cuando hay insuficiencia de las necesidades básicas que le permita un buen desarrollo integral.

En este sentido, la Organización Mundial de Salud (OMS, 1948. p. 1), define la salud como “el estado de perfecto (completo) de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (citado por Lopategui, 2000). Referente a este planteamiento el individuo físicamente podrá tener un funcionamiento óptimo de su cuerpo cuando logra equilibrarse holísticamente en los aspectos biopsicosocial, incidiendo en el estilo de vida, biología humana, ambiente, servicios de atención médica, la salud mental, entre otros aspectos. Así como también, puede alterarse por la tristeza o estados más graves como la depresión o los trastornos de la personalidad.

Al respecto, la OMS (2009) define como determinantes sociales de la salud (DSS) “las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana” (p. 1). Por lo tanto, socialmente es importante destacar la interacción entre las personas y el medio donde se desenvuelve para lograr una buena salud social, haciendo alusión a que el ser humano necesita interactuar con el entorno para sobrevivir,

relacionándose con otras personas y con el ambiente. De lo descrito anteriormente, dentro de las diferentes realidades se hace necesario aplicar estrategias metacognitivas que incluyan la interacción social del niño y la niña, de tal manera que cuando sean adultos gocen de aspiraciones y posibilidades de desarrollo incluso si se hallan en el mismo peldaño económico.

Referentes Teóricos

En el enfoque sociológico se consideraba que las variables sociales eran los principales determinantes de la adopción y del mantenimiento de un estilo de vida particular, mientras que desde el psicoanálisis los determinantes se desplazaron desde la sociedad al individuo y a su personalidad. A mediados del siglo XX, la antropología abordó el estudio del modo de vivir desde un enfoque cultural y la medicina desde un enfoque biológico, argumentando que los individuos tienen formas de existencia sanas o insanas por su propia voluntad, recayendo por lo tanto la responsabilidad sobre lo individual y no sobre lo institucional (Erben, Franzkowiak y Wenzel, 1992, p.17).

Las formas que tienen los individuos de enlazar sus intereses, ideas y manera de comportarse es una manera de vivir. Para Casimiro y Cols (1999), el estilo de vida “se refiere al comportamiento de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes” (p.1). Los autores le brindan un enfoque dual a su definición: individual y social, lo que denota cierta influencia de la cultura para la construcción del modo de existir. Por otra parte, Gutiérrez (2000) lo define como “la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos...” (p.1). El autor coincide con Casimiro y Cols al brindar un enfoque sociocultural, porque en sus planteamientos consideran que una persona adopta patrones de vida tomando en cuenta el círculo social donde se desenvuelve desarrollando sus responsabilidades, alimentación, recreación, amistad e integración positivamente y con entusiasmo, de lo contrario, si el entorno es negativo, la posibilidad que el individuo tenga vicios, un desadaptado, entre otros, es elevado.

En este mismo orden de ideas, Mendoza y Cols (1994) afirma que “dentro de una determinada sociedad no hay un único estilo de vida saludable...El estilo ideal de vida saludable no existe, afortunadamente, porque implicaría que sólo una cierta manera de afrontar diariamente la realidad en la que se vive es saludable...” (p. 6), el escritor refiere que hay diversidad en la manera de vivir o existir donde las personas experimentan momentos que lo llevan a resolver problemas, tomar decisiones o disfrutar. Por consiguiente, el estilo de vida es relevante en el ámbito educativo, ya que se puede obtener beneficios como mayor movilidad social, formar mejores personas, dar igualdad en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes siendo receptivos, de lo contrario el pedagogo tendrá una tarea ardua para lograr cambios positivos y por ende la instrucción.

Para Guerrero y León (2010) el estilo de vida es “un constructo que se ha usado de manera genérica, equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir...expresado en los ámbitos del comportamiento, las costumbres, el urbanismo, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales” (p.14). Este autor hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos que se relacionan a las prácticas o actuaciones que mantienen la salud, promueve la longevidad (factores protectores) evitando aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida.

El entorno o donde se desenvuelven las personas influye de manera positiva o negativa en sus acciones. De igual manera, tiene que ver con hábitos como: alimentación sana, cuidar el corazón, quemar calorías, dormir el número de horas adecuado, trabajar la mente y ejercitarla, un buen descanso y mantener una buena higiene en la vida diaria, ayuda a disminuir las limitaciones funcionales centrándose en dos aspectos: adecuada nutrición y el ejercicio físico (Guerrero y León, 2010).

