

**VIVENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE PREGRADO DE UNA ENTIDAD DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PRIVADA DE BOGOTÀ**

PRESENTADO POR:

KAREN LILIANA BEJARANO ESTEBAN

MARIA CAMILA FERNANDEZ LOPEZ

XIMENA ANDREA MORA SALAZAR

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE LOS COLECTIVOS
BOGOTA D.C
2017**

**VIVENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE PREGRADO DE UNA ENTIDAD DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PRIVADA DE BOGOTÀ**

PRESENTADO POR:

**KAREN LILIANA BEJARANO ESTEBAN
MARIA CAMILA FERNANDEZ LOPEZ
XIMENA MORA SALAZAR**

TRABAJO DE GRADO

ASESORA:

**LILIANA QUEVEDO LEÓN
ENFERMERA-MAESTRÍA EN ENFERMERÍA CON ÉNFASIS EN ATENCIÓN
PRIMARIA EN SALUD Y SALUD FAMILIAR**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE LOS COLECTIVOS
BOGOTA D.C.**

2017

Nota de aceptación

Firma Jurado

Firma Jurado

Firma Jurado

Bogotá D.C. Mayo 2017

DEDICATORIA

- Ésta tesis va dedicada a todos aquellos que quieren investigar y profundizar las vivencias del cuidado de la salud de los estudiantes universitarios, pues sabemos que la investigación realizada generará grandes aportes a nivel de salud en ésta búsqueda.
- También a quienes el tren de cada día los mantiene en carreras y no tienen tiempo de reflexionar sobre sus hábitos de vida saludables y el autocuidado de su salud.

AGRADECIMIENTOS

- A nuestro Dios creador darnos dones y habilidades para proponer nuevos caminos, por darnos la vida y permitirnos llegar hasta éste proceso de nuestras vidas terminando así nuestros estudios, por enviarnos maravillosas personas en el camino las cuales han sido nuestro motor y fuerza para lograr nuestras metas.
- A nuestros familiares por ser ese apoyo incondicional, porque a diario se esforzaron por brindarnos las herramientas necesarias para sobrellevar cada dificultad que se presentó a lo largo de nuestras vidas.
- A la profesora Liliana Quevedo por las orientaciones brindadas, por el acompañamiento, por su paciencia y tiempo dedicado a lo largo de esta investigación.

Tabla de contenido

INTRODUCCION.....	9
1 SITUACIÓN PROBLEMA Y ANTECEDENTES.....	11
2. JUSTIFICACIÓN.....	21
3 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LOS TÉRMINOS.....	22
3.1 VIVENCIAS.....	22
3.2 SALUD.....	24
3.2.1 CUIDADO DE LA SALUD.....	25
3.3 ACTIVIDAD FÍSICA.....	25
3.4 ALIMENTACIÓN:.....	26
3.5 TIEMPO LIBRE:.....	26
3.6 ESTUDIANTE UNIVERSITARIO.....	27
4. OBJETIVO GENERAL.....	27
4.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	27
5 REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	28
6 METODOLOGÍA.....	47
6.1 TIPO DE ESTUDIO.....	47
6.2 PARTICIPANTES DEL ESTUDIO.....	47
6.3 INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	49
6.4 REGISTRO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	50
6.5 PROCESO Y RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	51
7 ORGANIZACION Y ANALISIS DE LOS DATOS.....	52
7.1 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS:.....	53
7.2 INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	54

7.3	CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	54
8	ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	56
8.1	ANTES.....	57
8.2	DURANTE.....	69
8.3	DESPUÉS.....	81
9	CONCLUSIONES.....	86
10	RECOMENDACIONES.....	87
10.1	DISCUSIÓN.....	89
	ANEXO 1.....	90
	ANEXO 2.....	91
	BIBLIOGRAFÍA:.....	93

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1 Matriz de análisis	54
Cuadro 2 Características de los participantes	56

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo N° 1 Consentimiento informado	90
Anexo N° 2 Entrevista semi-estructurada	91

INTRODUCCIÓN

Desde hace varios años, los jóvenes vienen experimentando grandes evoluciones en sus rasgos sociológicos, económicos, y culturales. Esto se ha generado gracias a las modificaciones del entorno social, de los comportamientos individuales y colectivos, de las relaciones familiares y de las condiciones laborales. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) refiere que la juventud es el sector más importante de la población, pues constituye la fuerza social y económica de nuestro país; son los jóvenes quienes deben ser conductores de un proceso de desarrollo económico y social que permita reducir la pobreza y los índices de desigualdad en la sociedad, ya que esto repercute en la estabilidad de nuestra sociedad. Dado lo anterior, es de gran importancia mencionar que los jóvenes deben gozar de una buena salud, tanto física como mental, que gire en torno a la actividad física, alimentación y hábitos de descanso por medio de un autocuidado permanente, que comienza a desarrollar desde las primeras etapas de crecimiento y a través de la vida. Se entiende por autocuidado la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud. Ciertos hábitos saludables deberíamos realizarlos por propia iniciativa, como un conjunto de pautas orientadas al bienestar físico y psicológico. La

lista de medidas que son recomendables es de todos conocida: buena alimentación, ejercicio moderado, evitar el alcohol y el tabaco, controlar el estrés y fomentar el pensamiento positivo. Cada una de estas pautas es una manifestación del autocuidado. Hay un motivo evidente que explica por qué actuamos así: el instinto de supervivencia. Así, de una manera más o menos consciente sabemos que es necesario protegernos y cuidarnos para preservar nuestra vida.

La presente investigación cualitativa describe las vivencias del cuidado de la salud de 11 estudiantes que se encuentran actualmente matriculados en una entidad privada de educación superior. Se realizaron entrevistas semi-estructuradas con previo consentimiento informado para la obtención de la información, se organizaron los datos y mediante una matriz de análisis se organizó la información para dar respuesta a los objetivos planteados. En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios no tienen un adecuado cuidado de su propia salud, expresado por falta de tiempo para alimentarse de forma adecuada, falta de actividad física durante la etapa universitaria relacionado con la carga académica, y de este modo se genera dificultad para la utilización del tiempo libre. Los estudiantes manifiestan que la actividad física, la alimentación y los hábitos de descanso, son actividades que no pueden emplear adecuadamente a pesar del conocimiento que tienen acerca de los beneficios que estos comportamientos ofrecen a su salud. Se le recomendó a cada estudiante apropiarse de las medidas óptimas de autocuidado de su

salud, ya que esto le permitirá, entre otras cosas, mejorar su calidad de vida y su productividad a nivel académico.

VIVENCIAS DEL CUIDADO DE SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PREGRADO DE UNA ENTIDAD DE EDUCACION SUPERIOR PRIVADA DE BOGOTÁ

1 SITUACIÓN PROBLEMA Y ANTECEDENTES

Los jóvenes son, según la definición de las Naciones Unidas, las personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años de edad. La UNESCO entiende que los jóvenes constituyen un grupo heterogéneo en constante evolución y que la experiencia de “ser joven”, varía mucho según las regiones del planeta e incluso dentro de un mismo país. Según la legislación en Colombia se considera joven a toda persona que se encuentre entre los 14 y los 26 años de edad, sin embargo, para la OMS este grupo se divide en tres subgrupos: pre adolescentes (10 a 14 años); adolescentes jóvenes (15 a 19 años) y jóvenes (20 a 24 años). Tener claro estos grupos permite clasificar y dar importancia a las problemáticas y necesidades característicos de cada grupo. (Albarracín, 2003)

En el mundo hay alrededor de mil millones de jóvenes, eso significa que una persona de cada cinco, tiene entre 15 y 24 años, es decir que el 18% de la población global son jóvenes, y representan 30% de la población de las Américas. La salud de estos jóvenes es clave para el progreso social, económico y político de la Región. Los jóvenes están viviendo en un mundo que vive periodos de

transición demográfica, de cambios ambientales, globalización y el uso de nuevas tecnologías de comunicación. (Organización Panamericana de la Salud, 2010-2018).

La comisión económica para América Latina y el Caribe indica que los jóvenes latinoamericanos deben ser los conductores del desarrollo económico y social, esto permite fomentar un crecimiento en todas las áreas que permita mejorar la calidad de vida de la región, por lo cual es importante evidenciar que el desarrollo y el progreso de las regiones se encuentran en sus manos, por tanto, la salud en los adolescentes y los jóvenes es un elemento básico de progreso que motiva para reformular y generar políticas y programas encaminados a generar bienestar en esta población, partiendo de que son una población vulnerable, tanto de manera económica como social y de salud. (Albarracín, 2003).

Para Bureau (2003), de acuerdo con las estadísticas realizadas, el gran factor influyente en el desarrollo de los jóvenes en el mundo incluye: el acceso a la escuela secundaria y jóvenes con o sin acceso a empleo o educación o capacitación en edades entre los 15 y 24 años. Por otro lado, otros factores influyentes en los jóvenes que hacen referencia a la salud son los de matrimonio y fertilidad, las conductas y riesgos de salud. Entre estos últimos están vinculados el consumo de tabaco en los adolescentes entre los 13 y los 15 años, la prevalencia de VIH/SIDA en jóvenes de 15 a 24 años y de gran importancia también se encuentra la actitud de las mujeres jóvenes ante la violencia doméstica.

El aumento de población joven y adolescente genera una demanda en los servicios de educación y salud; La Organización de las Naciones Unidas (2011) examinó la situación de salud de los jóvenes en América latina, donde quedó en la segunda posición con la mayor tasa de fecundidad en las adolescentes a nivel mundial, generando un aumento en la proporción de nacimientos.

En materia epidemiológica se pueden encontrar varios estudios que hablan de que la morbilidad y mortalidad en los jóvenes se debe a algunas causas que en la mayoría de las ocasiones son prevenibles; la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que en el 2012 murieron 1,3 millones de adolescentes, en su mayoría por causas prevenibles o tratables. En materia de tránsito las lesiones por accidentes fueron la principal causa de mortalidad en el 2012, con 330 adolescentes muertos al día. Otras de las principales causas de mortalidad entre los adolescentes son el VIH, el suicidio, las infecciones de las vías respiratorias inferiores y la violencia interpersonal. De igual manera los trastornos de salud mental no solo se ven reflejados en la vida joven si no en la vida adulta y empiezan a manifestarse a partir de los 14 años, pero la mayoría de los casos no se detectan ni son tratados.

La Organización Panamericana de la Salud (2012) indica que esta población joven se enfrenta a muchos obstáculos en materia de salud, la cual está estrechamente ligada a la pobreza y la discriminación. Esto genera barreras en los jóvenes de bajos ingresos, jóvenes indígenas, inmigrantes entre otros, los cuales han creado estrategias y planes de acción que permitan mitigar y romper las barreras de salud en esta población vulnerable, la Organización Mundial de la Salud (OMS)

declara en su constitución “ *el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social*” La Organización Panamericana de la Salud (OPS) propone un nuevo marco conceptual centrado en el desarrollo humano y en la promoción de la salud dentro del contexto de la familia, la comunidad y el desarrollo social, político y económico, donde se incluyan a los jóvenes en programas integrales, además donde se mejore el acceso a los servicios, el ambiente donde viven adolescentes y jóvenes, el vínculo entre escuelas, familias y comunidades, así como apoyar la transición a la edad adulta, con una amplia participación juvenil y coordinación interinstitucional e intersectorial.

Según Alba (2010), en Colombia la causa de mortalidad en los jóvenes era evidenciada por causas externas, las conductas exploratorias y la vulnerabilidad, las cuales contribuyen al consumo de sustancias tóxicas (alcohol 65% y tabaco 35.8%), la precocidad sexual (embarazo, 21%), la violencia y drogadicción, los cuales afectan directamente a los jóvenes y a sus familias. Sin embargo, la poca asistencia a los servicios de salud genera un aumento en las tasas de mortalidad y de morbilidad en esta población. Es importante tener claro que el campo de la salud del adolescente y del joven, los comportamientos habituales y cotidianos se caracterizan como un modo de vida de un individuo y que suelen ser permanentes en el tiempo reflejándose en la vida adulta. Los estilos de vida aparecen relacionados con problemas sociales de gran relevancia; por ejemplo, embarazos

precoces, abortos, infección por VIH/SIDA y contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), ocasionados por sus prácticas sexuales; las incapacidades, lesiones o muertes causadas por accidentes de tránsito; trastornos por el consumo y abuso de drogas; y trastornos del comportamiento (Hernán et al 2004). Así mismo, la salud de los jóvenes universitarios se da directamente relacionada con la satisfacción en los estilos de vida, la conducta alimentaria, a causa del sedentarismo y la dieta, (Hernán et al 2004).

Los estudiantes universitarios por lo general se encuentran en la etapa de juventud y la Educación Superior es un espacio importante para el crecimiento académico y social de los jóvenes, ellos son el motor del desarrollo en el país y base sustantiva para atenuar la desigualdad. No obstante, pese a que la población universitaria representa un capital humano importante para la sociedad, en ocasiones las propias universidades carecen de estrategias concretas que además de favorecer el desempeño académico y profesional de los estudiantes, apoyan el bienestar físico y mental de los mismos, y pueden generar espacios que favorezcan o desfavorezcan la salud en los estudiantes.

Hay diferentes conceptos sobre salud, se contemplan los componentes físicos, mentales y sociales que influyen en esta, estos a su vez se han integrado y evolucionado con el paso del tiempo para dar una mirada más holística e integral del ser humano cuando nos referimos a salud.

La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar, tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones, sino que va más allá

de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro “celular” y macro “social”. (Organización Mundial de la salud, 2016)

Conocer el estado de salud de las personas es estudiar los determinantes sociales de salud relacionados con su biología, con el medio ambiente, con el sistema de salud que le atiende y con los estilos de vida que caracterizan su comunidad y, por sigiente su cultura para así poder brindar el mejor cuidado, más especializado (Mariano et al 2003)

La familia, las creencias religiosas, la etnia y la cultura influyen en la formación de los hábitos sobre la salud de los jóvenes (Salazar, 2000,) y determinan la construcción de estilos de vida en relación con la salud, puesto que generan sus propias señales de identidad, que son las que se diferencian en un grupo social y la cultura en salud.

