**JORNADA DE ESTUDIOS SOBRE EL DESARROLLO SOCIAL Y CULTURAL**

**Temática:** Estudios de Educación Popular y Desarrollo Social Comunitario

**Título:** La promoción de estilos de vida saludable en estudiantes universitarios. Ideas básicas para su concepción en la Universidad de Pinar del Río.

**Autoras: Lic. Ania Caridad Hernández Rivero.** Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Correo: dmartinez@upr.edu.cu

Dr. C. Dianelkys Martínez Rodríguez. Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. Correo: dmartinez@upr.edu.cu

**Resumen**

El interés por el estudio de los estilos de vida saludables alcanzó mayor relevancia en la década de 1980. Ha sido un concepto utilizado en diferentes ámbitos como la sociología, la psicología y la salud. Su objetivo ha sido producir un concepto que a partir de las dimensiones materiales y simbólicas posibilitara la articulación entre sectores macro (estructura social) y de los grupos intermedios expresados en sujetos cuyo comportamiento se caracterizaba por un determinado estilo ejercitado en la vida personal y colectiva. Sobre esta realidad, en el contexto universitario a nivel internacional y nacional, la temática también ha sido de interés como parte de la formación dentro de la comunidad universitaria. En el caso específico de la Universidad de Pinar del Río, se han observado un grupo de irregularidades que requieren su estudio; de ahí que en la presente ponencia se exponen los principales resultados de la indagación teórica sobre el tema, que constituyen ideas esenciales para la fundamentación de una propuesta de promoción entre los estudiantes becados.

**Palabras clave:** estilos de vida saludable, promoción de salud, cultura.

**Introducción**

La modernidad, ha traído consigo logros y beneficios como resultado de adelantos tecnológicos, científicos, económicos, entre otros; a los cuales la salud no ha estado ajena, experimentando mejoras a nivel mundial, reflejadas, además, en la disminución de enfermedades infecciosas, de la mortalidad infantil, en personas mejor nutridas, en más acceso al agua limpia y a una esperanza de vida más larga (UNESCO, 1994).

De este modo, la salud, pasa a ser el recurso necesario para la vida diaria, siendo el medio por el cual, las personas, logran llevar una vida individual, social y económicamente productiva (OMS, 1998).

A modo de referencia para su trabajo la Asamblea General de la (ONU) establece una visión transformadora hacia la sostenibilidad económica, social y ambiental, a partir de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, suscrita por sus 193 estados miembros, la cual incluye entre sus objetivos una educación “inclusiva, equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para todos, (...) como la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible” (p.15).

Como señala la OMS, la mayoría de los jóvenes están sanos, sin embargo, mediante estadísticas y antecedentes, entregadas por dicha organización, es posible constatar que cada año un porcentaje significativo de ellos consumen tabaco y alcohol, o que cada día mueren a causa de la violencia interpersonal y por traumatismos causados por el tránsito (2010). Esta organización define el estilo de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por los factores socioculturales y las características personales (WHO, 1986).

De acuerdo con este planteamiento, un área fundamental de promoción de la salud, referida a los entornos y ambientes, se encuentra en la Universidad, como el ámbito donde viven la mayor parte de su tiempo los estudiantes. Otra área fundamental está referida al desarrollo de actitudes personales, es aquí donde se necesita el compromiso del estudiante para desarrollar estilos de vida saludable.

Han sido varios los autores que han abordado el tema de la promoción de salud y estilos de vida saludable en el contexto universitario internacionalmente, pudiendo citar entre otros a Pastor et al, 1998; Salazar y Cáceres, 2004; Londoño et al, 2005; Posada Lecompte, 2006; Varela et al, 2007; Granados, 2013; Cánovas, 2017; Vélez et al, 2019, estos señalan que es necesario desarrollar estudios que midan determinantes biológicos, psicológicos, sociales y culturales de los estilos de vida, enfatizando en la necesidad de contribuir a desarrollar habilidades y actitudes en los jóvenes, ayudándolos a que tomen decisiones acertadas frente a su salud, su desarrollo y su propósito de vida además que aporten a su bienestar individual y al colectivo.

