



Estilo de vida en la población escolar Colombiana

Lifestyle in the Colombian school population

Jayson Andrey-Bernate^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-5119-8916>

¹ Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Principal, Facultad de Educación. LEFD y LEFI. Bogotá, Colombia.

*Autor para la correspondencia: jbermate1@uniminuto.edu.co

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Resumen:

El objetivo de este artículo es medir el estilo de vida en estudiantes adultos de una institución escolar pública de Bogotá Colombia. La metodología es de carácter cuantitativo y alcance descriptivo. Los resultados obtenidos fueron aceptables de acuerdo a la media aritmética en la mayoría de los ítems, no obstante en las variables como responsabilidad en salud, manejo de estrés, ayuda material y apoyo afectivo arrojaron resultados bajos. Se concluye que la clase de educación física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable puesto que genera el hábito de la realización de actividad física.

Palabras clave: Estilo de vida, actividad física, educación física, hábitos saludables.

Abstract.

The objective of this article is to measure the lifestyle in adult students of a public school institution in Bogotá Colombia. The methodology is quantitative in nature and descriptive in scope. The results obtained were acceptable



according to the arithmetic mean in most of the items; however, in the variables such as health responsibility, stress management, material help and affective support, they showed low results. It is concluded that the physical education class is essential to maintain a healthy lifestyle since it generates the habit of performing physical activity.

Key words: Lifestyle, physical activity, physical education, healthy habits

Recibido: 28/02/2021

Aceptado: 28/03/2021

Introducción

A lo largo del tiempo los estudios científicos sobre actividad física se ven cada vez más estrechamente relacionados a estudios sobre el estilo de vida (EV) de las personas, puesto que la organización mundial de la salud [OMS]: “Recalca la importancia de la actividad física y el deporte para un estilo de vida saludable, además que previene enfermedades no transmisibles debido a que la inactividad física se sitúa como el cuarto factor de riesgo en mortalidad de las personas” (organización mundial de la salud [OMS], 2010).

El estilo de vida como lo sustenta Iborra, Ventura & Hernández citando a López (2019)

Es un conjunto de conductas que se van desarrollando a lo largo de la vida del ser humano a causa de la influencia de diversos ámbitos como lo son familia, amigos y medios de comunicación, las cuales se expresan en la vida diaria del ser humano y por lo tanto caracterizan la manera de vivir y de ser de cada persona. (p.71)

Para Cepeda, Sánchez, Díaz & López no es muy diferente el término de EV puesto que citando a Fernández (2019): “El estilo de vida es aquello que hace referencia, principalmente, a los comportamientos habituales y cotidianos que caracterizan el modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo” (p.486).



Se puede mencionar que el EV se basa en cada una de las actividades que las personas realizan en su diario vivir, pudiendo ser estas actividades beneficiosas o no beneficiosas para la salud de ellas mismas aumentando o disminuyendo su longevidad de vida. El contexto en el cual cada individuo se desarrolla es importante para la toma de decisiones a la hora de elegir qué actividades realizar o cuales no sería prudentes realizar, puesto que a medida que el ser se va desarrollando cambia las percepciones que tiene de sí mismo y de todo aquello que lo rodea.

No obstante se puede mencionar la importancia que tiene el autoestima para el EV saludable de las personas puesto que Pinheiro & Mera (2014) sustentan citando a Mruk (2006) ya que “desde una perspectiva evolutiva, la autoestima está ligada a las experiencias sociales y desarrollo social temprano en el curso de la vida” (p. 908). Además, Pinheiro & Mera (2014) citan a Rosenberg (1979) para decir que “la autoestima es el juicio que las personas tienen de sí mismas” (p. 908). No obstante Bernate et al. (2019) sustentan que:

El hombre necesita realizar un proceso de socialización, el cual no es un proceso causal, sino intencional que tiene lugar sucesivamente en la familia, en la escuela, en la vida comunitaria y social, en la vida laboral. Cada persona necesita de un ambiente social para adquirir el sentido comunitario y el desarrollo de las virtudes sociales. (p. 35)

Entendiendo así que el contexto, anteriormente mencionado como el ambiente social, que rodea a cada ser humano se conforma por familiares, amigos y demás personas a sus alrededores, por lo que todos ellos tienen un concepto acerca del ser humano en contexto, sea bueno o malo, cada uno debe tener y apropiarse un concepto de sí mismo, y, entre mejor sea ese concepto, mejores decisiones tomará cada persona en el diario vivir, tornándose estas decisiones como beneficiosas para su salud mental y física. De tal manera se puede afirmar que una autoestima elevada en cada individuo lo lleva a tomar decisiones beneficiosas para desarrollarse en su contexto día a día con un estilo de vida saludable.