En el mundo, las vivencias se emplean para nombrar una experiencia vivida, que de una u otra manera generan un cambio. Con dicha información el ser humano podrá enfrentar en el futuro situaciones similares y las vivencias permiten generar en el ser humano un aprendizaje práctico para el futuro. En la actualidad se encuentran diferentes vivencias enfocadas a varios ámbitos de la vida cotidiana entre las más importantes están las vivencias en salud. (Albarracín, 2003) Además, se denomina también como carácter personal, como hecho de vivir algo dado anteriormente a toda reflexión y por ello la vivencia es vista como la aprehensión por un sujeto de una realidad.

Las vivencias en salud y prácticas de salud no son hechos aislados ni espontáneos, pues tiene un desarrollo y una ubicación en el tiempo y en el espacio, en estrecha relación con la realidad económica, política, social y cultural de una comunidad. Por esta razón es importante entender que la problemática de salud actual no debe abordarse desde una mirada individual, sino del contexto social del cual hace parte cada individuo. (Viveros, 1993).

Las instituciones de educación superior desempeñan un papel protagónico orientado al liderazgo y al desarrollo del conocimiento, con escenarios de formación integral, técnica, profesional y humanística de los miembros de la comunidad, además de satisfacer y cubrir el reto de formar profesionales y ciudadanos capaces de configurar sociedades solidarias y de progreso. Estas instituciones tienen un nuevo reto que afrontar: ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables y que redunden en el mejoramiento de la calidad de vida, no solo del colectivo de los que viven y trabajan en la universidad sino de toda la sociedad en general. Es decir que las universidades pueden convertirse en promotoras de la salud, entendida como aquella que incorpora este aspecto a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general (Saeteros et al, 2013).

Así mismo, la importancia que tiene la academia para la formación de nuevos profesionales en el país, genera una responsabilidad de promoción de salud,

volviéndola en una institución de educación superior generadora de salud.

Se encuentran diversas investigaciones encaminadas a las vivencias de salud de varias poblaciones específicas como adolescentes, mujeres, jóvenes y adultos en condiciones de salud con patologías que desean con base en su vivencia obtener una mejor salud.

Existen varios estudios acerca de vivencias en muchos ámbitos de la vida, entre estos está: Zarabanda, 2009 que habla de las vivencias de los familiares de jóvenes con problemas de drogadicción.; por otro lado Albarracín, 2008 habla de las vivencias de la planificación familiar en las adolescentes; así mismo (Riquelme, 2012) habla de las vivencias de los estudiantes universitarios en la academia; por último Lagos, 2005 habla de las experiencias que tienen los padres con niños hospitalizados en la unidad de recién nacidos, en estos estudios se ve evidenciado cómo influyen en la vida cotidiana las vivencias en salud.

Para este estudio han sido de gran relevancia estudios encaminados a observar las vivencias, representaciones sociales, experiencias y perspectivas de los jóvenes y su salud.

En primera instancia se encuentra un estudio realizado en el año 2003, en la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, el cual mostró las “Representaciones sociales de salud y Enfermedad en estudiantes de una universidad privada de Bogotá-Colombia” habla acerca de la representación entre salud y enfermedad de los estudiantes universitarios y la interacción entre

los factores económicos, culturales y sociales. En este estudio se utilizó como metodología la recolección de información por medio de entrevistas semiestructuradas, el cual tuvo como resultados la identificación y la comprensión de las causas centrales de las conductas no saludables de la población juvenil, evidenciando así el papel tan importante que tiene la universidad en la creación de hábitos de vida saludables y cómo se relacionan la salud y la enfermedad primordialmente con su vida cotidiana; además para los jóvenes universitarios tiene un pensamiento natural y sentido común frente a su salud, lo cual les permite tomar decisiones frente a sus condiciones de vida y las repercusiones de en su salud de acuerdo a sus actúares. Este estudio pudo concluir que los mismos estudiantes universitarios son los actores del proceso de su salud, su voz puede permitir realizar programas y acciones encaminados a mejorar las condiciones de vida de los jóvenes con datos más reales y veraces. (Albarracín, 2003)

De igual manera se encontró una investigación publicada en el año 2016, realizada en la Universidad de Coruña, con el título “exploración de vivencias de estudiantes universitarios/as en relación a la salud mental.” Realizado por Pérez (2009), este estudio tuvo como objetivo explorar las vivencias que tienen los estudiantes de una universidad con respecto a la salud mental, con el fin de detectar las necesidades que tenían en el ámbito de salud, así mismo realizaron un estudio cualitativo fenomenológico esto permitió observar la realidad desde las perspectivas de los estudiantes universitarios. Todo esto se realizó por medio de una entrevista semi estructurada, que tuvo como resultados la importancia de las vivencias en diversos ámbitos y como la salud mental afecta el ámbito académico

tanto su participación en la universidad como en el ámbito familiar y social (Álvarez, 2016).

Es importante mencionar que la Universidad Javeriana cuenta con programas de promoción de la salud, a los cuales los estudiantes pueden acudir libremente. Esto es un espacio que busca vincular a los estudiantes en procesos participativos que enriquezcan las apuestas que se hacen en el acompañamiento, asesoría y orientación a los procesos de desarrollo emocional, relacional, de vida saludable y de enseñanza aprendizaje.

Pese a todo lo anterior hemos evidenciado que los jóvenes están directamente relacionados con el crecimiento del país, situación que nos lleva a querer comprender cómo ellos asumen su salud, tanto en el ámbito personal como en el ámbito social, el cual se desarrolla en la academia superior.

Los jóvenes serán el futuro del país, ya que la economía en un futuro se moverá en torno a ellos, y si desde esta etapa del ciclo de la vida de los jóvenes presentan conductas que facilitan el cuidado en su salud, tanto física, como mental, esto favorecerá las etapas posteriores del ciclo de vida, dando un cambio positivo en la calidad de vida y el futuro de un país.

Pese a toda la información reflejada, la cual revela el importante rol que ejercen los jóvenes en la sociedad y en el mundo, se nos hace pertinente realizar una investigación cualitativa que evidencie las vivencias en el cuidado de la salud de los jóvenes universitarios, generando la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las vivencias del cuidado de la salud que tienen los estudiantes de pregrado una entidad de educación superior privada de Bogotá?

2 JUSTIFICACIÓN

Partiendo de la vida cotidiana de los jóvenes, en donde una de sus principales actividades es la formación universitaria, se quiere indagar acerca de las vivencias del cuidado en salud que se tiene durante esta etapa. Por esta razón hemos decidido realizar nuestra investigación en jóvenes universitarios para poder analizar y comprender mejor desde nuestra formación como estudiantes de enfermería las vivencias del cuidado en salud que tienen los jóvenes que se encuentran actualmente estudiando una carrera de pregrado en una universidad de la ciudad de Bogotá.

Deseamos reconocer a los jóvenes universitarios como actores principales del cuidado de su propia salud, dado que las vivencias en salud a lo largo de su juventud marcan una importante pauta para su adultez.

La salud de los jóvenes, y las vivencias del cuidado de salud generan gran interés en el presente estudio ya que se encuentran la cotidianidad de la vida de los jóvenes, pues los accidentes de tránsito, el Sida, los problemas de salud ligados a la sexualidad, los problemas relacionados hacia la salud mental, el consumo y el abuso de las drogas, la conducta alimentaria, y el consumo masivo de los medios de comunicación que condicionan gran cantidad de los estilos saludables o no, son ejemplo de la diversidad y de la variedad de los determinantes que intervienen

en la salud de la población juvenil.

Para enfermería es importante conocer las vivencias en el cuidado de la salud que tienen los jóvenes, para con base en ello poder brindar una orientación más precisa acerca de un adecuado autocuidado de su salud que pueda ser aplicado en su vida diaria, académica, social y profesional, velando así por el futuro de nuestro país.

3. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

3.1 VIVENCIAS

El concepto de vivencia se emplea para nombrar a la experiencia que se adquiere a partir de una situación. Las vivencias son esas realidades que una persona vive y que, de alguna forma la modifican. Con cada vivencia, el ser humano registra cierta información que le servirá, en el futuro, a enfrentar situaciones semejantes. De este modo, las vivencias constituyen un aprendizaje (Muñoz, 2004)

Para nuestro trabajo de investigación, trabajaremos según el concepto de Eslava (2008), donde las vivencias son tomadas como las realidades y experiencias de salud que tienen los estudiantes y se ven manifestadas en tres tiempos (antes, durante y después) de acuerdo a sus saberes, pensares, haceres, actuares, sentires y pareceres.

MOMENTOS	COMPONENTES	
ANTES	Saberes	Conocimientos que tenían los estudiantes acerca del cuidado de su salud antes del ingreso a la Universidad en relación a su actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.
	Pensares	Qué pensamientos, tienen los estudiantes acerca del cuidado de su salud en relación a su actividad física, alimentación, y uso del tiempo libre.
	Haceres	Que hacían con respecto al cuidado de su salud en relación, actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.
DURANTE	Actuares	Que hacen en la etapa universitaria con respecto al cuidado de su salud, en relación a actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.
	Sentires	Qué sentimientos se generan con relación al cuidado de su salud durante la etapa universitaria en relación a su actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.

	Padeceres	Es conocer lo que ha tenido que pasar el joven con respecto a sus vivencias en el cuidado de su salud al interior de la universidad (dificultades, fortalezas).en relación a su actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.
DESPUÉS	Aconsejares	Identificar qué quieren recomendar, advertir, sugerir, a otros estudiantes universitarios a cerca de las vivencias del cuidado de su salud en relación a actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.

*Propuesta de vivencias en salud, (Albarracín, 2002), Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana quien desde el año 2002 plantea el conocer las vivencias tomando en cuenta estos momentos y sus respectivos componentes.

3.2 SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades y se construye a partir de las experiencias vividas por los estudiantes y las informaciones recibidas a través de la tradición oral y la comunicación social (saber). (OMS 2016)

3.2.1 CUIDADO DE LA SALUD:

Entendido como aquellas teorías subjetivas, compartidas culturalmente, con implicaciones prácticas que abarcan las ideas en relación a cómo se conserva la salud, cómo se pierde, por qué aparece la enfermedad y cómo se puede evitar (pensar). Inmerso a ello se evidenciará las prácticas en salud en donde el joven orienta sus acciones entorno al cuidado de su salud y la coherencia de las mismas en donde busca las actividades cotidianas (conscientes o inconscientes) para preservar su estado de salud o ponerlo en riesgo (hacer). Eslava (2008)

Para la presente investigación el cuidado de la salud estará definido como aquellas vivencias que experimenta el estudiante antes (saberes, pensares, haceres), durante (actuares, sentires, padeceres), y después (aconsejares), con respecto al cuidado de la salud en relación a su actividad física, alimentación y uso del tiempo libre.

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS 2017).

Para esta investigación, la actividad física estará definida como todo tipo de movimiento corporal que genere gasto de energía física.

3.4 ALIMENTACIÓN:

La alimentación es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. (OMS 2017).

Para la presente investigación, la alimentación estará comprendida como aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada individuo necesita para mantenerse sano.

3.5 TIEMPO LIBRE:

De acuerdo con la sociología tradicional, se define al tiempo libre como el «conjunto de períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana» (Weber, 1969).

Para esta investigación, el tiempo libre será aquel tiempo en el que el estudiante universitario tiene espacios de dispersión que pueden ser utilizados en cualquier tipo de actividad lúdica o de descanso.

3.6 ESTUDIANTE UNIVERSITARIO DEL ÁREA DE PREGRADO

Según la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas (FCJP) son estudiantes de educación universitaria quienes hayan obtenido el título de bachiller y cumplan los requisitos de ingreso a las instituciones de educación universitaria establecidos por ellas y por los órganos del subsistema de educación universitaria dentro de sus áreas de competencia, conforme a esta Ley y los Reglamentos.

Para la presente investigación entenderemos por estudiante universitario toda persona que se encuentre actualmente matriculado con la universidad realizando una carrera de pregrado en el momento del estudio (Facultad de ciencias jurídicas universidad, 2013)

4. OBJETIVO GENERAL

Identificar las vivencias del cuidado de la salud que tienen los estudiantes universitarios del área de pregrado de una institución de educación superior privada.

4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los saberes, pensares y haceres de los estudiantes universitarios del área de pregrado antes de ingresar a la institución de educación superior privada con respecto a las vivencias del cuidado de la salud.

- Identificar los actuares, sentires y padeceres de los estudiantes universitarios del área de pregrado con respecto a las vivencias del cuidado de la salud.
- Identificar los aconsejares de los estudiantes universitarios del área de pregrado con respecto a las vivencias del cuidado de la salud.

5. REVISIÓN DE LA LITERATURA

La adolescencia es definida por la OMS como el período de la vida que transcurre entre los 10 y los 19 años, y se divide en 2 fases: la adolescencia temprana, que abarca desde los 10 a los 14 años, y la adolescencia tardía que comprende desde los 15 a los 19 años. Esta etapa y los primeros años de la juventud son cruciales, porque en ellas se producen profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que impactan el resto de la vida de los seres humanos. Los adolescentes y jóvenes están expuestos a factores y conductas de riesgo que son respectivamente los elementos que aumentan la probabilidad de aparición, o de asociarse al desencadenamiento de algún hecho indeseable, enfermar o morir; y las actuaciones repetidas fuera de determinados límites, pueden desviar o comprometer su desarrollo psicosocial normal, con repercusiones perjudiciales para la vida actual o futura.

La universidad es un escenario en donde se desarrolla la vida de los jóvenes que han podido acceder a realizar estudios superiores, que permite orientar a la formación para el desempeño de una profesión, los jóvenes comienzan a

observarse como sujetos importantes en el desarrollo de un país, así que son considerados como ejes centrales en procesos de investigación. Pero solo desde 1985 se empieza a celebrar el año internacional de la juventud que marca las pautas políticas para esta población, eso asegura Balardini (2004) ya que para esta época los jóvenes y las jóvenes comienzan un cambio en la percepción que se encuentra en el mundo y en las posibilidades de ellos para su desarrollo en él.