Expansion/Datos macro.com (2022), publica que en Venezuela y en el mundo, se observa una crisis de salud ocasionada por la aparición del Coronavirus que ha producido por encima de 500 millones de casos en todos los continentes más de 6,1 millones de muertos, y en este país, para la fecha, 21 de abril de 2022 de acuerdo con cifras oficiales, contagiados 522.052, recuperados 515.060, activos 1.292 y los decesos son de 5.704

habitantes. Esta inesperada aparición del SARS-CoV-2 causante de la Covid-19, obliga a los seres humanos en potenciar la higiene y los cuidados, evitando contagios de enfermedades producidas por virus y bacterias. La pandemia ha cambiado el modo de vivir obligando a la población crear conciencia valorando la higiene en la cotidianidad, ya que se debe incorporar cuidados en el estilo de vida y continuar con las actividades académicas, laborales, servicios de salud, entre otras.

De acuerdo con lo establecido por OMS, el Covid-19 puede evitarse mediante la implementación de medidas de bioseguridad, aunque un elevado número de personas han sido contagiadas, no toda la población mundial es víctima de este virus, gracias a la puesta en práctica de dichas medidas en su conjunto. Sin embargo, lavarse las manos de manera frecuente con jabones de fabricación industrial o artesanal puede generar resequedad en la piel, razón por la cual es recomendable el uso de gel antibacterial para prevenir adquirir la enfermedad (Salvatierra y otros, 2020).

En los centros educativos se estableció de manera obligatoria el uso correcto de mascarillas, el distanciamiento social, así como la aplicación de antibacterial en la entrada de las instalaciones, aunque el lavado de las manos es más efectivo para eliminar virus y bacterias. En este mismo orden de ideas, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), plantea que “si tus manos se ven sucias, debes lavártelas con agua y jabón. El desinfectante de manos es menos efectivo...Usar el desinfectante suele ser más cómodo cuando no estás en casa, pero puede ser...difícil de encontrar en contextos de emergencia” (p.1), lo que significa que asearse las manos resulta más seguro.

Considerando la definición de salud en tiempos de pandemia y partiendo de la expuesta por la (OMS, 1948) algunos autores consideran que ha quedado desactualizada, aunque es complejo su conceptualización porque traspasa lo cultural, social, psicológico abarcando también el factor educativo e histórico (Alcántara, 2008). Dubos (1956), expresó sobre la salud que “es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado” (p. 1). En esta definición, se circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una

física y otra mental, donde el individuo pueda estar despreocupado y lejos de todo lo que pueda alterar su tranquilidad.

Por lo tanto, Dubos y la OMS, coinciden en que la salud incluye ciertos elementos que deben desarrollarse en diferentes ámbitos, entre ellos el educativo, por una parte, el estudiante, cuando posee buenas condiciones físicas, mentales, sociales y emocionales puede disponerse al aprendizaje y la enseñanza por otra, precisamente la escuela debe contribuir a formar hábitos de higiene a ser incluidos en el estilo de vida.

El docente juega un papel preponderante, ya que previamente planifica actividades sistematizadas que permitan la socialización y el intercambio de saberes donde se desarrollen las potencialidades para el logro de las metas pedagógicas propuestas, lo que incluye contenidos relacionados con la salud para preservar una vida sana que sean reflejados en la familia y la comunidad. En el contexto actual, es preciso comenzar desde las medidas de bioseguridad para evitar el contagio del Covid-19 en el aula y en los espacios de las instituciones educativas, lo que implica el aprendizaje desde la práctica.

Sobre el termino salud, López y Frías (2002) expresan que es “el deseo de los hombres por gozar de salud, es con el objeto de realizar todo aquello para lo que su racionalidad les capacite, es una constante a lo largo de la historia de la humanidad (p. 51). Los autores coinciden, que cuando una persona realiza todo lo que apetece, quiere o aspira es porque disfruta de una vida saludable considerando que siempre ha sido así.

En síntesis, partiendo de estas ideas, el estilo de vida y la salud están estrechamente relacionado tanto en la población estudiantil, como en cualquier persona permitiendo tener fortaleza o debilidades para no solo combatir las posibles enfermedades que se adquieren viralmente sino para lograr las metas propuestas y alcanzarlas a plenitud, socializando con sus seres queridos o personas ajenas al entorno familiar.