Como menciona Díaz y Muñoz (2013) “A través del movimiento corporal, la educación física busca desarrollar los aspectos físicos y psicosociales de las personas” (p. 95). Y por otra parte Bernate et al. (2019) apropian que “Es necesario trabajar las habilidades sociales en el contexto educativo, ya que contribuyen a mejorar las relaciones sociales con los demás individuos” (p. 90).

Puesto que se habla de estilos de vida saludable, la educación física, la actividad física y el deporte amateur contribuyen a mejorar la salud de las personas por ello la organización mundial de la salud [OMS] (2010) recomienda para las personas entre 18 y 64 años de edad, sin importar el lugar del mundo donde se encuentren, un mínimo de ciento cincuenta minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, que la OMS (2010) define como “En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces a la actividad en estado de reposo” (p. 16), o setenta y cinco minutos de actividad física aeróbica vigorosa, que la OMS (2010) define como “En una escala absoluta, intensidad de 6,0 veces o más a la actividad en reposo para los adultos” (p. 16), en la semana. Además se podrían utilizar como herramientas formadoras y utilizarse sistemáticamente para que las personas mejoren sus habilidades sociales y se relacionen de manera acertada con los demás, mejorar su auto concepto, elevar su autoestima, relacionando los términos y definiciones anteriormente descritas. (Bernate et al., 2020)

Para los adolescentes y adultos es importante la práctica de actividad física; se debe trabajar en pro a crear en ellos el hábito saludable de realizar actividades que requieran un gasto energético considerable, ya que en estas edades por diversos motivos, como podría ser el ingreso a la vida laboral, se deja a un lado la práctica de, deportes, actividad física o recreación, por ello Moreno, Fernández, Linares & Espejo (2019) citando a García (2001) mencionan que los adolescentes o adultos deben tener hábitos de actividad física bien afianzados para que formen parte de su diario vivir, no obstante la OMS (2010) recomienda actividades de ocio, juegos, deportes, entre otros,



que se pueden realizar mientras están desplazándose de un lado a otro, en descansos del trabajo o mientras se realizan las tareas domésticas.

En todo el mundo hay índices de sobrepeso u obesidad, estos índices podrían bajar si se generan los hábitos saludables anteriormente descritos en adolescentes para que cuando lleguen a la vida adulta no sean abandonados sino al contrario se les de la relevancia suficiente, puesto que realizar actividad física mejora el auto concepto, incrementa el autoestima y mejora el estado de salud o lo mantiene estable, pero según el estudio realizado por Fernández, López, López, Gutiérrez, Martínez & Pantoja (2018) “la invisibilidad del sobrepeso u obesidad como factor de riesgo, falta de tiempo, las condiciones climáticas inadecuadas, el nivel elevado de contaminación” (p. 121) son excusas frecuentemente escuchadas o expuestas por aquellas personas que al llegar a la vida adulta no realizan actividad física. Por ello se denota la importancia de concientizar a los niños y jóvenes a la hora de mantener una vida activa, hablando de realizar deporte y actividad física, además de inculcar en las personas adultas, entre 18 y 64 años de mantener una vida saludable por medio de la realización de actividades que denoten un gasto energético considerable. (Bernate et al., 2020)

Para finalizar es pertinente citar los antecedentes investigativos acerca de estilo de vida saludable a través de la actividad física; por tanto Navarro, Ojeda, Navarro, López, Brito & Ruiz (2012) expresan la importancia de poner en práctica programas de intervención extracurriculares y aumentar la intensidad horaria destinada a la educación física. Por otra parte Sanz, Ponce & Fraguera (2017) resaltan la importancia de concientizar a los jóvenes adultos sobre los beneficios saludables del desplazamiento activo, en sus dimensiones física, social y psicológica, a los diversos lugares de estudio o trabajo. Para Ibarra, Ventura & Hernández (2019) Es necesario tomar medidas, tanto básicas como complejas en pro de orientar a mejorar la calidad de vida de niños y jóvenes, promoviendo estilos de vida saludables que generen impacto social, para tener adultos sanos y activos. Finalmente Infante, Axpe, Revuelta & Martínez (2012) manifiestan que la práctica de



actividades físicas y deportivas en edades adultas , entre 18 y 64 años, se asocian con sus percepciones físicas superiores y un auto concepto físico, además los adultos que no realizan prácticas deportivas o físicas muestran un auto concepto inferior.