El protagonismo de la juventud comenzó en las Américas desde el año 1918 aproximadamente, pero en Colombia solo se consolidó hasta la ley 375 de 1997. Esto permite observar esa relación entre la educación superior en los jóvenes. La ASCUN (Asociación Colombiana de Universidades) habla de la transición de los jóvenes del colegio a La universidad , teniendo en cuenta su comportamiento en el primer año teniendo en cuenta 3 dimensiones , la organización normativa, el estilo de la enseñanza y las exigencias del aprendizaje y por último las relaciones interpersonales , así mismo estudios también acerca del proceso de elección de la carrera y la adquisición de habilidades para el estudio y estas fueron comparadas con la carga académica con y la satisfacción del estudiante. (Murcia ,2008)

El estudiante universitario, mientras se encuentra utilizando su tiempo en poder organizar sus estudios genera un estilo de vida acorde a sus necesidades que va ligado a la disponibilidad de tiempo, a las necesidades propias (alimentación, aseo, actividad física etc.) que se ven ligadas estrechamente con su carga académica. Según Lema, (2009) hay un predominio en las prácticas saludables en estudiantes universitarios teniendo en cuenta *10 dimensiones en la que clasifica la autora, en donde se encuentran el ejercicio y la actividad física, el tiempo de*

ocio, el autocuidado y el cuidado médico, alimentación, consumo de tabaco y drogas ilegales, alcohol, sueño, sexualidad, relaciones interpersonales y por último afrontamiento y estado emocional. Dio como resultado el predominio de todas las prácticas saludables, excepto el ejercicio y la actividad física, además la importancia de una buena actividad física y la coherencia entre las actividades realizadas y las satisfacciones de los jóvenes universitarios, que si bien tienden a tener conductas saludables es de importancia crear espacios de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Actualmente se tiene conciencia de que la sociedad vive con estrés muchas de sus situaciones de vida. El estrés está presente tanto en la vida de las personas como se argumenta como causa de psicopatología, como causas de enfermedad, y como causas de inadaptación al ambiente o al trabajo (Feldman et al., 2008).

Quizás sea la población universitaria una de las menos estudiadas en cuanto al estrés (Martín 2007). Éste estrés académico puede guardar relación con los exámenes y frecuentes evaluaciones, con la presión de los trabajos y las tareas diarias, con las dificultades económicas que impactan en la calidad del estudio, con dificultades familiares o de otra índole que puede sufrir el estudiante dificultando alcanzar el éxito (Martín 2007).

Al respecto, Agudelo et al, (2007), señalan que los principales motivos de consulta psicológica en la población estudiantil son la depresión y la ansiedad, y que es en la adolescencia tardía cuando se ha detectado que se acentúan estos problemas de salud mental, haciendo hincapié en que la presencia de síntomas depresivos en los estudiantes es un factor que puede generar bajo rendimiento y

fracaso académico, causando a su vez, deserción escolar.

Se habla de estrés académico en el caso de que los estresores y respuestas pertenezcan al mundo educativo. En una investigación (Feldman y cols, 2008), se ha observado que la intensidad del estrés académico disminuye a medida que se incrementa el apoyo social.

Para comprender el estrés académico es necesario tener en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales. En general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social. (Saranson 1996).

Un estudio encontró que la relación entre depresión y severidad del estrés es estadísticamente significativa y que la prevalencia de la depresión podría llegar al 47,2 % de la población estudiada. En consecuencia, el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental (Gutiérrez 2010).

Para muchos jóvenes y para sus familiares, estudiar una carrera universitaria representa una meta al considerar que obtener un grado académico incrementa las oportunidades laborales y, por ello, se está en posibilidades de aspirar a mejorar la calidad de vida. Los estudiantes deben ser capaces de establecer una buena relación con sus compañeros de clase y con los profesores; distribuir su tiempo de manera que puedan cumplir con la carga de asignaturas y de trabajo académico, así como contar con habilidades para afrontar el alto nivel de estrés que producen las demandas escolares. Así, el ámbito universitario puede

convertirse en un espacio de riesgo que influye en los estados físico y psicológico de los estudiantes, debido a las posibles dificultades para cumplir las exigencias escolares y para afrontar las situaciones altamente demandantes y estresantes. (Trujano et al ., 2014).

Barraza (2004) señala que el estrés académico es un proceso adaptativo en el que los estudiantes se someten a demandas valoradas por ellos mismos como estresores, las cuales provocan un desequilibrio que se manifestará con determinados síntomas situación a la que los jóvenes deben entonces afrontar la para lograr un nuevo equilibrio.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005) los trastornos como la depresión y la ansiedad, afectan aproximadamente a una de cada tres personas y se han convertido en un serio problema de salud pública, constituyendo el 41.9% de los casos de incapacidad entre las mujeres y el 29.3% entre los hombres. Menciona que el 15% de la población de los países desarrollados sufre depresión severa, encontrando que el 30% de las mujeres están deprimidas y estima que para el año 2020 esta patología será la segunda causa de muerte, después de las enfermedades cardiovasculares.

Con respecto a la actividad física y ejercicio; la revista Colombia Médica revela un estudio realizado por la universidad del valle, en el cual participaron 1,811 estudiantes universitarios de cuatro ciudades de Colombia (37.1% Cali; 24.4% Bogotá; 19.5% Manizales; 19% Tuluá), su objetivo era estudiar la actividad física y

sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia. Los resultados muestran que las prácticas de actividad física de estos jóvenes fueron poco saludables. Su nivel de actividad física es poco o nulo en la mayoría de los casos; pocas veces o nunca practican algún deporte con fines competitivos, o hacen algún ejercicio o una práctica corporal por lo menos 30 minutos dos o tres veces en la semana. Estos datos indican que su estilo de vida es sedentario, lo cual aumenta de manera importante su riesgo para las enfermedades cardiovasculares, los síndromes metabólicos y los problemas emocionales. Lo anterior corresponde con la tendencia actual informada por otros estudios realizados en este mismo tipo de población.

Otro de los aspectos de interés, que presenta relación con la realización de actividad física en esta muestra, es la percepción que tienen los jóvenes sobre los recursos de que disponen para llevar a cabo las prácticas. El hecho de que las prácticas más saludables las tuvieran aquellos que contaban con recursos, como implementos deportivos, tiempo, habilidades (coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad, etc.), buen estado de salud, conocimiento sobre la realización adecuada de las prácticas, espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, confirma que los recursos individuales o del contexto pueden constituir un facilitador o un obstáculo para llevar a cabo una práctica, pero no son estrictamente un determinante. Se observó que los jóvenes que no tienen prácticas saludables, mencionaron no tener espacios ni oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, lo cual resulta paradójico considerando la infraestructura existente y las actividades que se ofrecen en las universidades en las que se realizó el estudio. Esta percepción podría deberse a una falta de

conocimiento de dichas actividades y espacios por parte de los estudiantes, posiblemente por una falla en la promoción de las mismas por parte de la universidad. Lo anterior podría sugerir la necesidad de incluir en la información de las actividades que se ofrecen, la manera en que los estudiantes pueden acceder a ellas, los beneficios derivados de éstas y las diversas formas de ajustarlas a las necesidades personales.

El estudio concluye que es importante que las instituciones generen o refuercen los programas de intervención dirigidos a aumentar las posibilidades de realizar prácticas físicas, disminuir el sedentarismo y obtener con ello beneficios para la salud en esta población. (Varela,2011)

En Colombia, según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN, 2010), el 46.5% de la población de adultos entre 18 y 64 años, es físicamente inactiva. A nivel regional, en Santander, según datos del Observatorio de Salud Pública (2011), el 70,6% de la población entre los 15 y 64 años realiza un nivel de actividad física bajo. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en población universitaria ha sido determinada en la mayoría de estudios, en función del índice de masa corporal. En estudiantes de México se determinó que el 21,5% presentaba sobrepeso y el 9,1% obesidad, mientras en España, la prevalencia de sobrepeso en estudiantes universitarios fue del 16,2% y la de obesidad del 2,5% y en Colombia un estudio encontró que el 11,1% de los estudiantes tenía sobrepeso y el 1,3% obesidad. (Caballero,2015)

Por otro lado, un estudio llevado a cabo en diferentes países europeos mostró que un elevado porcentaje de estudiantes universitarios (23% - 44%), eran inactivos en la práctica de actividad física en el tiempo libre (Hasse, Steptoe, Phil, Sallis, y Wardle, 2004). Asimismo, un estudio realizado en población universitaria señaló que sólo el 43% de los estudiantes tenía unos adecuados niveles de actividad física, siendo estos porcentajes diferentes en función del género (55% los hombres y 34% las mujeres; (Romanguera et al., 2011). Por otro lado, un reciente estudio en España reveló que sólo el 27.4% de los estudiantes españoles podían ser considerados suficientemente activos, siendo las mujeres menos activas y más sedentarias que los hombres (Varela, 2011).

En un estudio realizado en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, participaron un total de 901 estudiantes universitarios matriculados en el curso 2013/2014 en la Universidad de Extremadura (España), reveló que el 51.38% de los estudiantes universitarios que han participado en este estudio se sitúa por debajo de las recomendaciones internacionales de actividad física saludable. En relación a la edad, no se encontraron diferencias significativas por lo que parece que los niveles de actividad física se mantienen estables a lo largo de la etapa universitaria. Es por lo anterior que parece necesario desarrollar programas de intervención y de promoción de la actividad física en población universitaria, prestando un especial énfasis en las mujeres, dado los bajos niveles de actividad física detectados en este género. Este hecho resulta relevante ya que, en la etapa universitaria, las personas pueden consolidar su estilo de vida, ejerciendo una

gran influencia en los hábitos adquiridos en la etapa adulta. (Praxedes, 2016)

Por otro lado, se estudió alumnos de la jornada de la mañana de las diferentes facultades de la Fundación Universitaria del Área Andina, sede Bogotá, con una muestra fue de 371 estudiantes de primer semestre del año 2007, en donde el mayor porcentaje, 70,3% de la población, estuvo dentro de un rango normal de nivel de actividad física, se hace necesaria la recomendación de crear estrategias de fomento de actividad física y alimentación saludable, para evitar que los individuos que tienen niveles próximos al límite superior de su rango normal en un futuro lo incrementen y así poder mantener el peso corporal adecuado. (Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Por otro lado respecto a los hábitos alimenticios, el estudio de Jiménez, Cervello y García (2007) muestra que la práctica deportiva se asocia de forma positiva con una alimentación balanceada y con mejores hábitos de descanso.

Así mismo, Montero et al, (2006), revela un estudio con estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. El estudio concluye que la adolescencia suele ser un momento vital favorecedor de cambios en los hábitos alimenticios como consecuencia del alto valor otorgado al asunto estético del cuerpo, de manera especial entre las mujeres.

En conclusión, los datos arrojados por el presente estudio permiten indicar que la información no es suficiente para adoptar comportamientos saludables, así, el hecho de recibir formación profesional en áreas de la salud no es suficiente para

producir cambios en los hábitos de vida, ya que estos están determinados por factores distintos, entre ellos las creencias, las motivaciones, la percepción de riesgo, la sensación de autocontrol y probablemente otros factores aún inexplorados. Lo anterior sugiere la necesidad de que las universidades asuman su responsabilidad y compromiso frente a la promoción de la Educación para la Salud, como una estrategia, que además de favorecer el mejor estar de las personas que la conforman, contribuya formativamente, esto es, que favorezca que los profesionales en general, pero los de la salud en particular, observen estilos de vida que sean más congruentes con su responsabilidad social frente a la oferta de una práctica sanitaria más enfocada a la promoción de hábitos saludables y a la prevención de factores de riesgo frente a las enfermedades.

Alonso (2008), realizaron un estudio para determinar los comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada: el 13,5% presentó sobrepeso y 2,6% obesos y 1 de 5 camina todos los días menos de media hora. Para controlar el estrés: 43,3% escucha música; el 67,2% ha consumido alcohol; 35,2% ha fumado. El 51,5% inició vida sexual; 56,6% utiliza método para planificación familiar. Prevalencia de enfermedades de transmisión sexual: 1,1%. En el último año el 4,3% ha considerado el suicidio; de éstos 65,2% han realizado intentos. Concluyen que se hace imprescindible el desarrollo de estrategias para modular la influencia de las conductas de riesgo sobre la salud a corto y largo plazo.

Castillo et al, (2010), encontraron en un grupo de universitarios españoles, que el nivel de actividad física de los participantes era moderado; se percibían competentes, tenían una alta autoestima, se encontraban satisfechos con su vida y se sentían con alta vitalidad. La competencia física percibida se asoció positivamente con la autoestima, la satisfacción con la vida y vitalidad subjetiva. Concluyeron que el aumento de la actividad física además de contribuir a tener menos grasa corporal, aumenta el bienestar psicológico y mejora la autopercepción.

Por su parte, Castillo et al, (2010), realizaron un estudio en universitarios españoles, encontrando que la percepción de competencia deportiva favoreció el bienestar psicológico directamente, e indirectamente a través de la motivación autónoma; además, la percepción de competencia se asoció negativamente con el malestar psicológico. Concluyeron que sentirse competentes lleva a los sujetos a tener una percepción más favorable sobre sus vidas y a sentirse con más energía y viveza, lo que favorece su salud mental. Así mismo evaluaron el nivel de autoestima de universitarios españoles y su posible relación con comportamientos de riesgo, los resultados refieren puntuación de autoestima mayoritariamente entre medio bajo y medio alto. No hay significación en la correlación entre comportamiento sexual y nivel de autoestima y, sorprendentemente, hubo mayor consumo de alcohol, cannabis, cocaína, drogas de diseño y anfetaminas en el grupo que refirió mayor autoestima que, señalan, pudiera deberse a que la alta autoestima se relaciona con la experimentación.