En Cuba, los marcados cambios sociales, culturales y económicos comenzados a partir de 1959, crearon las condiciones para el desarrollo de nuevas concepciones referentes a la promoción de salud, es por ello que en la Tesis sobre la formación de la niñez y la juventud aprobada en el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba(1975), se afirma que: “En las relaciones sociales entre el hombre y la mujer repercutirá favorablemente una adecuada educación a partir de estilos de vida saludable, que comience en el hogar y que se refuercen científicamente en la escuela” (p. 3).

Entre los autores cubanos que han tratado el tema de la promoción de salud y estilos de vida saludable en el ámbito universitario se puede citar a Espinosa, 2004; Figueroa, 2010; Lazo, 2015; Curbelo López, 2018; Sotolongo y Fernández, 2019; Vento y Ordaz, 2020.Destacándose tres tesis de doctorado que abordan el tema en la Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca” (UPR), desde diferentes aristas educativas pero no directamente en la Residencia Estudiantil.

En la revisión de la literatura acerca de los estilos de vida más importantes que afectan a la salud de los jóvenes se puede citar: el consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol y otras drogas), no realizar ejercicios físicos regularmente, no dormir las horas necesarias, el estrés, no consumir una dieta balanceada, las relaciones interpersonales, comportamiento sexual irresponsable, así como otros aspectos que inciden indirectamente en la salud, al decir de los diferentes autores consultados, para esta investigación, los estilos de vida saludable que se contemplaron coinciden con tres aspectos fundamentales: horas de sueño, comportamiento sexual responsable y consumo de sustancias tóxicas como tabaco y alcohol.

Sin embargo, en la Residencia Estudiantil de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR, el proceso de promoción de estilos de vida saludables solo se realiza a través de acciones y actividades extensionistas, por lo que se ejecuta de manera espontánea, insuficiente y asistémica.

Atendiendo a estos factores que inciden en los estilos de vida saludable, en observación realizada a los estudiantes becados de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR, se pudo constatar la necesidad de profundizar en su promoción en el contexto, donde actualmente se han observado las siguientes irregularidades:

* Malos hábitos de sueño: se acuestan tarde, a veces duermen de día o no duermen las horas necesarias.
* Consumen sustancias tóxicas para su organismo como tabaco y alcohol.
* Tienen conductas sexuales irresponsables: cambio frecuente de pareja o varias parejas a la vez.
* Se comportan incorrectamente en sus relaciones interpersonales: emiten gritos para llamar a sus compañeros. Cuando se reúnen a conversar lo hacen en voz alta, no guardan el debido respeto a las personas que los atienden como trabajadores educativos.

Se propone que en la Residencia Estudiantil se realicen actividades que se adapten a las características de los estudiantes becados, considerándose un tema muy importante, a partir de sus especificidades y que las actividades estén orientadas hacia la promoción de la salud y los estilos de vida saludable.

**Desarrollo**

El estilo de vida, ha sido un concepto utilizado en diferentes ámbitos como la sociología, la psicología y la salud; sus orígenes se remontan hacia fines del siglo XIX y quienes primero aportaron a su estudio fueron los filósofos Karl Marx y Max Weber, los que ofrecieron una visión sociológica de este objeto de estudio, enfatizando en los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento (Eger y Binns, 2017; Cockerham, 1993).

Posteriormente, el psiquiatra austríaco Adler introdujo el término estilo de vida como un concepto central en la psicología del individuo. Para él, el estilo de vida de una persona refleja el carácter propositivo del individuo, en otras palabras, la unidad de objetivos y la unidad de acción de esa persona.

Los estilos de vida individuales, caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento.

Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida óptimo al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral, harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud (OMS, 1998).

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 determinado, mientras que desde el psicoanálisis los determinantes se desplazaron desde la sociedad al individuo y a su personalidad.

Las primeras investigaciones realizadas desde el campo de la salud adoptan una perspectiva médico-epidemiológica. Esta perspectiva olvida casi por completo el marco psicosocial del comportamiento y reduce el concepto de estilo de vida a conductas aisladas que tienen alguna repercusión sobre la salud (Rodríguez, 1992). Desde esta perspectiva se introduce el término de estilos de vida saludables.