Materiales y métodos

Participantes.

La muestra que participó de esta investigación estuvo conformada por 189 personas de las cuales 132 fueron del género femenino (69,9%) y 57 fueron del género masculino (30,1%) en edades oscilantes entre 18 y 35 años de edad, que respecto a los estratos socioeconómicos, la población en su mayoría es estrato 2 (82,3%) y los demás estrato 3 (17,7%). Las personas que hicieron parte de esta investigación son estudiantes extra edad que cursan ciclos especiales en el Colegio Integrado de la localidad de Fontibón, Bogotá Colombia.

Instrumento.

Para medir el estilo de vida se implementó el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) está compuesto por preguntas tipo Likert, con patrón de respuesta de cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); la menor puntuación de la encuesta es de 48 y la mayor puntuación es de 192 puntos, donde la mayor puntuación refiere un mejor estilo de vida. Las 48 preguntas se subdividen en seis ítems: nutrición con las preguntas: 1, 5, 14, 19, 26 y 35; ejercicio: 4, 13, 22, 30 y 38; responsabilidad en salud: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 41, 43 y 46; manejo del estrés: 6, 11, 27, 36, 40 y 45; soporte interpersonal: 10, 24, 25, 31, 39, 42 y 47; auto actualización: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 18, 21, 23, 29, 34, 37, 44 y 48.

Para medir el autoestima personal se utilizó la escala de Rosenberg que de igual manera se compone de preguntas tipo Likert, con patrón de respuesta de cuatro criterios (muy de acuerdo = A; De acuerdo = B; En desacuerdo = C; Muy en desacuerdo = D); donde, de 30 a 40 puntos significan una autoestima elevada, considerada normal; de 26 a 29 puntos significa autoestima media,



considerando que no presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorar y menos de 25 puntos autoestima baja, considerando que existen problemas significativos del autoestima.

Para medir el apoyo social se utilizó el cuestionario de MOS, compuesto por preguntas tipo Likert que puntúa (nunca = 1; pocas veces = 2; algunas veces = 3; la mayoría de veces = 4; siempre = 5); permiten investigar el apoyo global en cuatro dimensiones y sus respectivo ítems: ayuda material (2, 3, 12, y 15) puntuación máxima: 40 puntos, media: 24 y mínima: 8 ; apoyo emocional 3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19; relaciones sociales 7, 11, 14 y 18; apoyo afectivo 6, 10 y 20.

Procedimientos.

Para la recolección de datos se les informó a los participantes la naturaleza de la investigación, se dirigieron a la sala de informática donde estaban los cuestionarios y fueron orientados respecto a las dudas que pudieran surgirles con respecto a la contestación de los mismos.

El análisis estadístico fue realizado por medio del programa SPSS 23.0, realizando un análisis de la fiabilidad del instrumento, se calcularon los resultados estadísticos descriptivos de las variables teniendo en cuenta la media, la desviación típica y la varianza. De igual forma se realizó una comparación de medias entre los resultados del cuestionario PEPS-I y el cuestionario de apoyo social para posteriormente realizar la discusión y extraer las conclusiones del estudio.

Resultados y discusión.

Tabla 1. Estilo de vida de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Estilo de Vida	N°	%
Alto	19	10,05
Medio	150	79,37
Bajo	20	10,58
Total	189	100,00

Fuente: Cuestionario PEPS-I



En la tabla 1, sobre estilo de vida de los estudiantes del colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna, se encontró que el 10,05% de ellos obtuvieron un porcentaje óptimo referente a los patrones conductuales o de hábitos que tienen relación directa con el bienestar y salud del individuo. Sin desconocer el 79,37% que están en nivel medio, se infiere que existe un reconocimiento de las necesidades pero no tienen una conciencia plena de la importancia de estos factores.