Se realizó otra investigación donde: estudiantes colombianos encontrando que el

fitness de la comunidad estudiantil está por debajo de los valores esperados, con un elevado porcentaje de grasa; el perímetro de cintura estuvo entre alto y muy alto para el 5,2% de los evaluados, el IMC mostró que un 7% está en peso bajo y el 21,6% en exceso. La escasa actividad física realizada por la comunidad estudiantil se refleja en bajo nivel de las capacidades condicionales y elevado porcentaje de grasa. (Troncoso et al), realizaron un estudio fenomenológico en el que encontraron que no existen diferencias entre carreras de diversas áreas y las de salud y otros estudios manifiestan de manera más preocupante que la población de personas que cursan carreras de salud presentan incluso conductas más lesivas. (Bastias, 2014).

Es claro que la población que se quiere estudiar es el adulto joven en el ámbito universitario, sin embargo, la mayoría de los estudios realizados sobre factores de riesgo asociados al exceso de peso se han centrado en la infancia o la edad adulta, y son muchos menos los centrados en población adulta joven, a pesar de que esta etapa resulta determinante para el establecimiento de la independencia y la consolidación de hábitos saludables a largo plazo. En España, la relación entre exceso de peso y horas de televisión, actividad física y horas de sueño, ha sido poco estudiada, en especial en población adulta joven. (Nelson M.C. 2008).

Se han analizado de forma transversal los datos basales de 1135 participantes de 17 a 35 años de edad del proyecto «Dieta, antropometría y salud en población universitaria». Se recogió información sobre las horas de televisión y de sueño, la actividad física, el peso y la talla autorreferidos, y otras variables de interés. El

mismo concluye que más horas de televisión y una menor actividad física se asociaron significativamente con un aumento del IMC en la población universitaria estudiada. Ambos factores pueden modificarse con estrategias preventivas. (Martínez 2014).

En este estudio con población universitaria joven se ha observado que un mayor tiempo dedicado a ver la televisión y una menor actividad física pueden estar asociados con un mayor riesgo de exceso de peso y un IMC alto. Puesto que las conductas sedentarias como las estudiadas son muy prevalentes y pueden tener efecto en la población joven, incluso con una baja prevalencia de sobrepeso y obesidad, se justificaría el desarrollo de programas y estrategias de intervención dirigidas a disminuir o cambiar las conductas sedentarias y su futuro impacto negativo en etapas posteriores de la vida. (Martínez 2014).

Por otro lado, un estudio quiso explorar la asociación entre la actividad física y el dolor de espalda crónico en estudiantes universitarios de áreas de la salud en el que participaron estudiantes universitarios de primero a décimo semestre, en el cual los hallazgos plantean la necesidad de desarrollar programas de intervención desde la perspectiva de la promoción de la salud, tendientes a modificar los factores relacionados con la manifestación del dolor de espalda crónico en los estudiantes universitarios, y contribuir a mejorar su salud y calidad de vida. (Camargo 2009).

Con relación a estas intervenciones de promoción en salud y prevención de la enfermedad, otro estudio revela que la práctica de ejercicio físico durante la adolescencia, incluida dentro de los programas de prevención, podría interferir con

los factores de inicio en el consumo de tabaco y contribuir a disminuir la prevalencia de tabaquismo en la población. (Nerín 2004)

Pese a todo lo anteriormente mencionado, se puede concluir que la etapa universitaria corresponde a un período crítico en el que la práctica de actividad física disminuye considerablemente. Este hecho, unido a que algunos estudios han sugerido una relación entre el estilo de vida asentado en la etapa universitaria y los hábitos mostrados en la etapa joven-adulta, refuerzan la importancia de reconocer la actividad física y ejercicio en los estudiantes universitarios. (Praxedes, 2016)

Para los estudiantes universitarios, la vida cambia 360° en el momento en el cual ingresan a la universidad, sus rutinas diarias, la forma de llevar su vida se ve afectada por diversos factores, como la falta de tiempo, el estrés, ansiedad, falta de dinero entre otras, y consigo viene su alimentación que si bien en muchos estudiantes no se ve afectada, en la mayoría si hay alteración. Existen varios estudios encaminados a observar esas conductas alimentarias de los estudiantes universitarios y que factores sociales han influenciado, Amaya, (2009) habla acerca del estado nutricional de los estudiantes de educación superior y cómo sus conductas alimentarias se ven afectadas por el entorno familiar, social y del plantel estudiantil. Dicha investigación arrojó como resultados la relación entre la familia, los amigos y el plantel educativo condicionan de manera positiva o negativa las conductas alimenticias de los estudiantes universitarios que si bien pasan más del 70 % de su día en la institución educativa.

Los hábitos saludables , según varios estudios son adquiridos durante la etapa escolar, y se ven reflejados en el profesional adulto, Espinosa, 2011 realizó un estudio en la Universidad de Chile, en donde por medio de medidas antropométricas, tensión arterial frecuencia cardiaca, glucemia en ayunas y triglicéridos , así mismo la aplicación de encuestas para hablar sobre la calidad de sus servicios de alimentación dentro de la universidad, los resultados de esta investigación arrojaron que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación y aunque señalan que existe una amplia oferta de alimentos saludables y no saludables, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos lo que comúnmente se conoce como comida rápida esto independiente del costo del alimento elegido ya que una manzana o algún fruta tiene menor costo que una empanada o una hamburguesa . Esta situación se suma a su escasa práctica de actividad física. Se aprecia además que en el grupo de mujeres predominan niveles de triglicéridos elevados mientras que en el grupo masculino, hipertensión arterial elevada Estos antecedentes ponen de manifiesto la necesidad tomar acciones a nivel universitario que permitan a los alumnos adquirir hábitos alimentarios adecuados y entregar una oferta de actividades físicas que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres dentro de la universidad.

En otros lugares del mundo como en España los estudiantes universitarios se encuentran también con alteraciones en sus hábitos de vida saludables, La dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los

macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17% de proteínas), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de carnes y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta es tan solo de 53%. Estos resultados son una investigación transversal con una muestra de 80 personas en la facultad de enfermería. La disponibilidad de los alimentos y el estilo de vida de los estudiantes universitarios ha creado una transición epidemiológica- nutricional. Se realizó otra investigación con estudiantes recién ingresados a la universidad con una muestra de 53 personas, en donde por medio de una historia clínica se tomaron datos como características generales, datos antropométricos, hábitos de alimentación, medición capilar de glucosa, colesterol, triglicéridos en ayuno y presión arterial. Se calculó el consumo promedio de energía, macronutrientes y fibra. El resultado de esta investigación arrojó que más de la mitad de los estudiantes tienen un desequilibrio o superior o inferior en el IMC, de acuerdo a su mala nutrición y su exceso en el consumo de alimentos altos en carbohidratos y el consumo inadecuado de grasas saturadas.

De acuerdo a la revisión realizada a la literatura, como estudiantes universitarias vinculadas a la salud, podemos observar que los estilos de vida, cuando se habla de nutrición, no es la más adecuada, ya que si bien el consumo de carbohidratos son esenciales el exceso de los mismos genera a corto o mediano plazo una

alteración en la salud de los estudiantes. La Universidad Javeriana, propone como meta, contribuir al mejoramiento y el cuidado del estado nutricional en personas físicamente activas o que inician alguna práctica física, así mismo se busca fomentar responsabilidad social. En la actualidad existe una Guía para universidades saludables en Chile, en donde se enfocan en temas como nutrición, aspectos psicosociales, ambientales, actividad física, y la prevención del consumo de alcohol, drogas y tabaco.

El rendimiento académico en los jóvenes se ve afectado por distintas razones y estas pueden ser una mala administración del tiempo libre que poseen para estudiar, mucha carga académica, dificultad en ciertas asignaturas, y que en estos días hay un sin fin de novedades que años atrás no había y no distraían al estudiante (Morfin, 2003).

El tiempo libre y el ocio son dos términos que se encuentran en continua evolución. Se puede afirmar que han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, aunque no siempre con el mismo significado. Su evolución discurre de forma paralela a los cambios de mentalidad y a las complejas realidades de la sociedad del momento.

Hernández y Morales (2008), refieren la importancia y necesidad de conocer la dimensión histórica del ocio y el tiempo libre, para llegar a comprender la complejidad actual de los hechos.

El caso histórico más conocido de apuesta por la cultura del ocio fue la que se originó en la Grecia antigua, donde la Skholése presentaba como ideal griego cuyo significado etimológico era cesar o parar. Su sentido originario era estar

desocupado y por tanto disponer de tiempo para uno mismo.

En Roma encontramos un nuevo concepto de ocio y tiempo libre, introducida fundamentalmente por Cicerón, el *Otium*. Entendido como tiempo de descanso del cuerpo y recreación del espíritu necesario para volver a dedicarse, tras la recuperación, de nuevo al trabajo. El trabajo no tiene una significación negativa como en Grecia. El ocio pasa a ser un medio y el trabajo un fin. Los romanos interpretaron la manera de entender el ocio como algo necesario para el descanso del cuerpo y del espíritu. El ocio no es un tiempo de ociosidad, sino de descanso y de recreo tanto como de meditación (Monera, 2005).

El estudio del tiempo libre es importante porque en este período de tiempo la persona expresa, de forma voluntaria, sus intereses reales. Las actividades realizadas en el tiempo libre se caracterizan porque parten de una verdadera libertad de elección y contribuyen a la autorrealización y a la mejora de la calidad de vida de las personas (Salazar, 2003).

Actualmente cada vez más jóvenes tienen bastante tiempo libre pero no saben qué hacer con él. Esto genera en ellos una sensación de aburrimiento e insatisfacción con el tiempo libre, variables que están asociadas con el consumo de drogas y la conducta delictiva. En el caso de los jóvenes, la frecuencia y nivel de consumo de alcohol están correlacionados positivamente con la sensación de aburrimiento en el tiempo libre (Pizarro, 2002).

Mahoney y Stattin (2000), señalan que hoy se sabe que los comportamientos antisociales y el pobre desempeño universitario de los jóvenes están asociados con actividades realizadas en el tiempo libre, las cuales no son estructuradas o carecen de reglas claras, como por ejemplo ver televisión o ir al parque de

diversiones. En general, las conductas delictivas están asociadas con un manejo deficiente del tiempo libre

Por otra parte Dumazedier, (2003), refiere que el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

Por lo que el ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política (Dumazedier, 2003).

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven. Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en conceptos. Tales como: La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen. También el Alejamiento del mundo de los adultos, que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. (García, 2003).

6. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

Para la presente investigación se utilizó un estudio de tipo cualitativo, dado que este tipo de investigación permite comprender y profundizar las vivencias de los jóvenes universitarios, lo que favorece explorar e indagar sus experiencias, perspectivas y opiniones significativas, con respecto al cuidado de su salud en las áreas de actividad física, alimentación y hábitos de descanso. Para la presente investigación el estudio cualitativo nos permite lograr los objetivos planteados.

6.2 Participantes del estudio

En este estudio participaron estudiantes de pregrado de varias facultades del área de pregrado de una institución de educación superior privada. Con previa autorización de los estudiantes y diligenciamiento del consentimiento informado (ver anexo No 1) libremente se contactaron 11 estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 19 y 30 años de edad, quienes aportaron en la investigación información sobre vivencias en relación a la actividad física, la alimentación y el tiempo libre, que permite analizar y lograr los objetivos propuestos para el estudio.

El proceso de recolección de la información se realizó mediante *bola de nieve* y se

fundamentó en uso de la red social de unos individuos iniciales para acceder a un colectivo. Podríamos dividir este proceso en los siguientes pasos:

1. Definir un programa de participación, en el que se describa el proceso por el que un individuo invita o refiere a otros para que participen.
2. Identificar colectivos u organizaciones que puedan facilitar el acceso a unos individuos iniciales que cumplan con el rasgo característico del estudio.
3. Obtener contactos iniciales y pedirles su participación. Esta parte sería similar a una técnica de muestreo convencional, pero destinada a obtener un tamaño de muestra reducido.
4. Solicitar a los participantes, una vez finalizada la entrevista, el acceso a otros contactos.
5. Asegurar la diversidad de contactos mediante una correcta selección de los individuos iniciales y promoviendo que la recomendación no se limite a contactos muy cercanos.

Se trata de una estrategia de selección netamente secuencial y vinculada al desarrollo de la fase de interpretación de los datos de una investigación... []... asociado a la idea de generación de teoría fundamentada o teoría apoyada en los datos (Glaser & Strauss, 1967). En realidad, lo que con esta estrategia se persigue es identificar la información, los informantes concretos quedan relegados a un segundo plano que permita contrastar las diferentes hipótesis que van surgiendo a lo largo del estudio. Nuevos datos dan origen a nuevas explicaciones que, a su vez, requieren de información que se debe rechazar o comprobar, verificar e integrar como parte de la interpretación del problema analizado.

6.3 Instrumentos y Procedimiento de recolección de información

Se recolectaron los datos por medio de una entrevista semiestructuradas y a profundidad que cuenta con dos secciones que buscan, a) información personal e b) información sobre sus vivencias del cuidado de salud, estas entrevistas se realizaron en reuniones con los otros participantes del estudio en caso que se estén disponibles dos o más, de lo contrario será de forma individual.

Se realizó una entrevista semi-estructuradas, se basaron en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tuvo la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre temas deseados (Hernández et al, 2003).

Las preguntas fueron orientadas a responder tres momentos básicos de las vivencias (antes, durante y después) que llevan a conocer y describir las experiencias vividas (Ver anexo No 2).

Para realizar el procedimiento se van a tomar en cuenta las recomendaciones de Penner & McClement (2008) sobre las investigaciones cualitativas en salud.

En términos generales, la investigación cualitativa se centra en la comprensión de la globalidad, lo cual es congruente con la filosofía holística de la Enfermería. Desde el marco conceptual del holismo, la investigación cualitativa explora la profundidad, la riqueza y la complejidad inherente a un fenómeno. En definitiva, la investigación cualitativa es útil para entender las experiencias humanas como sentir dolor, sentirse cuidado, la impotencia y el confort. (Burns, 2004)

Se realizó en primer lugar una entrevista a profundidad, luego de la selección de los participantes se les pedirá el diligenciamiento del consentimiento informado, y se hará una transcripción de la totalidad de los datos obtenidos.