El objetivo de este artículo fue caracterizar costumbres y salud, en la población estudiantil estableciendo las vinculaciones de elementos influyentes, post Covid-19 repercutiendo en la condición de vida en sus hogares Este estudio está dividido en tres apartados, el primero denominado; El Estilo de vida y salud, en donde se determina como

fue el proceso de transición antes de la pandemia y luego de la misma; segundo de una educación presencial a una educación a distancia; y la protección de los riesgos a la salud. Tercero, la población estudiantil en la enseñanza a distancia, un cambio a afrontar por los docentes en el cual se abordan los cambios curriculares que se aplicaron en algunos países con miras a hacer más efectivo el proceso de enseñanza y aprendizaje a través de la educación virtual.

METODOLOGÍA

Esta investigación fue de tipo documental, se realizó una revisión bibliográfica, siguiendo las consideraciones de Codina (2020), razón por la cual se hizo una búsqueda minuciosa de artículos científicos indexados en bases de datos por Innova, Redalyc, Salumed, entre otros y Google Académico. La selección de los documentos se realizó en función de un muestreo basado en criterios, tal como lo establece Martínez (2012), siendo para el caso de esta investigación: a) estar escritos en español, b) disponibles en acceso abierto, c) publicaciones entre los años 2010-2020 y de trabajos con no más de seis autores.

Posterior a la búsqueda de documentos en las bases establecidas, se aplicaron los criterios de inclusión. Los resultados de la cantidad de documentos recuperados se presentan en la tabla 1, en concordancia con cada una de las bases de datos.

Tabla 1

Distribución de documentos seleccionados por base de datos

Base de Datos	Documentos considerados
Innova	3
Redalyc	3
Universum	1
Salumed	1
Unicef	1
Google Académico	8
Urbe.edu	1
Dialnet	1
TOTAL	19

Una vez identificados los documentos que se empleó en la presente revisión un proceso de forma artesanal haciendo uso de la herramienta Estilector, la cual permite reconocer las palabras que más se repiten. Al ser reconocidas dichas palabras, se realizó el procedimiento de categorización descrito por Díaz (2018) partiendo desde la construcción de unidades de sentido y categorías de análisis, las cuales son fundamentales en esta revisión, es decir, estilo de vida, salud, población estudiantil.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

En lo que va de siglo XXI pueden prestar atención en los cambios profundos con relación al siglo pasado, la globalización ha influido en las mencionadas transformaciones y es el elemento que ha generado una permutación trascendental en la sociedad actual, por ende, en los estilos de vida de las personas, que ha evolucionado y se ha adaptado en las grandes estructuras de la existencia social, política, económica y cultural, que trajo consigo maneras de pensar. Es en este contexto la comunicación y las nuevas técnicas que juegan un papel importante para suprimir las distancias, el desarrollo de la tecnología que impacta en la forma de vida de todas las sociedades actuales.

La educación es un componente fundamental en el desarrollo de cualquier persona y por ende de la sociedad, debido a que es una de las actividades intelectuales humanas, sin embargo, el estilo de vida se ha visto afectada con los cambios acelerados de esta era tecnológica, en la escritura, el análisis y la redacción, por ello, los educadores han tenido que incorporar diversas herramientas que permiten mejorar el proceso educativo y diseminar el desarrollo de enseñanza y aprendizaje. El comportamiento de los niños y niñas, es utilizando tecnología y la educación tiene que valerse de la red mundial de comunicación y conocimiento, por ello, han surgido una gran cantidad de aplicaciones que han sido acogidas por los estudiantes y los profesores (Díaz Duran y Svetlichich, 2011), por lo tanto, influye en los estilos de vida, los productos son comprados en una mayoría significativa por las redes.

Las instituciones educativas atendiendo estos cambios dentro de la sociedad, se han adaptado a los procesos educativos innovadores que configuran un nuevo contexto donde la presencia de las telecomunicaciones, la actualización profesional y la necesidad

de formar docentes para tiempos de cambio, exigen nuevos procesos de enseñanza y aprendizaje y también nuevos modelos que se adapten a los nuevos tiempos.