El interés por el estudio de los estilos de vida saludables tuvo su punto más alto en la década de los 80 del siglo pasado. El objetivo era producir un concepto que a partir de las dimensiones materiales y simbólicas posibilitara la articulación entre sectores macro (estructura social) y de los grupos intermedios expresados en sujetos cuyo comportamiento se caracterizaba por un determinado estilo ejercitado en la vida personal y colectiva.

A pesar de no existir una definición aceptada internacionalmente sobre estilo de vida saludable, la mayoría de los autores lo definen como un conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones en la salud de las personas. En lo que no todos coinciden es si estos patrones conductuales son elegidos voluntaria o involuntariamente por los individuos.

Pastor et al.(1998) se inclinan por la elección voluntaria al afirmar que el estilo de vida saludable, es un patrón de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido; el modelo médico ha defendido el carácter exclusivamente voluntario de tal elección, los autores de orientación psicosocial entienden la elección como involuntaria en cierta medida, ya que reconocen la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida (p. 16).

Como se puede observar se utiliza indistintamente el concepto estilo de vida o los estilos de vida, aunque con la misma descripción, utilizando desde la perspectiva de la salud el término estilos de vida saludable.

La OMS en la 31 sesión de su comité regional para Europa, recoge las definiciones anteriormente expuestas y define el estilo de vida como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (OMS,1986). Además se comentó la necesidad de diferenciar entre estilo de vida y estilo de vida saludable y se enfatizó sobre la importancia de abordar el estudio del estilo de vida saludable desde un enfoque más social que médico.

En Cuba se tienen referencia de estudios sobre estilo de vida fundamentalmente en las Ciencias Médicas, desde la Atención Primaria de Salud (APS) pues varios autores hacen referencia en sus análisis a cómo se puede desde una enfermedad dada en un grupo de pacientes, tomar el estilo de vida como un indicador de evaluación, para determinar el comportamiento de la calidad de vida.

La promoción de la salud constituye el punto de partida para el desarrollo de estilos de vida sanos y la conformación de una cultura en salud en los hombres y mujeres, si desde las primeras edades se plantea como propósito en los objetivos educativos y se concreta en las diferentes acciones que la sociedad en su conjunto desarrolle para tener una población más sana y activa (Sotolongo y Fernández, 2019).

Por tanto en la Universidad, la promoción de salud asociada a la extensión universitaria, se ejecuta por los componentes personales y que asume esta tesis: profesores, estudiantes y grupo.

Al decir de Vélez, 2019, una estrategia sugerida para la atención de estudiantes universitarios con comportamientos de riesgo es la creación de un observatorio de conductas de riesgo articulado al servicio de tutorías. La formación integral de los estudiantes, con énfasis en la diferenciación de grupos específicos con características especiales que marcan su vulnerabilidad en función de facultad, programa y semestre.

Consecuentemente un proceso de promoción de estilos de vida saludables en un contexto universitario y teniendo como perspectiva metodológica la promoción de salud desde un enfoque holístico de la cultura, indica la necesidad de tener clara la especificidad de ese contexto y el hecho de que una misma persona se comporte de forma distinta en contextos diferentes, es así que en la Universidad converge un gran grupo de estudiantes de diversas nacionalidades, variadas provincias y municipios del territorio nacional (Vento y Ordaz, 2020).

Se propone que en la Residencia Estudiantil se realicen actividades que se adapten a las características de los estudiantes becados, considerándose un tema muy importante, a partir de sus especificidades y que las actividades estén orientadas hacia la promoción de la salud y los estilos de vida saludable.

**2.1. El papel de la cultura en la promoción de estilos de vida saludable**

La cultura es algo que trasciende al hombre y lo comprende, esta debe ser atendida como un todo integrado, que abarca desde el sistema de creencias hasta el sistema tecnológico, pasando por los conocimientos, costumbres, leyes, arte, que permiten al hombre vivir en sociedad.

La misma se considera que está representada en:

…la creación artística y la interpretación, la ejecución y la difusión de las obras de arte, la cultura física, los deportes y los juegos, las actividades al aire libre, así como las modalidades particulares mediante las cuales una sociedad y sus miembros expresan su sentimiento, de belleza y de armonía y su visión del mundo, y sus formas de creación científica y técnica y el dominio de su medio ambiente natural (UNESCO, 1982, p. 8).