6.4 Registro y análisis de la información

Con el fin de recolectar la información necesaria, la obtención de la información se realizó a través de entrevista semi-estructurada, que tuvo por finalidad acceder de una manera flexible, íntima y abierta a las experiencias individuales de cada participante del estudio. La entrevista fue una guía que tuvo la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas específicos.

Las preguntas fueron orientadas a responder tres momentos básicos de las vivencias (antes, durante y después) que llevaron a conocer y describir las experiencias vividas (Ver anexo No 2).

Se recolectó la información de las entrevistas en una matriz de análisis, la cual guio en el análisis de la información obtenida y se procedió a analizar dicha información. (ver cuadro 1).

Posteriormente se realizó un explicitación del proceso, según Groenewald (2004) esto implica realizar: 1) reducción fenomenológica, 2) delineamiento de las unidades de significado, 3) identificación de las categorías, 4) resumen y la validación de cada entrevista y por último 5) extracción de los temas generales y

únicos de cada entrevista para así poder hacer un resumen conjunto.

6.5 PROCESO Y RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Para éste proceso, cada investigadora hizo la búsqueda de estudiantes universitarios de diferentes carreras, que oscilarán entre los 19 y 30 años de edad. Antes de iniciar la recolección de la información se realizó una prueba piloto con dos estudiantes universitarios y previo consentimiento se procede a la aplicación de la entrevista semiestructurada. La primera entrevista tuvo una duración de otra de 12 minutos, el sitio donde se realizó la entrevista fue apropiado, sin embargo, tras la realización de la entrevista se evidencia que debe haber más profundidad en el momento de entrevistar, profundizar en la respuesta ya que el estudiante entrevistado responde de manera corta que no permite obtener una información adecuada y completa lo cual genera que no se cumplan los objetivos propuestos en la investigación, además se concluye que las preguntas se deben realizar de manera comprensible, sin uso de palabras tan técnicas.

Esta prueba permitió realizar modificaciones en algunas de las preguntas planteadas en forma inicial para que de esta forma hubiese mayor acercamiento al logro de los objetivos propuestos, se propuso una segunda prueba, el entrevistador se encuentro con el estudiante y se dio paso a la entrevista la cual tuvo una duración de 22 minutos, donde se evidencio una adecuada obtención de datos y se realizan unos últimos ajustes a las preguntas para dejarlas como definitivas.

Cada entrevista se realizó en un tiempo promedio de 20 minutos, se observó dificultad al momento de realizar la entrevista, ya que fue un poco difícil encontrar estudiantes universitarios que estuvieran dispuestos a colaborar con la entrevista, pues normalmente estos estudiantes se encuentran en el campus universitario, lugar que está expuesto a demasiada contaminación auditiva, se les informaba que era una entrevista un poco larga y que requería dirigirse a un lugar cerrado, en donde no hubiera tanto ruido, a lo cual ellos manifestaban cierto descontento.

Antes de iniciar cada una de las entrevistas se ganó la empatía de los participantes generando una conversación que permitiera ganar la confianza y así poder iniciar con la entrevista con un lenguaje apropiado para su comprensión.

A cada participante se le informó que sería grabado para obtener una información adecuada.

En general cada entrevistado comprendía las preguntas realizadas de una manera satisfactoria.

7. ORGANIZACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

Luego de obtener la información, se realizan los siguientes pasos para el análisis correspondiente:

7.1 Organización de los datos:

Antes de iniciar el análisis se lleva a cabo la transcripción de los datos textualmente a partir de las grabaciones, con un promedio de 170 minutos en la transcripción por cada entrevista, fueron escuchadas en varias oportunidades para corroborar lo transcrito y evitar pérdida de la información, a cada entrevista está representada por la letra C, K, X y el número de la entrevista, quedando asignadas como: C1, C2, C3, C4, K1, K2, K3, K4, X1, X2, X3.

Luego se organizaron los datos en los tres momentos (antes, durante y después) y con cada uno de sus componentes (saberes, pensares, haceres; actuares, sentires, padeceres y aconsejares) para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación.

Para este segundo paso se organizaron los datos realizando una matriz de análisis donde se reflejaron cada uno de los objetivos específicos, con sus momentos (antes, durante y después), sus respectivos componentes, unidades de análisis, categorías surgidas y número de entrevista correspondiente (Ver cuadro 1).

Las unidades de análisis corresponden a segmentos de los datos obtenidos que dan respuesta a los objetivos propuestos, se comparan y se analizan dándole un significado, si son similares se induce una categoría en común y si son diferentes se genera otra categoría, se realiza comparación constante para reubicar o corroborar las unidades de análisis en la categoría correspondiente, se le da un nombre a cada una llegando a la saturación teórica al no encontrar nuevas

categorías.

Cuadro 1. Matriz de análisis.

Momentos	Componentes	Unidad de análisis	Categoría	Entrevista

7.2 Interpretación de los datos

En la interpretación de los datos se procedió a hacer descripción de cada una de las categorías, se resaltó lo mencionado por cada estudiante que describe el significado de la categoría, se analizó el significado de la categoría de acuerdo a los datos obtenidos de los participantes y por último se contrastó con lo encontrado en la literatura.

7.3 Consideraciones éticas

la investigación se basa en la Declaración de Helsinki, manteniendo así los principios éticos, calculando el riesgo beneficio de la investigación, preservando los derechos humanos de los participantes de igual manera basados en el principio *“La investigación médica sólo se justifica si existen posibilidades razonables de que la población, sobre la que la investigación se realiza, podrá*

beneficiarse de sus resultados”, de igual forma se toma el principio de confidencialidad y protección de su integridad, la investigación garantizara la protección de su intimidad. (Hensilki,2000).

En la investigación médica en seres humanos capaces de dar su consentimiento informado, cada participante potencial debe recibir información adecuada acerca de los objetivos, métodos, fuentes de financiamiento, posibles conflictos de intereses, afiliaciones institucionales del investigador, beneficios calculados, riesgos previsibles e incomodidades derivadas del experimento, estipulaciones post estudio y todo otro aspecto pertinente de la investigación. El participante potencial debe ser informado del derecho de participar o no en la investigación y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin exponerse a represalias. Se debe prestar especial atención a las necesidades específicas de información de cada participante potencial, como también a los métodos utilizados para entregar la información.

Después de asegurarse de que el individuo ha comprendido la información, el médico u otra persona calificada apropiadamente debe pedir entonces, preferiblemente por escrito, el consentimiento informado y voluntario de la persona. Si el consentimiento no se puede otorgar por escrito, el proceso para lograrlo debe ser documentado y atestiguado formalmente

El abordaje de los participantes del estudio se realiza mediante Consentimiento Informado, en el cual cada estudiante universitario del área de pregrado autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

En el que se le informa que la entrevista es grabada, que la información hacer

parte de la investigación con carácter netamente académico y que su identidad es de carácter confidencial.

8 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Este capítulo describe en forma inicial las características de los participantes del estudio en cuanto a género, edad, semestre actual, fecha de ingreso a la universidad y carrera (Ver cuadro 2), en segundo lugar, se muestra según los objetivos propuestos en la investigación las categorías surgidas de la matriz de análisis con su respectiva interpretación.

Cuadro 2. Características de los participantes

Edad y género de los participantes.

Total, de participantes	Género	Edad
11	Femenino: 18% Masculino: 82%	19- 23 años: 54,5% 24-26 años: 27.2% 27-30 años: 18%

Características generales de los participantes.

Carrera	fecha ingreso a la universidad (año)	Semestre Actual
Enfermería 9%	2012: 18.1%	I-VII Semestre: 63%
Ingeniería de sistemas 9%	2013: 18.1%	
Administración de empresas 9%	2014: 36.3%	VIII-X Semestre: 36%
Psicología: 9%	2015: 18.1%	
Música: 9%	2017: 9%	
Comunicación social: 9%		
Diseño gráfico: 9%		
Filosofía: 18%		
Ingeniería electrónica: 18%		

SABERES, PENSARES Y HACERES.

8.1 ANTES

SABERES:

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

"No sabía que era hacer ejercicio".

Los estudiantes universitarios manifiestan que antes de ingresar a la universidad no sabían nada de hacer ejercicio, que para ellos el ejercicio era únicamente practicar un deporte. Esto asociado a la falta de interés y falta de conocimientos profundos con respecto a la actividad física, esto se ve reflejado en expresiones como:

"Realmente no sabía que era hacer ejercicio, solo practicaba un deporte y ya" C03

"No sabía que era hacer ejercicio, y por una lesión me excusaba" C02

"Pues la verdad muy poco tan solo era el entrenamiento de fútbol" K02

En relación con la literatura la OMS recomienda realizar juegos, deportes, actividades recreativas, ejercicios programados, los cuales están vinculados a los contextos familiares, escolares, y actividades comunitarias. Lo anterior confirma que los entrevistados si realizaban actividades físicas, pero no tenían conocimiento de que lo estaban realizando.

- **ALIMENTACIÓN**

"Sabía que debía tener una dieta balanceada según lo que me decían en el colegio, pues era bueno consumir vegetales, frutas, y menos grasas, harinas y dulces"

Los jóvenes dan a conocer que no tenían mucho conocimiento acerca de la alimentación y lo poco que sabían lo aprendieron en el colegio, consumían frutas y vegetales poca ingesta de grasas, harinas y azúcares, lo que muestra que se

estaban alimentando bien, sin embargo para ellos no era claro que tenían una alimentación saludable y balanceada. Evidenciado por expresiones como:

"La alimentación saludable va acompañado de muchos vegetales y pocas grasas"

C04

"No consumir tantas grasas ni gaseosas" C01

"No sabía mucho, pero que no comer harinas ni dulces" C03

La literatura refleja que los adolescente tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada. (SSP,2006)

- **USO DE TIEMPO LIBRE**

"Es necesario dormir bien para descansar y recuperarse del día, además tener espacios de esparcimiento "

Para los jóvenes, el conocimiento acerca de la utilización del tiempo libre va encaminado al descanso y a las prácticas de deportes como voleibol o montar bicicleta. El descanso era importante ya que permitía la liberación del estrés, así mismo para una buena salud mental y la recuperación del desgaste día a día. es

conocido en expresiones como:

"Dormir bien 8 horas en la noche y también realizar deportes como montar bici y jugar voleibol" C01

"Momentos de esparcimiento y de liberación de estrés, pausas activas" C03

"Era necesario para la salud mental y para recuperarse después de un día agitado" C04

"En la cita de pediatría, a mí siempre me enseñaron que dormir era muy importante, a mí me decían que dormir ayuda mucho a crecer". X01

Según la literatura, no existe una guía para saber cómo debían ocupar el tiempo el tiempo libre los estudiantes durante le etapa del colegio, todo depende del contexto social, económico y cultural en el que está inserto el adolescente. En la utilización del tiempo libre, hay riesgos, ya que muchos jóvenes lo emplean con fines que pueden ser riesgosos para su vida, llevándolos a la pereza y desorganización. (Evelyn, 2012)

PENSARES

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

"Pensaba que servía para verse bien físicamente y sentirse bien mentalmente, para tener una mejor vida y estar saludable"

La actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, brindándoles una mejor calidad de vida y ayudándolos a sentirse mejor física y mentalmente mejor. Ellos lo refieren en frases como:

"Estaba bien realizar actividad física para obtener una mejor vida" C01

"No pensaba nada, solo la hacía para verme bien" C03

"Pensaba que era muy bueno, servía para marcar mi cuerpo, me hacía verme bien y sentirme bien" C04

"Que sencillamente era muy buena" K01

"Era demasiado buena porque podíamos cuidar la estética" K02

"Yo pensaba que pues si era chévere, era bien, lo ayudaba a uno físicamente, mentalmente, estar saludable, a llevar un ritmo de vida sano" X01

"Pensaba que era bueno, ósea hacer un deporte era muy chévere porque te mantenía como en un hábito de estar saludable" X02

En la literatura se encontró que algunas investigaciones realizadas demuestran el fuerte impacto que tiene la actividad física sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico. se atribuye al deporte el poder magnificar valores psicosociales como el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. Gutiérrez (1994), concluye que los valores sociales y personales son los más

propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte.

- **ALIMENTACIÓN**

"Es bueno tener una alimentación adecuada, y junto con el ejercicio ayuda a controlar el peso"

Es de importancia resaltar que cada joven menciona cuales eran sus hábitos alimenticios durante la etapa del colegio, ellos no tenían claro que era lo que se debía consumir por falta de espacios que les explicaran la correcta forma de alimentarse, reconocen que no se alimentaban con una dieta adecuada, y que consumen muchos dulces y harinas y que esto podría no ser beneficioso para su salud esto lo refieren en expresiones como:

"Yo pensaba que eso se inculca desde niño no comer dulces ni nada de eso C01

"Estaba bien tener una buena alimentación, era un punto clave" C02

"Era buena y ayudaba a controlar la obesidad" C04

"Pensaba que era muy buena porque me sentía bien, creo que comer y hacer ejercicio son dos cosas que van a la par" X01

En la revisión de la literatura se encontró que Peláez (1997) y Bourges (2001), señalan que los hábitos alimentarios son actos característicos y repetitivos que se llevan a cabo ante la necesidad de comer y, al mismo tiempo, satisfacen necesidades emocionales y normas sociales. En el mismo sentido, Medellín y Cilia

(1995) señalan que la identidad del yo, la integración psicosocial, los valores y los hábitos de alimentación son algunos factores que se consolidan en la adolescencia y que tienen repercusión en el estado de salud en la vida adulta.

Por otro lado, algunos estudios de caso demuestran que los hábitos alimentarios de los jóvenes se ven afectados por factores externos como: los horarios en las escuelas, la disponibilidad de alimentos que se ofrecen en ellas, un número reducido de alimentos que se consumen en casa, presión de los amigos y cambios propios de la edad. Todos ellos son factores que inciden en los hábitos que adquieren los adolescentes (Delgado et al. 1997).

- **USO DEL TIEMPO LIBRE**

“ Pensaba en disfrutar el tiempo al máximo, en lo que me gustaba porque me podía divertir y no tenía muchas responsabilidades ”

El uso del tiempo libre es considerado para la adolescencia un espacio de relajación y ocio; en el cual los adolescentes disponen las actividades que más les gusta realizar.