El estilos de vida tiene tres representaciones conceptuales: genérica, que ve el estilo de vida como una moral saludable que es responsabilidad del individuo quien elige entre un estilo de vida saludable o no (fumar, beber alcohol, consumir alimentos sanos o hacer ejercicios, etc.) o un estilo de vida libre (con comportamientos diferentes), otra que se enfoca en el estilo de vida sociabilizado, que no sólo comprende los hábitos personales sino también la forma en que las sociedades organizan el acceso a la información, la cultura y la educación; el estilo de vida es entendido aquí como la interacción de la responsabilidad del individuo con las instituciones gubernamentales, que son las que pueden ejercer cierto control sobre el propio estilo de vida de los individuos, por lo que esta perspectiva no sólo pretende cambiar el modo de vivir sino las condiciones de vida (pobreza, desempleo, insalubridad); y finalmente una pragmática, que marca las formas de hacer, decir y pensar en torno a diseñar un estilo de vida; en este caso, se promueve la salud y la potenciación de los riesgos (Oblitas, 2006).

Cabe destacar que los autores mencionados anteriormente, en sus opiniones sobre el estilo de vida consideran que el comportamiento que cumple el individuo para mantener su mente y cuerpo sano para lograr satisfacer sus deseos, ocurrencias, necesidades y diversiones en el momento que quiera es de gran importancia porque le permitirá tener la autoestima alta y con energías para realizar cualquier labor o actividad. Es significativo destacar que el lugar o ambiente donde se desenvuelva la persona influye considerablemente en la conducta que muestra ante la sociedad. De allí lo revelador de la vida social que tenga el sujeto.

En cuanto a la salud, la autora del presente artículo reviso lo vinculado e interpretando que es primordial conocer lo que se razona, delimitar el concepto no es una tarea fácil por los múltiples elementos que lo determinan. A lo largo de la historia se encuentra un tropel de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. El concepto que se tiene depende de la interacción de múltiples factores; sociales políticos, económicos, culturales y científicos. Con ello se conceptualiza como una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del

cuerpo, con el ambiente que rodea, con las relaciones sociales, con la política y la económica internacional (Briceño-León, 2002).

Estos procesos no están aislados ni se encuentran independientes, sino que se conectan unos con otros, por lo que la salud depende de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espíritu, el biológico y el económico y social (Cumbre de Rio de Janeiro, 1992). La idea corresponde a un proceso histórico, ya que en cada momento determinada la sociedad tiene una visión particular de la misma.

Es por ello, que la OMS en su constitución de 1948, define la salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1), deja patente la necesidad de la consideración del entorno social donde se desenvuelve el sujeto, introduciendo un concepto multidimensional y no una mera consecución de la no enfermedad. En este sentido diversos autores profundizan en esa dirección, definiendo la salud como “el conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” (Perea, 1992. p. 1).

En ese sentido, la (OMS, 2006) identifica a la salud más que ausencia de enfermedad, como forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conductas, determinados por factores socioculturales y características personales. Por otra parte, el Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) expresa que el mantener las manos limpias, lavadas con regularidad minimiza el contagio de enfermedades, es decir, este estado de bienestar se logra en alguna medida mediante la realización de conductas y/o hábitos que favorezcan el mantenimiento de esta fase más que la responsabilidad y atención médica.

Por tal motivo, se infiere que esta modificación se da, debidos que las causas de enfermedad y muerte en los últimos años se deben en su mayoría a estilos de vida y conductas poco saludables; También se destacaron López y Frías (2002), expresando que las personas tienen razones y motivos para querer disfrutar una vida saludable y realizar todo lo deseado por bastante tiempo. Así pues, Dubos (1956), manifestó que cuando se tiene un estado físico y mental sin molestias la persona puede desempeñarse

por tiempo prolongado en el lugar que así quiera o desee. De ahí que las enfermedades no transmisibles causadas en gran medida por malos hábitos como por ejemplo de alimentación, ejercicio, consumo de tabaco, estén asociadas a la morbilidad -mortalidad de un país.

Uno de los objetivos fundamentales de la OMS (2006), es el difundir la definición de salud para crear delimitaciones homogéneas de alcance global. La definición es aceptada a nivel global por casi todos los países, el cual se incorpora en la normativa interna de cada legislación de los países. Por lo tanto, la salud tiene un abordaje desde la inter y multidisciplinariedad por estar enmarcada en el área de intersección de diversas ciencias tanto naturales como sociales. Se trata de un área de conocimiento que intenta estudiar lo que se denomina como sistema global, en tanto que “investigar uno de tales sistemas significa estudiar un trozo de la realidad que incluye aspectos físicos, biológicos, sociales, económicos y políticos” (García citado por Alcántara, 2008, p. 52). En tal sentido, la salud deja de ser un fenómeno exclusivamente médico, tratado únicamente en los hospitales, sino que conforma un tema que interesa a todos los actores de una sociedad, siendo una aproximación cuando los gobiernos están haciendo las cosas de manera correcta en el sector de salud desde una política de estado con eficacia y que persista en el tiempo.