Sobre esta base, la cultura se define como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes, las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias (UNESCO, 1982).

A partir de las ideas anteriores y de los principales planteamientos de la declaración de la Conferencia de México (MUNDIACULT, 1982), se considera que la dimensión cultural del desarrollo se sustenta en una concepción integral y de planificación de la acción y política cultural, a las estrategias de desarrollo desde el nivel local hasta el internacional.

Una estrategia de desarrollo que incluya la dimensión cultural constituye un enfoque integrado del desarrollo que no solamente comprende actividades concretas de desarrollo en sectores clave como la educación, la comunicación, la ciencia y la tecnología, la agricultura, la vivienda, la salud, etc., sino que también intenta utilizar las energías creativas del pueblo para encontrar soluciones locales a los problemas planteados en esos sectores (UNESCO, 1994, p. 7).

Teniendo como referencia el Informe sobre desarrollo humano del PNUD (2019), el cual enuncia la preocupación por el valor de la cultura de las comunidades y su vulnerabilidad en la gestión de los gobiernos (…) se expresa el desafío que enfrentan los legisladores del siglo XXI es ampliar las opciones de la gente, de manera de que esta no tenga que renunciar a aspectos de su identidad para acceder al completo espectro de oportunidades sociales y económicas (p. 27).

Esto tendrá una gran importancia, ya que la eficacia de un método de promoción de estilos de vida saludables dependerá siempre de su adaptación y de su idoneidad respecto a las características de los estudiantes, de los estilos de vida de que se trate y del contexto en el cual se aplica, en este caso conviven todos en la Comunidad Residencia Estudiantil de la Sede “Hermanos Saíz Montes de Oca” de la UPR.

**2.2. La formación de promotores de salud y estilos de vida saludable en la Universidad**

El lineamiento dirigido a fortalecer la dimensión extensionista del enfoque integral para la labor educativa y político-ideológica, cuenta con diversas proyecciones, entre ellas la orientada a consolidar los programas de promoción de salud y calidad de vida haciendo énfasis en la estrategia de prevención social, así como los Programas Nacionales de Prevención del Uso Indebido de Drogas (PUID); el consumo de alcohol y tabaco; la Protección del Medio Ambiente; y el cumplimento de las acciones del proyecto del VIH-SIDA.

Las instituciones universitarias, acogen a sujetos con historias y trayectorias diferentes, que portan significados diversos, pero que deben orientarse hacia un objetivo único, ello demanda el desarrollo de propuestas educativas (…) mediante el diálogo en espacios reflexivos y críticos con la óptica de construir nuevos conocimientos, potenciando una interacción social, que articulada dialécticamente, permita transformar este escenario educativo (Lazo, Márquez y Ordaz, 2019).

La formación de promotores ha sido abordada en Cuba en muchas líneas de trabajo y áreas de la salud pública y en temáticas tan diversas como nutrición, planificación familiar, prevención del consumo de drogas, violencia de género e infecciones de transmisión sexual entre otras; su amplia utilización, y variedad ha aumentado los esfuerzos para comprender y mejorar las estrategias referidas a estas temáticas, generalmente eran personas que no se les llamaban promotores, sino voluntarios, los cuales realizaban sus acciones de prevención principalmente en la comunidad.

Investigadores como Ochoa y otros especialistas del Centro Nacional de Prevención de las ITS (VIH-SIDA), consideraban importante la formación de promotores “[…] como agentes de cambio preparando así a la joven generación para disfrutar de una sexualidad plena y responsable.

Esto implicó, en la Universidad la creación de espacios que permitieran la formación de promotores de salud para la prevención de las ITS y el VIH-SIDA, Drogas y Tuberculosis como parte de las acciones previstas del proyecto nacional, lo que contribuía al desempeño de la responsabilidad social ante la salud de los estudiantes, lo cual comenzó a realizarse a nivel nacional en todas la Universidades del MES a través de un manual básico, dirigido a capacitar estudiantes seleccionados por cada facultad y carrera, como curso opcional y en la Residencia Estudiantil, todo ello coordinado por el departamento de Extensión Universitaria que es quien dirige dicho programa.