Es importante mencionar que no todos los estudiantes tienen un concepto claro de lo que es el uso del tiempo libre; consideran ellos que el tiempo libre es solo para la diversión esto lo vimos expresado en frases como:

“Pensaba en disfrutarlo al máximo” K04

“Pues pensaba que debía hacer algo que me gustara a mí, no tanto pensando en mi salud sino que me gustara y que me dejara pasar el tiempo chévere” X02

"Que era lo mejor sencillamente yo ahí me podía divertir y no tenía mucha responsabilidad" K01

Según la literatura, más especialmente en la adolescencia, el tiempo libre ocupa un lugar especial, debido a la influencia que el mismo tiene en la maduración de la personalidad e integración social del joven. Es un espacio valorado positivamente y abarca actividades productivas y provechosas, necesarias para desarrollar las propias cualidades y obtener beneficios indispensables. No existe una guía para saber cómo ocupar el tiempo libre, todo depende del contexto social, económico y cultural en el que está inserto el adolescente. En la utilización del tiempo libre, hay riesgos, ya que muchos jóvenes lo emplean con fines que pueden ser riesgosos para su vida, llevándolos a la pereza y desorganización, situación que no se vio evidenciada en nuestro estudio.

HACERES:

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

"Yo hacía actividad física, practicaba algún deporte"

Los jóvenes hacían actividad física realizando ejercicios tales como trotar, asistir al gimnasio, caminar y jugar algunos deportes tales como, voleibol, futbol y basquetbol. Esto refleja que la actividad física se encontraba en la rutina del día a día, y en espacios como los descansos y en las clases de educación física

evidenciando así el aporte de las instituciones al proceso de ejercicio de los jóvenes y así mismo el interés que prestaban al ejercicio , se puede observar en expresiones tales como:

"Jugaba baloncesto en descanso y en clases de educación física" K02

"Me gustaba mucho trotar, caminar y jugar futbol" K04

"Yo si entrenaba mucho fútbol y voleibol" X01

"Pues siempre jugué fútbol, entonces con esa actividad pensaba que era la mejor que me ayudaba a estar saludable" X02

"En el colegio siempre realizamos actividades físicas algunas horas semanales, En cuanto a la actividad física lo que hacía era ir al gimnasio" X03

La literatura habla acerca de la práctica de la actividad física en jóvenes. Según Garzón, 2002, la adolescencia es una etapa de adquisición consolidación de estilos de vida saludables. La práctica físico -deportiva forma un papel esencial en la mitigación del sedentarismo y de la inactividad. Así mismo se observa que la práctica de actividad física y deportiva es de carácter variado y son ofrecidas por el mismo entorno, sin bien puede ser escolar, también puede ser familiar y/o comunitario. Así mismo el autor habla de la relación entre las actividades más desarrolladas, y el entorno que lo rodea, que si bien son factores determinantes a la hora de realizar cualquier actividad físico- deportiva , permiten también observar los intereses más comunes a la hora de escoger algún actividad deportiva por lo jóvenes.

- **ALIMENTACIÓN**

"Yo tenía una alimentación saludable, consumía frutas, verduras y carnes."

La importancia de consumir en la adolescencia y juventud alimentos ricos en vitaminas y proteínas, disminución de grasas procesadas etc., se ve reflejada en la calidad de vida los jóvenes, el interés que tenían acerca de alimentación saludable evidencia que su capacidad para tomar decisiones en pro del bienestar de su salud, esto se ve evidenciado en expresiones como:

"Comía cinco veces al día" K01

"Intente tener una alimentación balanceada y comer verduras y frutas" C02

"Pocas grasas y mucho vegetales" C04

"Yo consumía vegetales y frutas" C01

"Siempre se trataba de mantener una dieta regulada" K03

"Habían momentos para refrigerio y los tomaba normalmente comía carne, lenteja, pollo" K04

Según la literatura Marugan, 2007 habla de la importancia de mantener unos estilos de vida saludables en la etapa de la juventud y en la adolescencia, ya que en esta etapa suceden cambios importantes, tanto a nivel físico como social y psicoemocional. La alimentación del adolescente debe favorecer a un crecimiento y desarrollo adecuado, para prevenir trastornos que pueden afectar la vida adulta.

Así mismo la influencia del entorno como la parte social y de amigos permite adquirir hábitos de consumos de diversos alimentos, que si bien pueden ser saludables también pueden generar una autonomía a la hora de escoger “qué comer” y el nivel adquisitivo del adolescente, la gran demanda de nutrientes sumada los cambios de estilos de vida y los hábitos dietético convierte la etapa de la juventud como una época de alto riesgo nutricional. La ingesta recomendada en la adolescencia no se relaciona con la edad cronológica sino con el crecimiento de cada individuo, esto no da un importante dato acerca de la importancia de mantener una alimentación adecuada que podrá prevenir enfermedades crónicas es la edad adulta. Los errores más comunes a la hora de realizar una buena alimentación es la restricción de comida, y el reemplazo de las mismas en porciones más pequeñas pero con más carga calórica, también la asistencia a restaurantes de comidas rápidas o la disponibilidad de alimentos sano generan un desbalance en lo que se quiere, y en lo que se hace. es importante hacer énfasis en el aprendizaje correcto de la tabla de alimentación saludable, que si bien permite ingerir de manera ocasional ciertos alimentos, invita a los jóvenes en este caso seguir consumiendo alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales que favorecen a una mejor calidad de vida y prevención de la enfermedad.

- **USO DEL TIEMPO LIBRE**

"Jugar, salir con amigos, practicar deporte y dormir".

La importancia de utilizar el tiempo libre en acciones que sean de agrado de los

jóvenes permite evidenciar la gran variedad de gustos y de actividades que podían realizar los jóvenes, en donde el descanso y el sueño, la interacción con otros y la práctica de deportes toman un papel determinante en la utilización de ese espacio libre, en expresiones como:

"Montar bici y jugar voleibol " C01

"Saliendo con amigos al parque, jugando x-box y durmiendo 8 horas" C02

"Jugaba todo el día y llegaba a la casa a dormir" C03

"Dormir, salir con amigos, bailar, viajar" C04

"Siempre me gustaba jugar futbol y tocar guitarra" X02

"Salía a jugar al parque y hacía varias actividades, la mayoría de ellas era en la casa, dormir, descansar, ver televisión" X03

los espacios de ocio en los jóvenes se ven reflejados por la autonomía y los deseos propios de realizar actividades que se encuentren entre sus intereses. Dicha autonomía se ve vinculada al enfrentamiento y distanciamiento al que se someten los jóvenes al abandonar actividades realizadas con los adultos, para comenzar a realizar actividades de su agrado, con sus iguales y así mismo fortalecer su identidad. el autor habla acerca de 3 dimensiones fijadas acerca del ocio en los jóvenes: las relaciones, los espacios, y las actividades de tiempo libre. El deseo arraigado de estar con el otro, las relaciones interpersonales permiten observar que el hecho de *estar con amigo y conocer nueva gente* en diferentes actividades nos da idea de la mayor parte del tiempo libre que tienen los jóvenes. Entre dichas actividades están la práctica de deportes e ir al parque. (Berrio, 2002)

8.2 DURANTE:

ACTUARES

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

"Es difícil por la carga académica y por el corre corre de la rutina"

Para las personas en la actualidad, la universidad cumple un papel importante en la rutina del día a día, las labores que se deben realizar conforme la carga académica va creciendo disminuye en algunos jóvenes la oportunidad de realizar actividad física con más frecuencia, esto se ve evidenciado en expresiones como:

"En la universidad es más difícil por el corre, corre de la rutina C01"

"En la universidad es muy difícil por la carga académica, falta de tiempo para realizar la actividad física" C04

"No la puedo desarrollar porque no me queda tiempo" K01

Según la OMS (2006), indica que la inactividad física o el sedentarismo se encuentran entre los diez primeros factores de riesgo relacionados con enfermedades y defunción, así mismo la actividad física regular se define como ejercicio dinámico de los músculos durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Dicha actividad física aumenta la energía y reduce el estrés, las concentraciones altas de colesterol y la tensión arterial. De ahí la importancia de realizar actividad física regularmente. Las prácticas de actividad física como el deporte son factores protectores. El hecho de no realizar actividad física considera

un enorme factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, y cuando van de la mano con grandes cantidades de estrés (por la carga académica) pueden generar ansiedad, así mismo factores de riesgo para trastornos psicoafectivos. De ahí la importancia de realizar actividad física. (López, 2006)

- **ALIMENTACIÓN**

"Como mucho mejor, más frutas y verduras"

Para las personas la importancia de tener una alimentación balanceada se ve reflejada en su calidad de vida, y en el bienestar de su salud en el diario vivir, en la actualidad el consumo de frutas y verduras y la ingesta de agua, permiten observar el interés de los estudiantes por cuidar su salud y generar hábitos de vida saludables, esto se ve evidenciado en expresiones como:

"Consumo muchas frutas y verduras, como mejor" C01

"Yo cocino entonces ahora como mucho mejor, sobre todo verduras" C02

"Ha cambiado mucho ahora yo preparo mi comida y como mucho mejor" C03

"Consumo muchas, frutas y verduras, y batidos proteicos" C04

"Comer mucha fruta, tomar mucha agua" K04

Irazusta, 2007 habla acerca del cambio importante que supone el acceso a la universidad y cómo repercute este en el estilo de vida, donde el gasto energético aumenta y la ingesta nutricional se ve afectada por diversos factores como la falta

de tiempo y la disponibilidad de la alimentación sana. El acceso a la universidad para la población puede considerarse como un momento crucial en los que se modifican los hábitos de vida, de manera positiva o negativa. Que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta. Así mismo la necesidad no solo de nutrirse si no de mantener una estética corporal supone también un aumento en alimentos saludables pero también un riesgo para alteraciones nutricionales, lo que justifica la necesidad de implementar programas de promoción de los hábitos de vida saludables.(Fernández,2003)

- **USO TIEMPO LIBRE**

“Utilizó el tiempo para descansar, y hacer trabajos de la universidad”

En la actualidad, la universidad absorbe gran parte del tiempo de cualquier estudiante universitario, ya que la carga académica es constante y genera responsabilidades que deben ser realizadas para obtener buenos resultados, dicha responsabilidad genera que la utilización del tiempo libre sea realizar trabajos y descansar, en la medida de lo posible, esto se ve evidenciado en expresiones como :

“Casi no descanso, solo para hacer trabajos andes salía mucho” C03

“Utilizo mi tiempo libre para descansar y hacer trabajos” C04

“Lo utilizo haciendo trabajos” K02

La utilización del tiempo libre se ve alterado por el cambio de estilo de vida en el que se encuentra en estudiante universitario, eso supone que las actividades que desarrollaban antes de la universidad en donde tenía más tiempo libre, se ve afectado ahora por el aumento de la carga académica, que sólo permite resolver las responsabilidades académicas y repercute también en el sueño y descanso. La falta de organización del tiempo puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos psicoafectivos (ansiedad o depresión) y así mismo alteraciones en los patrones de sueño.

SENTIRES

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

"Me siento mejor, más saludable"

Es importante recalcar que la mayoría de los estudiantes universitarios sienten actualmente que el realizar actividad física genera en ellos mayores beneficios a nivel de salud y de bienestar, pues manifiestan que gracias a la realización de la misma, su estado físico y mental mejora considerablemente, es un medio para liberarse del estrés académico, e incluso refieren sentirse más delgados y más bonitos. Esto se ve reflejado en frases como:

"Me siento mejor más bonita" C01

"Me siento más saludable" C02

"Me siento más activo" C03

"Me siento mejor más delgado, más sano" C04

"La actividad física me ayuda mucho a relajarme y también a tener un buen hábito".

X01

"Siento que eso mejora mi salud 100% porque es caminar, respirar aire puro, es fortalecer los músculos". X02

"Sirve para el cuerpo, para sentirse saludable, para mantener una condición, pero pues también sirve para relajarse, para descansar de cierto modo". X03

Con respecto a lo anterior, algunas investigaciones realizadas demuestran el gran impacto que tiene la actividad física sobre la salud mental, la socialización y el rendimiento académico. Se encontró una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en estudios realizados por el Departamento de Educación del estado de California, Estados Unidos, que apoyan la idea de que dedicar un tiempo sustancial a la actividad física en las universidades, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los estudiantes. (Ramírez et al., 2004). Lo anterior confirma que el realizar actividad física genera cambios positivos que giran en torno a un completo estado de bienestar que no se relaciona únicamente con el estado físico, sino también con el estado anímico y mental, tal y como lo refieren los estudiantes universitarios entrevistados.

- **ALIMENTACIÓN:**

"Me siento mejor, más activo, con energía y evito enfermedades".

Al tener una alimentación saludable el estudiante universitario genera en él un estado nutricional óptimo y mantiene un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conduce a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta, así mismo previene las enfermedades crónicas que pueden manifestarse en un futuro. Para los estudiantes universitarios, el tener una alimentación saludable genera en ellos sentimientos de bienestar a nivel de salud, sienten que se pueden mantener más activos en el momento de realizar las actividades diarias y a su vez evitar enfermedades que los puedan perjudicar. Ellos refieren frases como:

"Me alimento bien para no enfermarme" C01

"Me siento bien comiendo mejor" C02

"Me siento más activo y me da energía" C03

"Me siento bien porque ayuda a evitar enfermedades" C04

La literatura refiere que una adecuada alimentación permite satisfacer las necesidades físicas del organismo, favorecen el funcionamiento diario del organismo, el desarrollo de las funciones vitales y el estado de salud, y previenen la aparición de algunas enfermedades (González, 2005).