Tabla 2. Estilo de vida según dimensiones, de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Dimensiones Estilos de Vida		
Nutrición.	N°	%
Alto	24	12,70
Medio	114	60,32
Bajo	51	26,98
Totales	189	100,00
Ejercicio.		
Alto	42	22,22
Medio	77	40,74
Bajo	70	37,04
Totales	189	100,00
Responsabilidad en salud.		
Alto	7	3,70
Medio	57	30,16
Bajo	125	66,14
Totales	189	100,00
Manejo de estrés.		
Alto	15	7,94
Medio	83	43,92
Bajo	91	48,15
Totales	189	100,00
Soporte interpersonal.		
Alto	44	23,28
Medio	116	61,38



Bajo	29	15,34
Totales	189	100,00
Auto Realización.		
Alto	96	50,79
Medio	90	47,62
Bajo	3	1,59
Totales	189	100,00

Fuente: Cuestionario PEPS-I

En la tabla 2, se observa que el 50,79% de los estudiantes tiene una alta perspectiva sobre su autorrealización, asumiendo en gran medida propósitos de vida y metas cumplidas en el transcurso de sus vidas, relegando aspectos como nutrición (12,7%), ejercicio (22,22%), responsabilidad en salud (3,7%), manejo del estrés (7,94%) y soporte interpersonal (23,28%) los cuales se hacen necesarios atender con mayor claridad.

Tabla 3. Nivel de autoestima de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Nivel de autoestima	N°	%
Alto	104	55,03
Medio	84	44,44
Bajo	1	0,53
Totales	189	100,00

Fuente: Escala de Rosenberg.

En la tabla 3, con más del 50% de aceptación por los encuestados, se logra detectar niveles de autoestima con gran capacidad de aceptación, respeto y satisfacción por ellos mismos de forma definida y bien orientada hacia sus metas y opciones de vida.

Tabla 4. Nivel de apoyo social global de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Apoyo social.	N°	%
Alto	13	6,88
Medio	159	84,13



Bajo	17	8,99
Total	189	100,00

Fuente: Cuestionario de apoyo social.

Tabla 5. Nivel de apoyo social, según dimensiones de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Dimensiones de apoyo social.		
Ayuda material.	N°	%
Alto	5	2,65
Medio	73	38,62
Bajo	111	58,73
Total	189	100,00
Apoyo emocional.		
Alto	51	26,98
Medio	121	64,02
Bajo	17	8,99
Total	189	100,00
Relaciones sociales.		
Alto	17	8,99
Medio	113	59,79
Bajo	59	31,22
Total	189	100,00
Apoyo afectivo.		
Alto	9	4,76
Medio	70	37,04
Bajo	110	58,20
Total	189	100,00

Fuente: Cuestionario de apoyo social

De acuerdo a los resultados obtenidos en las tablas 4 y 5, es posible observar como los estudiantes perciben las dimensiones evaluativas que ellos consideran adecuadas respecto a la ayuda con la que creen contar dentro de la institución educativa, sugiriendo la necesidad de mayor apoyo afectivo, en las relaciones sociales y en la parte de material. Con el mayor



porcentaje de satisfacción en el apoyo emocional se podría afirmar que aspectos psicosociales en los cuales intervienen docentes y orientadores respaldan esa perspectiva de ayuda y proveen un respaldo en la visión que ellos poseen.

Tabla 6. Nivel de estilo de vida y su relación con el nivel de autoestima de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Nivel de autoestima.								
Estilo de vida	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	19	10,1	0	0	0	0	19	10,1
Medio	85	45	65	34,4	0	0	150	79,4
Bajo	0	0	19	10,1	1	0	20	10,1
Total	104	55,1	84	44,5	1	0	189	99,6

Fuente: Escala de Autoestima de Rosenberg X= 46.5

g.l.= 0 $p < 0.05$

La tabla 6 permite observar la relación entre una autoestima alta por parte de los estudiantes, frente a un nivel medio de estilo de vida, denotando que entre mayor es la autoestima el estilo de vida se percibe con mayor aceptación, mejorando la percepción del comportamiento y disminuyendo el riesgo de conductas inapropiadas para la salud. El nivel de significancia ($p < 0.05$) en la prueba Chi-Cuadrado para estas dos variables indican una relación direccional sobre la capacidad del autocuidado y la preocupación por entornos saludables que provean una mejor calidad de vida, aumentando sustancialmente los niveles de autoestima en cada uno de los estudiantes. Alimentarse bien, realizar ejercicio y manejar adecuadamente los niveles de estrés permiten aumentar proporcionalmente la visión interna y propia del individuo.