Finalmente, el estilo de vida y la salud en el ámbito educativo transcende a una visión integral del individuo. La población estudiantil, es vulnerable debido al enlace que posee lo saludable y el comportamiento de vida donde se desenvuelve el estudiante. Cabe destacar que las relaciones sociales modifican la conducta, provocando cambios positivos o negativos que repercuten en la asistencia regular, el desempeño y participación académica. Por otra parte, es importante tomar en cuenta la propuesta de Bandura (2015), la cual plantea que “el ser humano aprende a través de la observación e imitación de las conductas más resaltantes...constituyen la expresión de una sumatoria de factores que los modelos reflejan en una situación” (p. 55).

Referente a lo expuesto el autor alude lo relevante de la emulación como parte de la creación de constructos, ideas, valores y estilo de vida dentro de la sociedad o lugar de desenvolvimiento del estudiante o cualquier sujeto, resultando una vida sana o por el contrario ser un desertor de la educación para vivir de manera inadecuada e insalubre.

Tomando en cuenta, lo dicho anteriormente es importante destacar las necesidades de Maslow dentro de la salud y estilo de vida en la población estudiantil, por cuanto, esta jerarquía indica que para llegar a la autorrealización primero se debe satisfacer las planteadas en la parte inferior de la pirámide, para así consolidar integralmente las demás opciones. Es decir que el educando tenga una vida activa, plena con desempeño académico, familiar y social.

REFLEXIONES CONCLUSIVAS

Es preciso y revelador presentar, de acuerdo a la realidad de los actores sociales y el significado que otorgan a esta temática de estudio, que me permitió de forma lógica y estructurada el ejercicio epistemológico entre lo abstracto y concreto del enfoque sociológico en el estudio de los estilos de vida y salud en la población estudiantil. El estilo de vida y salud, se delinea por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando entre la vida en la institución educativa articulada en la convivencia familiar (espacio social). Así se crea el espacio donde se encuentran los estilos de vida ya que en él se ha generado la transferencia: transposiciones sistemáticas impuestas por las condiciones particulares de su práctica, como describe Bourdieu (en Guerra, 2010). En la asociación que hacen entre la salud y sus determinantes se observa una comprensión de los factores relacionados con la biología o herencia, el estilo de vida, el entorno social y los servicios de salud.

La Promoción de la Salud (PS) se conceptualiza como el fomento de los hábitos que protegen y mejoran la salud. Los determinantes en la salud, la biología humana, el ambiente, los estilos de vida y la organización de los sistemas de salud, para Lalonde (1986), tiene como factores condicionantes cuatro dimensiones que son: estilos de vida y conductas de la salud, medio ambiente, biología y sistemas de asistencia sanitaria. Los estilos de vida y conductas de salud, tienen en cuenta el consumo de drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción de riesgo y mala utilización de los servicios sanitarios.

El fomento de la salud trasciende las labores del sistema de salud y debe ser parte de la agenda política de todos los sectores, niveles privados y públicos, en especial en el sistema educativo en general. La participación del grupo familiar es importante al igual que la comunidad, como eje para sostener la acción en materia de promoción de la salud en cualquier ámbito.

En ese mismo orden de ideas, según la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 1986), define los “estilos de vida saludable” como la conducta individual o en grupo de las personas incluyendo las condiciones de vida, ya sean económicas, ambientales que promuevan la salud” (p.4). Definición que introduce a los determinantes en salud y la interacción de aspectos sociales en la comprensión del estilo de vida saludable (EVS).