El verdadero reto aquí es desarrollar la capacidad de promover estilos de vida saludable del estudiante universitario, para responder a la complejidad que atraviesan las demandas sociales que su entorno le impone. Por lo que en los marcos de esta tesis se aboga por rescatar el protagonismo del estudiante promotor en tanto se prepara para transformar el medio donde se desenvuelve de manera integral.

La autora de esta investigación, considera que un promotor de estilos de vida saludables es una persona con determinados conocimientos en salud, con gran sentido de la ética y la responsabilidad, capaz de oír a los demás, que ha recibido entrenamiento para desarrollar acciones y tareas con el objetivo de informar y educar a los demás en la adopción de conductas saludables, independientemente del contexto en que se encuentre.

**Conclusiones**

En la actualidad, tanto en el contexto internacional como en el nacional, el proceso de promoción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios está determinado, en gran medida, por la coexistencia de variados estilos de investigación y modelos de procesos formativos siendo un hecho que aún resultan insuficientes las teorías que fundamentan la promoción de estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

Por lo antes expuesto se considera que un programa de promoción de estilos de vida saludable, concebido y dirigido al contexto universitario puede ser la opción más eficaz para lograr los cambios personales y sociales que se necesitan para llevar y promover una vida plena e integrar profesionales sanos a la sociedad.

**Referencias bibliográficas**

Cockerham, W. C., Abel, T., & Lüeschen, G. (1993). Max Weber, Formal Rationality and Health Lifestyles. *The Sociological Quarterly*, 34, 3, 413-425.

Eger, G y Binns, A. (2017). Medicina del estilo de vida.3era ed. ELSEVIER. Barcelona.

Lazo Fernández., Y., Márquez Marrero., J, L y Ordaz Hernández., M. (2019). La gestión del trabajo educativo en las instituciones universitarias: fundamentos teórico-metodológicos. *Mendive,* 17(3), 454-465. Disponible en: <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1736>

Ochoa Soto, R. (2005). *Trabajo de prevención de la ITS/VIH/SIDA. Manual metodológico*. La Habana: MINSAP. Impreso por Molinos Trade.

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa sobre promoción de la salud* <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaChapterSp.pdf>

Organización Mundial de la Salud (1998). *Promoción de la Salud, Glosario*. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Nota Descriptiva Nº345*. Disponible en: <http://www.who.int/medicentre/factsheets/fs345/es/index.html>

ONU (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible*. Recuperado de: <http://onu.org.cu/files/files/Transformar_nuestro_mundo_la_Agenda_2030_para_el_Desarrollo_Sostenible.pdf>

Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M.L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludable. *Revista de Psicología de la Salud*, 10 (1), 15-52.

PNUD. (2019). *Informe sobre desarrollo humano. La libertad cultural en el mundo diverso de hoy*. Recuperado de: <http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2004_es.pdf>

Rodríguez Marín, J. (1992).Estilos de vida y salud. *Clínica y salud*, 3 (3), 233-237.

Sotolongo Acosta, M. M., y Fernández Bereau, V. B. (2019). La promoción de salud en el contexto universitario. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 4(1), 34-38. Recuperado de <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>

UNESCO. (1994). Cultura y Desarrollo. Estudio. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000970/097070s.pdf>

Tesis y Resoluciones. Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba (PCC) (1975). La Habana: Editorial DOR del Comité Central del PCC.

Vento Ruizcalderón, M., Ordaz Hernández, M. (2020). La formación de estudiantes universitarios como promotores de estilos de vida saludables. *Universidad y Sociedad*, 12(1), 105-110.

UNESCO. (1982). *Conferencia Mundial sobre las Políticas Culturales*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0005/000525/052505sb.pdf>

UNESCO. (1994). *Cultura y Desarrollo. Estudio*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000970/097070s.pdf>

Vélez-Álvarez, C., Hoyos-Londoño, M., Pico-Merchán, M.E., Jaramilllo-Angel, C.P. y Escobar-Potes, M.P. (2019). Comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios: la ruta para enfocar acciones educativas desde los currículos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15 (1), 130-153. DOI: 10.17151/rlee.2019.15.1.8.