Tabla 7. Nivel de estilo de vida y su relación con el apoyo social de los estudiantes del Colegio Integrado de Fontibón sede A jornada nocturna.

Nivel de Apoyo Social.								
Estilo de Vida	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Alto	13	6,9	6	3,2	0	0	19	10,1
Medio	0	0	150	79,4	0	0	150	79,4
Bajo	0	0	3	1,6	17	9	20	10,6
Total	13	6,9	159	84,2	17	9	189	100

Fuente: Cuestionario PEPS- I y Cuestionario de Apoyo Social $x=282$
 $g.l.=0$ $p<0.05$

En la tabla 7 con un nivel de significancia ($p<0,05$) para la prueba Chi-Cuadrado, encontramos que existe una relación entre el apoyo social que se le puede brindar al estudiante y su estilo de vida. Con un 84,2% en el nivel medio de las dos variables se puede afirmar como la ayuda material, social y afectiva que se le brinda desde la institución a los estudiantes, mejoran la perspectiva en el estilo de vida en el cual cada uno de ellos logra percibir y transmitir en su entorno. Las orientaciones escolares son indispensables para que los estudiantes aumenten la autoestima y la visión de autocuidado.

DISCUSIÓN

Se puede evidenciar que los resultados obtenidos por medio del test de medición para el estilo de vida de los estudiantes en promedio fueron de la media, ubicado en parámetros normales, teniendo en cuenta la puntuación establecida por el mismo, solo en dos ítems que corresponden a responsabilidad en salud y manejo de estrés están por debajo de la media, considerándose bajos, es decir que a los estudiantes conocen los servicios de salud y hábitos saludables que ayudan a llevar un buen estilo de vida, pero dichos hábitos no son practicados; por parte del autoestima en parámetros generales arroja un resultado aceptable, sin desconocer que los estudiantes en cuanto a apoyo social tienen definidos los ámbitos en los cuales deberían tener mayor apoyo para elevar los ítems bajos, como lo son



apoyo afectivo y ayuda material, debido a que los estudiantes no tienen un manejo de emociones adecuado, se les dificulta expresar sus emociones y comprender las emociones de los demás, llevándolos a una incorrecta resolución de conflictos tornándose agresivos en las interacciones sociales en el instituto.

Cabe mencionar que, en la institución educativa los estudiantes no cuentan con espacios para la práctica de actividad física, esto debería ser abordado puesto que la actividad física es un factor clave en la promoción de hábitos saludables que mejoren el estilo de vida de las personas. Como lo plantea Navarro, Ojeda, Navarro, López, Brito & Ruiz (2012) en su investigación los adolescentes que se aproximan a la edad adulta son el grupo prioritario para la intervención de concientización sobre el valor que tienen un estilo de vida físicamente activo y son ellos los beneficiarios que se derivan de una relación saludable y la práctica de actividades físico-deportivas. Por tanto se puede implementar en la institución las prácticas deportivas para que los estudiantes incrementen los niveles de actividad física a través de una actividad que para este grupo poblacional es muy llamativa. Así mismo Bernate y Tarazona (2020) consideran que la práctica de deportes fortalece la comunicación asertiva, la integración con los compañeros y el respeto por las diferencias de los demás, e intrínsecamente fortalece algunas virtudes como la superación, la lealtad, la justicia, el trabajo en equipo, el compañerismo y la tolerancia. Por ello el deporte en la institución no solo promueve un estilo de vida saludable sino que por medio de su práctica se fortalecen valores ciudadanos y se mejora el apoyo afectivo puesto que al mejorar la comunicación y socializar con otras personas de manera correcta se crean buenas relaciones personales. De igual forma Bernate y Vargas (2020) concluyen lo siguiente:

La práctica deportiva soporta una dimensión preponderante, la cual se encuentra inmersa en el marco de toda interrelación humana mediante el deporte formativo escolar. La alta cobertura que ha originado el



deporte a nivel escolar es sin duda una clasificación de vital importancia en el desarrollo conductual del individuo de la etapa de formación, puesto que repercute en aspectos formativos, confrontándolos con los competitivos, aprendizaje frente al resultado, es decir tomar el deporte como herramienta adquisitiva no únicamente de la educación psicomotora - cognitiva del individuo sino también, como un eje fundamental en la obtención de conocimientos integrales.
(p. 24)

La ley general de educación 115 de 1994, establece los objetivos de la educación física, debe promover la participación y el desarrollo desde lo social. Los objetivos relevantes para esta investigación son:

- La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo.
- El conocimiento y ejercitación del cuerpo.
- La participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados y conducentes a un desarrollo físico y armónico según la edad.

Por tanto la clase de educación física debe ser impartida en todas las instituciones y en todas las jornadas, dándoles así el valor que merecen puesto que por medio de ella se incentiva en el estudiantado la práctica de actividad física, el cuidado de su cuerpo y se fortalecen todas las dimensiones sociales de las personas, así lo exponen Cantera & Devís (2002) concluyendo que una perspectiva de promoción escolar que trate de maximizar la práctica física en las clases de educación física, convirtiendo la actividad física en una experiencia positiva y satisfactoria, ofrecer conocimiento teórico-práctico básico sobre la actividad física relacionada con la salud (p. 60).

Se podría mencionar que los estudiantes al recibir el estímulo de un espacio adecuado en cuanto a tiempo y ubicación para la realización de actividad física comprenderían la importancia de llevar un estilo de vida saludable



realizando, para ello la clase educación física debe tener un objetivo de formación en todas las dimensiones del individuo, mejorando no solo su salud sino índices de autoestima y apoyo social. Por tanto Betancourt et al. (2020) Buscan resaltar el papel de la educación física como estrategia de intervención, como espacio de reflexión y construcción en el contexto escolar. A las anteriores investigaciones se puede concluir con lo expuesto por Rojas et al. (2019) La educación física debe convertirse en una experiencia que surge del individuo, lo cual le permite interactuar con los otros y construir lenguajes que se dan en los procesos de socialización.

Al mejorar las habilidades sociales en el individuo este mismo puede mejorar su concepción acerca de las personas que lo rodean y así mejorar otro ítem bajo respecto al test que mide el apoyo social, en el punto que se refiere a apoyo afectivo que se encuentra en niveles bajos, puesto que ya va entender mejor las actitudes de las otras personas, generando una empatía con ellos y comprendiendo sus sentimientos. Por tanto mencionan Urrea et al. (2019) el desarrollo óptimo de las habilidades sociales fomenta un individuo sensible ante los problemas ajenos, dando pie a solucionar problemas en espacios de paz. Así el estudiante no sentirá que no cuenta con apoyo ya sea de sus compañeros o de sus docentes y buscara soluciones ajenas a la violencia para resolver los conflictos que puedan surgir dentro y fuera de la institución, buscando espacios de dialogo adecuados para no recurrir a la violencia física o verbal.



Conclusiones

Las dimensiones de los estilos de vida marcan una tendencia central articulada respecto al nivel de autoestima, por ello la importancia de enmarcar los aspectos pedagógicos y didácticos en pro de fortalecer los rasgos psicológicos de los estudiantes investigados.

Los estilos de vida en la población estudiantil investigada se valoran como adecuados. Existe la necesidad de un trabajo integral sobre factores protectores más que de riesgo.

La clase de educación física es un pilar fundamental para mantener un estilo de vida saludable puesto que genera el hábito de la realización de actividad física.

Referencias

Bernate, J., Bejarano, B., & Cardozo, D. (2020). Cotejo de las competencias ciudadanas en estudiantes de Licenciatura en Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(3), 647-660.

Bernate, J., Fonseca, I., Betancourt, M., García, F., & Sabogal, H. (2019). Competencias ciudadanas en la educación física. *Acción motriz*, (23), 90-99.

http://www.accionmotriz.com/documentos/revistas/articulos/23_12.pdf

Bernate, J., Fonseca, I., & Forero, E. R. C. (2019). Impacto social del deporte y la actividad física en el ámbito escolar. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (16), 36-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6837390>

Bernate, J., Fonseca, I., & Urrea, P. (2019). Impacto en los procesos de la internacionalización y transnacionalización en la educación física



superior UNIMINUTO. *EmásF: revista digital de educación física*, (61), 11-23.