CONFLICTO DE INTERESES

La autora declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Alcántara, G. (2008). Definición de la salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinaridad. *Universitaria de Investigación*. <https://acortar.link/4iGhN>
- Bandura, A. (2015). *Teoría del aprendizaje social de Bandura*. Red social educativa. <https://redsocal.rededuca.net/teor-del-aprendizaje-social-de-bandura>
- Briceño-León, R. (2000). *Bienestar, Salud Publica y Cambio Social*, Rio de Janeiro: Editorial Fiocruz. <https://books.scielo.org/id/rmmbk/pdf/briceno-9788575415122-02.pdf>
- Casimiro, De A. y Cols. S. (1999) *Contenidos de Actividad Física para la Salud. Estilo de vida*. <https://acortar.link/2ZHIWq>
- Calvillo, J. (2019). ¿ser o no ser? La crisis de la educación pública en México. Argumentos y propuestas. *Sinergias Educativas*. Universidad de Oriente vol. 4, núm. 2, 2019 <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/382/3821582004/html/index.html>
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas. *ORL*, 11(2), 139-153. <https://bit.ly/3nGedD4>
- Cumbre de Rio de Janeiro. (1992). *Agenda21*. <https://acortar.link/B8Rh3i>
- De La Cruz Sánchez, E. (2019). La salud en la escuela. Los maestros opinan. Estudio preliminar en instituciones públicas y privadas del estado Miranda. Venezuela. *Revista de Comunicación y Salud*. 9(1), 1-18. <https://acortar.link/U0GKhL>

- Díaz Duran, M y Svetlichich, M. (2011). *Nuevas Herramientas Tecnológicas en la Educación Superior*. pp. 93 – 149
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7111293>
- Díaz, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. *Orientación intelectual de revista Universum* 28(1),119-142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Dubos, R. (1956). Concepto de Salud. *Saludmed 2023*, por Edgar Lopategui Corsino, se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. PR. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.
<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html#:~:text=En%20el%2019>
- Erbe, R; Franzkowiak, P. y Wenzel, E. (1992). Assessment of the outcomes of health. Evaluación de los resultados de la intervención en salud *Ciencias Sociales Med.* 35(4): 359-65. https://ldb.org/ssm_92.htm
- Expansion/Datos macro.com (2022) Venezuela-Covid 19.
<https://datosmacro.expansion.com/otros/coronavirus/venezuela>
- Fondo de Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF. (2021). *Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19)*.
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid19>
- Guerra M, E. (2010). Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elías: los conceptos de campo social y habitus. *Estudios Sociológicos*, vol. XXVIII, núm. 83, pp. 383-409. El Colegio de México, A.C. Distrito Federal, México *Estudios sociológicos*.
<https://www.redalyc.org/pdf/598/59820673003.pdf>
- Guerrero, L y León A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, vol. 14, núm. 48, enero-junio, 2010, pp. 13-19. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656300>.
- Gutiérrez, B. (2000). *Estilo de vida*. <https://acortar.link/2ZHIWq>
- Lalonde, M (2023). *Estilo de vida y factores de riesgo. Atlas mundial para la salud*.
<http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4#:~:text=El%20canadiense%20Marc%20Lalonde%20propuso,y%20los%20estilos%20de%20vida>.
- López, R y Frías, T. (2002). La salud desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. Año 9, N° 9.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6070681.pdf>
- Lopategui, E. (2000). *Concepto de salud*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>
- Martínez, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciencia y Saude Colectiva* 17(3), 613-619.
<https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Mendoza, E. y Cols, S. (1994). *Estilo de vida*. <https://acortar.link/2ZHIWq>
- Olivares, G., Álvarez, T., y Alean, L. (2021). *Influencia de los comportamientos inadecuados en el desempeño académico de los estudiantes en el grado °2D de la Institución Educativa San José Obrero del municipio de Apartado Antioquia*.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13390/1/UVDT.EDI_Olivares%C3%81vilaGlenisSofia_2021.pdf
- Organización Mundial de la Salud (1948) *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1973-682>

- Organización Mundial de la Salud (1986). Estilo de vida. Gerencia Asistencial de Atención Primaria <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/aviso-legal-privacidad>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público*. <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus/brote-enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Manual de Bioseguridad en el Laboratorio*. https://www.who.int/topics/medical_waste/manual_bioseguridad_laboratorio.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2009) Determinantes de la salud OPS/ OMS. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>.
- Oblitas, L (2006) El estado del arte de la Psicología de la Salud. *Revista de Psicología*, Vol. XXVI (2), 2008, pp. 219-254 (ISSN 0254-9247, <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829507002.pdf>
- Perea, Q (1992). Educación para la Salud. Madrid- España. FUE/UNE *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600403.pdf>
- Salvatierra, L y otros (2020) Bioseguridad en la pandemia Covid-19: Estudio cualitativo sobre la praxis de enfermería en Ecuador 2020. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*. Vol 62 N° 6 <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1177561?lang=es>