Por otro lado, no hay amplios estudios que reflejen cómo se sienten los estudiantes universitarios al tener una adecuada alimentación, sin embargo, si se señala que algunos jóvenes pueden llegar a enfrentar problemas emocionales, conductuales y sociales en su adolescencia cuando no logran enfrentar adecuadamente las crisis y los cambios que esta etapa conlleva. Los trastornos alimentarios, entre ellos la obesidad, la anorexia y la bulimia, se han convertido en

un problema frecuente en la adolescencia (Hoffman, Paris & Hall, 1996). La comida y el cuerpo son fuente tanto de placer como de conflicto para el joven y adolescente. A su vez, Osorio y Amaya (2009) señalan que: La alimentación en la juventud presenta una doble naturaleza biológica y cultural que se expresa en dos procesos fundamentales: el primero se relaciona con el crecimiento y el desarrollo biológico y el segundo con la conformación y el afianzamiento de creencias y prácticas cotidianas.

- **USO DEL TIEMPO LIBRE:**

"El tiempo libre es muy valioso, lo aprovecho al máximo".

En el momento de analizar varias respuestas de los entrevistados, se evidenció una clara necesidad de mencionar lo importante que es para ellos tener tiempo libre, y que incluso actualmente valoran más el hecho de poder tener tiempo libre y de ocio, ya que debido a la alta carga académica que presentan en la universidad, dicho tiempo de esparcimiento se ve perjudicado de manera negativa, lo cual genera sentimientos de estrés, ansiedad, e incluso sienten que el tiempo ya no les alcanza para compartir con su entorno social y familiar. Por otro lado ellos mencionan que valoran mucho el hecho de poder tener tiempo libre. Ésto se ve reflejado en frases como:

"Ayuda a desarrollarse en un montón de cosas que uno ni se imagina" K01

"Salir a cine, ir a jugar bolos ese tipo de cosas" K02

"Siento que el tiempo libre es muy valioso el tiempo". X01
"Aprovechar ese tiempo porque hoy en día pues esta uno absorbido por los trabajos y todo lo de la universidad". X02
"Es vital conservarlos y aprovecharlos porque la carga académica siempre va a aumentar, es mucho más el trabajo que se tiene que hacer". X03

Hoy en día, el tiempo libre experimenta importantes desafíos en el plano académico, además de que crea nuevas condiciones y maneras de utilizarlo, ya que participa como sector importante de la economía así como una manifestación de la cultura tal como señala el Portal de la Juventud para América Latina y el Caribe (2008).

Así mismo, Mahoney & Stattin (2000), señalan que hoy se sabe que los comportamientos antisociales y el pobre desempeño universitario de los jóvenes están asociados con actividades realizadas en el tiempo libre, las cuales no son estructuradas o carecen de reglas claras. En general, las conductas delictivas están asociadas con un manejo deficiente del tiempo libre. Lo anterior permite evidenciar que el estudiante universitario tiene un rendimiento académico regular, lo que genera en ellos que se sientan abrumados y estresados por la mala distribución de su tiempo.

PADECERES

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

“Es muy difícil hacer ejercicio en la universidad por la carga académica, no queda tiempo”.

La amplia carga académica de los estudiantes universitarios, genera que no se tengan la oportunidad de utilizar el tiempo en diferentes actividades, ya que para el estudiante es más importante cumplir con sus labores académicas, que emplear su tiempo en actividades que no estén en el marco académico, razón por la cual la actividad física pasa a un segundo plano. Los estudiantes manifestaban que es difícil sacar de su tiempo para realizar actividad física, así mismo manifiestan que la universidad les absorbe todo el tiempo, por lo cual no pueden enfocarse en diferentes actividades, por más de que reconozcan que conllevan un beneficio para la salud. Con respecto a lo anterior, ellos referían frases como:

“Por la carga académica a veces no se puede hacer tanto como uno quisiera” C03

“Es difícil porque a veces no queda tiempo” C02

“En la universidad es más difícil por el corre, corre de la rutina” C01

“En la universidad es muy difícil por la carga académica, falta de tiempo para realizar la actividad física” C04

“No la puedo desarrollar porque no me queda tiempo” K01

“No la estoy desarrollando en estos momentos por el poco tiempo” K02

“La verdad en la universidad no le queda a uno tiempo para ir al gimnasio, para hacer deporte, para ser fitness, para hacer todo esto”. X02

“ha disminuido bastante porque los tiempos de estudio y la carga académica aumentan entonces digamos que pasó a un segundo plano la actividad física”.

La literatura refleja que la actividad física asumida en su contexto integral se convierte en la actualidad en la estrategia clave para mejorar la calidad y condiciones de vida, y desde la salud pública la vida es un elemento básico y colectivo que puede generar un cambio importante en lo que actualmente está sucediendo con las enfermedades producto de los estilos de vida inadecuados y de conductas y comportamientos poco saludables. (Vidarte J, et al. 2011). Así mismo, al abordar a los alumnos que no se interesan por hacer deporte al interior de la universidad, motivos como la falta de tiempo, conjugada con los problemas de horario, son las razones esgrimidas por un 47.1% de ellos. Se debe mencionar, además, que hay un 20.7% de la población que reconoce falta de interés y un 13.7% que señala desagrado por la actividad física y deportiva. (Matute, 2004)

- **ALIMENTACIÓN**

"No tengo tiempo para alimentarme bien"

“Alimentarse bien” es una frase muy común en el contexto universitario, sin embargo los estudiantes manifestaron que a pesar de que conocían los beneficios a nivel de salud que conllevaba el hecho de tener una adecuada alimentación, no podían emplearla constantemente, ya que como se ha mencionado anteriormente, el estar en la universidad genera que el estudiante emplee la mayor parte de su tiempo en la realización de actividades académicas, dejando de lado entre otras

cosas, el empleo de una adecuada alimentación. Así mismo los horarios y la carga académica perjudican notablemente la alimentación. Algunos estudiantes refieren que debido a la carga académica, no les quedaba tiempo para ir a un restaurante y alimentarse adecuadamente, por lo cual preferían salir a “la calle” y consumir alimentos poco saludables, como lo son la comida chatarra o comida rápida. Ellos manifestaban frases como:

“No tengo tiempo para alimentarme bien” K02

"Hay veces que pues uno quiere comer saludable pero pues el horario, los trabajos no lo dejan a uno comer saludable porque uno está de afán" X02

"No es tan regular porque en la universidad hay demasiada comida rápida, y demasiada comida no muy saludable y pues uno es “débil”. X03

“He tenido dificultad con los horarios y no como saludable” K03

“Por el tiempo a veces hay que comer en la calle” K04

Un estudio publicado en la revista Salud pública. 17 (6): 925-937, 2015, estudió los factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá, el cual buscaba identificar y describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de tres universidades de Bogotá y los factores que influyen en su adopción, identificó, entre otras cosas, que el costo de los alimentos, la disponibilidad de los mismos y el tiempo disponible para comer como principales factores que influyentes en su alimentación en la universidad. Duarte y Cols (2013)

Los estudiantes participantes refirieron preferir la comida de su casa, consumir la

mayor parte de sus comidas en el hogar y tener horarios de alimentación marcados por las actividades académicas. El estudio concluye que, aunque los estudiantes tienen conocimientos acerca de lo que es bueno para ellos en términos de alimentación, en la vida universitaria la organización de las jornadas académicas, la disponibilidad de alimentos y de recursos económicos marcan de manera importante los hábitos y elecciones que realizan. Las estrategias de promoción de hábitos saludables en las universidades deberían entonces privilegiar el control de tales barreras.

- **USO DEL TIEMPO LIBRE**

"Ya casi no hay tiempo libre por la carga académica, y lo que hay es para descansar"

Los estudiantes universitarios manifestaron que debido a la alta carga académica que presentan actualmente en la universidad, el tiempo se reduce y no se puede emplear en tiempo de ocio o descanso. Así mismo manifiestan que el poco tiempo que les queda lo emplean para dormir y descansar, tratando de despojarse de la carga académica. Es evidente que durante la estancia universitaria, la mayoría de los estudiantes prefieren emplear gran parte de su tiempo en actividades académicas, dejando de lado los tiempos de descanso y esparcimiento. Los estudiantes mencionan frases como:

"Los tiempos libres digamos que a veces no los tenemos, lo que queda es para dormir o para tratar de relajarse un poco de la carga académica, pero pues siempre son mucho menos". X03

“Yo ya casi no tengo tiempo” K02

“En este momento estudio y trabajo: Es complicado tener tiempo de descanso” K03

“Cuando dejan muchos parciales y trabajos no hay tiempo libre” K04

En un estudio, Polo et al., (1996) constatan que los universitarios destacan manifestar niveles superiores de estrés en la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase, el intervenir en el aula, ir al despacho del profesor en horas de tutorías, la sobrecarga académica, la masificación de las aulas, la falta de tiempo, la competitividad entre compañeros, la realización de trabajos obligatorios, la tarea de estudio y el trabajar en grupo. Barraza (2003). Todo lo anterior genera que el estudiante emplee la mayor parte de su tiempo en el entorno universitario y desplace a un segundo plano las actividades de recreación y uso de tiempo libre.

8.3 DESPUÉS

ACONSEJARES

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

“Crear conciencia de realizar actividad física durante el tiempo libre para sentirse mejor, para estar saludable y evitar la enfermedad”

La mayoría de los estudiantes aseguran no tener tiempo para realizar ejercicio físico, en especial en períodos de exámenes en donde solo quieren estar concentrados en el estudio. Sin embargo, los estudiantes advierten sobre la importancia de realizar actividad física y los beneficios que esta aporta a la salud. Los aconsejares de los estudiantes refieren, que es bueno realizar algún ejercicio o algún deporte, porque esto mejora la salud, en principio porque ayuda a estar mejor físicamente y mentalmente. Esto lo vemos reflejado por las siguientes frases:

"Que hagan actividad física siempre, eso les ayudará a desintoxicarse y estar más saludables" C01

"Que hagan actividad física, es muy buena y que saquen el tiempo para hacerlo" C02

"Que organicen el tiempo para realizar algo de actividad física, se sentirán mejor C03

"Que por medio de la actividad física se pueden evitar enfermedades y se sentirán bien" C04

"Crear una conciencia de cuán bien me hace la actividad física" K01

"Sí han aprendido háganlo, o traten de buscar algo que les interese porque por lo menos lo en lo que yo he vivido, la actividad física es muy importante" X01

La revisión de la literatura se encuentra que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los efectos beneficiosos de la actividad física en los jóvenes como lo es la realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano; desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano; aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos); mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

- **ALIMENTACIÓN**

"Es importante entender que hay que comer saludable y balanceado para estar saludables, hay que comer siempre a horarios establecidos, y es indispensable sacar el tiempo siempre para nuestra alimentación"

Los estudiantes universitarios aconsejan que es importante tener una alimentación sana y balanceada, incluyendo frutas y verduras, y disminuir el consumo de las grasas y las harinas, ya que esto se puede ver manifestado en un futuro con una buena salud.

El consejo que brindan los estudiantes a la comunidad universitaria es que siempre coman a horarios y nunca descuiden su alimentación por estar concentrados únicamente en su parte académica. Lo vemos reflejado en las siguientes frases:

"Que coman saludable y consuman muchas frutas " C01

"Que consuman más verduras y más frutas y administrar el tiempo para comer bien"

C02

"Que se alimenten siempre, que saquen el tiempo para hacerlo" C03

"Comer balanceado e ir al nutricionista para que le dé una dieta especial" C04

Tener una alimentación balanceada cuidarse demasiado K02

Tratar de no comer en la calle y comer a las horas que son K03

No dejar de comer, y comer siempre a horas que son K04

"En el momento que creemos conciencia de sí sabemos que necesitamos alimentos"

K01

Según la literatura, hay que tener presente que las pautas de alimentación instauradas en esta época y sus consecuencias derivadas de ellas se harán extensibles a la vida adulta. Es por esto que la adolescencia es el momento clave para instaurar buenos hábitos alimenticios, incidir en la educación nutricional y evitar factores de riesgo que permanecerán en el futuro.

- **USO DEL TIEMPO LIBRE**

"Hay que saber utilizar el tiempo libre por ejemplo realizando una actividad física, como puede ser trotar o montar bicicleta lo que más les guste, con el fin de mantenerse activo siempre y no dejar a un lado la parte social compartir con familia y amigos"

Los estudiantes aconsejan en el tiempo libre, realizar actividades que los ejerciten físicamente y mentalmente, mantener una vida social activa en la medida de lo posible esto para que el tiempo libre sea bien utilizado y permita un bienestar personal. Algunas expresiones reflejadas por los estudiantes se muestran en las siguientes frases:

"Salir y no quedarse sin hacer nada, trotar y montar bici" C01

"Administrar bien el tiempo y utilizarlo de la mejor forma, dormir bien" C02

"Utilizar bien el tiempo y dormir siempre lo que es, mantenerse activo" C03

"No solo darle tiempo a los trabajos, también tiempo para uno mismo" K02

"Pasar en familia, y no dejar la parte social a un lado". K04

En la literatura, se ve reflejado que el tiempo libre no significa hacer cualquier cosa que no requiera de esfuerzo, sino hacer cualquier cosa que le interese a uno sin que esto sea impuesto por alguna otra persona o presión social. Ocio es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acepciones de bienestar físico, psíquico y social. Hoy se concibe el ocio como un derecho humano básico, como la educación, el

trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Siendo el tiempo de ocio, o tiempo libre, un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión, es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso. (Paredes, 2008)

9 CONCLUSIONES

- ✓ El joven universitario considera que si hubiera conocido antes acerca de cómo debía alimentarse adecuadamente, actualmente en la etapa universitaria no estaría presentando dificultad con la alimentación
- ✓ La actividad física permite el desarrollo social de los jóvenes, y les da la oportunidad de expresarse y fomentar la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se pudo observar que los jóvenes activos adoptan con más facilidad otros comportamientos saludables, lo cual les brinda una mejor calidad de vida y los ayuda a sentirse mejor física y mentalmente.
- ✓ La práctica de algún deporte, o actividad física, que permita disminuir el sedentarismo y la inactividad en algunos jóvenes, puede ser desarrollada durante el tiempo libre, en algunos casos se vio alterado por el cambio de estilo de vida en él es que se encuentra el estudiante universitario, eso supone que las actividades que desarrollaban antes de la universidad en donde tenía más tiempo libre, se ve afectado ahora por el aumento de la carga académica, que sólo permite resolver

las responsabilidades académicas y repercute también en el sueño y descanso.