Bernate, J., Fonseca, I., Urrea, P., & Amaya, G., (2019). La educación física y el deporte social y el posconflicto en Colombia. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. (61) 33-47.
[http://emasf.webcindario.com/La EF y el deporte social.pdf](http://emasf.webcindario.com/La_EF_y_el_deporte_social.pdf)

Bernate, J., García-Celis, M., Fonseca-Franco, I., & Ramírez-Ramírez, N. (2020). Prácticas de enseñanza y evaluación en una facultad de educación colombiana. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INNOVACIÓN*, 10(2), 337-347.
<https://doi.org/10.19053/20278306.v10.n2.2020.10721>

Bernate, J., Guataquira, A., Rodriguez, J., Fonseca, I., Rodriguez, M., & Betancourt, M. (2020). Impacto académico y profesional de un programa de educación física a nivel universitario (Academic and professional impact of university physical education program). *Retos*, (39), 509-515.

Bernate, J., & Tarazona, L. (2020). Revisión Documental de la Importancia de la Motricidad en el ámbito Humano / Documentary Review Importance of Motor Skills in the Human Environment. *Ciencia Y Deporte*, 6(1), 1 - 16. Recuperado a partir de <https://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/article/view/3473>



Bernate, J. A., & Vargas, J. G. (2020). Desafíos y tendencias del siglo XXI en la educación superior. *Revista de ciencias sociales*, 26(2), 141-154.

Betancourt, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Rodríguez, L. (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. *Retos*, 38(38), 845-851.

Cantera, M., & Devís, J.(2002) La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes* (67) 54-62. Recuperado de: <https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=499&highlight=actividad>

Cepeda-Quintanar, S., Sánchez-Castillo, S., Díaz-Suárez, A., & López Sánchez, G. F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(3), 484-512. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508>

Díaz Rosero, C. D., & Muñoz Muñoz, C. H. (2013). La educación física y la promoción de estilos de vida saludable en el contexto escolar. *Educación Y Humanismo*, 15(25), 94-104. Recuperado a partir de <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2195>



Fernández MA, López MO, López E, Gutiérrez D, Martínez A, Pantoja CA.

Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: perspectiva de los usuarios. *Rev Univ Santander Salud.* 50(2): 116-125. Recuperado a partir de <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v50n2/0121-0807-suis-50-02-00116.pdf>

Ibarra-Mora, J., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019).

Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity,* 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

Infante, G., Axpe, I., Revuelta, L., & Martínez, I., (2012) Autopercepción

física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta. *Apunts. Educación Física y Deportes,* 110, 19-25. Recuperado de <https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1561>

Ley 181 de 1995 disponible en:

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles85919_archivo_pdf.pdf

Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares-Manrique, M., &

Espejo-Garcés, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity,* 4(1), 162-183. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.2062>



- Navarro Valdivielso, M., Ojeda García, R., Navarro Hernández, M., López López, E., Brito Ojeda, E., & Ruiz Caballero, J. (2015). Compromiso de los adolescentes de Canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable (Physical activity and healthy lifestyle in Canarian teenagers). *Retos*, 0(21), 30-33. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34600/18720>
- Organización mundial para la salud (OMS.). (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (Primera edición). Ginebra, Suiza: autor. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1
- Pinheiro Mota, C. (2014). Relación parental, autoestima y sintomatología depresiva en jóvenes adultos. Implicaciones de los conflictos interparentales, coalición y triangulación. *Universitas Psychologica*, 13(3). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rpas>
- Rojas, M., Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. J. B. (2019). El método praxeológico como herramienta pedagógica de aprendizaje motriz. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (18), 6-25.
- Sanz, E., Ponce, A., & Fraguera, R. (2017). Desplazamiento activo de los adolescentes al centro de estudios y funcionamiento familiar. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 128, 36-47. Recuperado de <https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1776>



Urrea, P. N., Bernate, J. A., & Fonseca, I. (2019). Docentes formadores para la paz, desde las prácticas pedagógicas. *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 10(1), 92-100.

Conflicto de intereses:

El autor declara que no posee conflicto de intereses respecto a este texto.