- ✓ Con base en la investigación se puede concluir que es importante adquirir y hábitos de vida saludables en la infancia y en la adolescencia ya que esto se verá reflejado en la etapa universitaria y posteriormente en la adultez, todo esto con el fin de minimizar factores de riesgos asociados al desarrollo enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✓ Así mismo se pudo observar por medio de las entrevistas la influencia que tiene la etapa universitaria en los estilo de vida de los estudiantes universitarios, dado por un notable cambio entre los intereses, en el antes y durante, de la etapa universitaria.

10 RECOMENDACIONES

- La importancia de una buena educación en la adolescencia permite adquirir prácticas saludables que se verán reflejadas en la adultez. Así mismo la prevención de enfermedades crónicas. Así que es papel fundamental de la enfermería brindar una buena educación que permita que en las etapas de infancia y adolescencia se puedan adquirir dichos hábitos saludables (alimentación, actividad física y descanso) que permitan disminuir ese el riesgo y generen una buena calidad de vida.
- Las instituciones de educación superior, debe velar por el bienestar de sus estudiantes, creando así espacios que generen buena alimentación, espacios

recreativos y deportivos, donde se promueva la actividad física, transformándose así en Universidades saludables.

- Para las futuras investigaciones acerca de vivencias en estudiantes universitarios, incluir información de otros factores importantes como, sexualidad, salud mental y relaciones interpersonales, ya que estos temas son de igual manera determinantes en la vida de los universitarios.
- Es importante que los estudiantes universitarios realicen comidas regulares, ya que se observa que en algunas ocasiones por falta de tiempo descuidan su parte alimentaria. Es de gran importancia para la salud comer dentro del horario y no saltarse ninguna comida, principalmente el desayuno. Los estudiantes que no lo toman presentan bajo nivel de concentración y escaso rendimiento escolar y físico.
- Es importante que desde la edad escolar se forme a las personas creando una conciencia de la importancia del autocuidado, y durante la etapa universitaria se profundice estas prácticas, para gozar de una buena salud tanto física como mental.
- Se sugiere que las entidades de educación superior en relación a la salud de los jóvenes mantengan un equilibrio entre lo académico y las actividades saludables, estas podrían hacer parte del currículo y de forma electiva.

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación evidencian la importancia de las instituciones de educación superior en los estilos de vida de los universitarios. Se afirma que los estudiantes universitarios tuvieron alguna transformación en sus conductas en actividad física, alimentación, uso del tiempo libre y descanso al ingresar a la universidad, así como también después de la vivencia en los temas mencionados anteriormente se puede aconsejar a los próximos estudiantes algunas conductas que permitirán tener unos buenos estilos de vida durante la vida universitaria.

A partir de lo observado en esta investigación, la preferencia de los universitarios por tener un estilo de vida saludable, implica que las instituciones de educación superior brinden espacios donde estos estilos de vida puedan ponerse en práctica, inculcando también dentro de la academia la importancia de mantener estas conductas, que si bien la gran parte del tiempo los universitarios se encuentran en diferentes actividades vinculadas a la universidad, es importante que las instituciones de educación superior, creen y/o fortalezcan los hábitos de vida saludables, realizando campañas , programas de promoción y prevención, acceso a los alimentos saludables dentro de la universidad, espacios para realizar actividad física, e inculcando la importancia de un buen descanso y el uso adecuado del tiempo libre. La investigación se limitó un poco ya que la literatura no tiene mucho contenido acerca de las vivencias en estudiantes universitarios, pero eso mismo fue un impulso para investigar más sobre el tema. Se sugiere realizar más investigaciones acerca de las vivencias de los universitarios, ya que es una población importante en el crecimiento del país.

ANEXO 1
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____.

Identificado (a) con Cédula de ciudadanía No _____ de ___las _____ certifico que acepto participar voluntariamente en el estudio titulado **Vivencias del cuidado de la salud en estudiantes universitarios del área de pregrado de una entidad de educación superior privada**, trabajo desarrollado en el marco de la tesis de pregrado de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Colombia. Realizado por Las estudiantes Karen Liliana Bejarano Esteban, María Camila Fernández López y Ximena Andrea Mora Salazar, bajo la dirección y supervisión de la directora del área colectiva, Facultad de enfermería Liliana Quevedo León.

Manifiesto estar de acuerdo en contestar sus entrevistas (SI __) (NO__) Además, accedo a que sea grabado en audio. Las estudiantes me han explicado los riesgos y los beneficios del estudio, así como los objetivos y la metodología. Así mismo me han informado que puedo consultar y discutir el informe final antes de que se remita a instancias evaluadoras. Así como en cualquier otro momento. De igual manera tendré la seguridad de que **toda la información que pueda ofrecer sea utilizada con fines Académicos y será manejada con responsabilidad y confidencialidad.** Por último, se me ha informado que me puedo retirar del estudio en cualquier momento que yo decida sin necesidad de dar justificaciones y sin que haya consecuencias de ningún nivel.

Lugar y fecha: _____

Nombre del participante _____

Firma y documento de identificación del participante. _____

ANEXO 2
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA
DEPARTAMENTO DE SALUD DE LOS COLECTIVOS

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Entrevista: _____ Fecha: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Edad: _____ Genero: M ___ F ___ Otro ___

Semestre actual: _____ Carrera: _____

Fecha de ingreso a la universidad: _____

2. ¿Para usted qué significa cuidar su salud?

Antes de ingresar a la universidad usted:

3. ¿Que conocía acerca de realizar actividad física, de tener una adecuada alimentación, de tener descanso y actividades de recreación?

4. ¿Qué pensaba acerca de realizar actividad física, de tener una adecuada alimentación, de tener descanso y actividades de recreación?

5. ¿Qué hacía de actividad física, como era su alimentación?, ¿cuáles eran sus hábitos de descanso y que actividades de recreación tenía antes de entrar a la

universidad?

Al estar en la Universidad, usted:

6. ¿Que conoce actualmente de la importancia de realizar actividad física, de tener una adecuada alimentación, de tener descanso y actividades de recreación?
7. ¿Qué piensa actualmente de la importancia de realizar actividad física, de tener una adecuada alimentación, de tener descanso y actividades de recreación?
8. ¿Qué hace actualmente de actividad física, como era su alimentación, cuáles eran sus hábitos de descanso y que actividades de recreación?

Después:

9. ¿Qué recomendaría, advertiría, sugeriría, a otros estudiantes universitarios acerca de las vivencias del cuidado de su salud, con respecto a la actividad física, a la alimentación y a las actividades de recreación y descanso?

Bibliografía:

- A FIFTH AMENDMENT FOR THE DECLARATION OF HELSINKI. The Lancet 2000; 356: 1123.
- ALBA, L. H. (2010). Salud de la adolescencia en Colombia: Bases para una medicina de prevención. Obtenido de med.javeriana.edu.co/publi/vniversitas/serial/V51n1/universitas%20M%E9dica%20Vol.%201/salud%20de%20la%20adolescencia.pdf
- ALBARRACÍN, D. E. (2008). Revista de investigación. Obtenido de: Estamos muy jóvenes para tener hijos: vivencias de planificación familiar en un grupo de adolescentes en un municipio de Risaralda: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/viewFile/1605/1028>.
- ALBARRACÍN, D. G. (2003). La Salud en el Mundo Universitario, Representaciones Sociales de Salud y Enfermedad en Estudiantes de una Universidad Privada de Bogotá-Colombia. Obtenido de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-142/lasaludenelmundouniversal/>
- ALONSO,LUZ (2008) Comportamientos de riesgo de la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada de Colombia recopilado de : www.scielo.org.co/pdf/sun/v24n2/v24n2a09.pdf

- AGUDELO, D., CASADIEGOS, C. Y SÁNCHEZ, D. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), pp. 34-39.
- AMAYA, J. (2009) factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios .Departamento de Clínica y Preclínica. Facultad de Medicina. Carrera de Nutrición y Dietética. Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile, Scielo, recopilado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182009000400005&script=sci_arttext&tlng=pt
- BALARDINI, SERGIO (2004) jóvenes, tecnología, participación y consumo. *Revista de Estudios sobre Juventud*, año 8, n.º 20, México, D.F.
- BASTIAS, ELIZABETH, M (2014) Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Revista Scielo. ciencia y enfermería*. Vol. 20 N°2. Recopilado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
- BARRAZA, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica*.com.www.psicologiacientifica.com/estresacademico-postgrado
- BARRAZA, A. (2003). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo. Memoria VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

- BERRIO, KONTEXESI (2002) Adolescentes y el tiempo libre, mirando hacia el futuro. Universidad del País Vasco. Recopilado de: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
- BURNS N, GROVEN S. Introducción a la investigación cualitativa. En: Investigación en Enfermería (3ª Ed.). Elsevier España S.A. 2004; (11) 385- 430 http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen6/investigacion_cualitativa.pdf
- CABALLERO, LUIS (2015) Actividad Física y composición corporal en estudiantes universitarios de cultura física, deporte y recreación. UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER UIS. Recopilado de: http://revistas.uis.edu.co/public/journals/2/docs/actividad_fisica.pdf
- CAMARGO LEMOS. Revista de la Sociedad Española del Dolor. Volume 16, Issue 8, November–December 2009, Pages 429-436. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134804609730988#>
- CASTILLO I, MOLINA-GARCÍA J. (2009) Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. Rev Panam Salud Pública.; 26(4): 334-40.
- CASTILLO MJ, GUTIERREZ A. (1997) Entrenamiento y Sobre-entrenamiento. Entrenar para ganar o entrenar para perder. En: Técnicas de entrenamiento para deportes de equipo. Editorial Universitaria. Granada. Pp. 53-81.

- CERVERA, FAUSTINO (2013) Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Universidad de castilla la mancha, Scielo. Recopilado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
- COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE. (2000). Juventud, población y desarrollo: problemas, oportunidades y desafíos. Obtenido de <http://www.cepal.org/es/publicaciones/2261-juventud-poblacion-y-desarrollo-problemas-oportunidades-y-desafios>
- CROSSETTE .B (2011) Estado de la Población Mundial 2011. New York: UNFPA
- DUARTE. CLARA, RAMOS. DIANA, LATORRE, ÁNGELA, GONZÁLEZ. PEDRO(2015) Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá.. Rev. salud pública. 17 (6): 925-937.
- ESLAVA, D. (2008). Representaciones Sociales de Salud y Enfermedad en Estudiantes de una Universidad Privada de Bogotá-Colombia. Recopilado de: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-142/Lasaludenelmundouniversal/#sthash.ytEaTIAz.dpuf>
- EVELYN, (2012), La juventud Opina. Recopilado de: <http://www.voicesofyouth.org/es/posts/el-tiempo-libre-en-la-adolescencia>

- DUMAZEDIER, J. (2003). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Estela
- FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS, (2013). Artículo 106. Definición de Estudiante Universitario. Anteproyecto De Ley De Educación Universitaria recopilado: http://www.luz.edu.ve/index.php?option=com_content&view=article&id=1440:articulo-106-definicion-de-estudiante-de-educacion-universitaria&catid=103&Itemid=508
- FELDMAN, L., GONCALVES, L., CHACON-PUIGNAU, G., ZARAGOZA, J., BAGÉS, N., Y PABLO, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
- FERNÁNDEZ, MARÍA (2003) Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios *Revista internacional de psicología clínica y de la salud* recopilado de : https://www.researchgate.net/profile/Yolanda_Castro/publication/28094373_Habitos_alimentarios_e_imagen_corporal_en_estudiantes_universitarios_sin_trastornos_alimentarios/links/566eaf7f08aea0892c52a2cc.pdf.
- GARCÍA, E. Y CERRO, V. (2003). Características individuales y tipos de ocio. *Psicothema*, vol. 2, nº 2, pp. 173- 177.
- GLASER, B. G., STRAUSS, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory*.

Chicago: Aldine Publishing Company.

- GROENEWALD, T. (2004). A Phenomenological Research Design Illustrated. *International Journal of Qualitative Methods* 3 (1) 1-26
- GONZÁLEZ, L. (2005). Hábitos alimenticios. Recuperado el 8 de marzo de 2017, de http://ucce.ucdavis.edu/freeform/spanol/documents/nutricion_y_salud1688.pdf
- GUTIÉRREZ JA, MONTOYA LP, TORO BE, BRIÑÓN MA, ROSAS E, SALAZAR LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev. CES Med.* 2010; 24 (1): 7-17.
- GUTIÉRREZ, M.: (1994) Desarrollo y transmisión de valores sociales y personales en educación física y deportes». Premio de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. VI Premios Unisport Andalucía de Investigación Deportiva. Málaga, Unisport,.
- HERNÁNDEZ, 2013. Técnicas e Instrumentos De Valoración Manuel Ildfonso Ruiz Medina. "POLÍTICAS PÚBLICAS EN SALUD Y SU IMPACTO EN EL SEGURO, MÉXICO". <http://www.eumed.net/tesis-do POPULAR EN CULIACÁN, SINALO Actores/2012/mirm/indice.htm>
- HERNANDEZ, M; FERNANDEZ, C; BAPTISTA, P. (2008). Metodología de la Investigación. 4ª edición. México: Editorial MC Graw – Hill.

- HERNÁN, M., RAMOS, M. Y FERNÁNDEZ, A. (2004). La salud de los jóvenes. Gaceta Sanitaria, 18,1, 47-55
- HOFFMAN, L., PARIS, S. & HALL, E. (1996). Psicología del desarrollo hoy. España: Mcgraw - Hill.
- IRAZUSTA, AMAIA (2007) Alimentación de estudiantes universitarios. https://www.researchgate.net/profile/Jon_Irazusta/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios/links/02bfe50f591f272169000000.pdf
- I. NERÍN. Archivos de Bronconeumología, Volume 40, Issue 1, 2004, Pages 5-9. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/journal/03002896>
- JIMÉNEZ, M.; CERVELLÓ, P. & GARCÍA, T. (2007). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7,385-401.
- LAGOS, Y. L. (2005). Vivencias de los padres de niños hospitalizados en la unidad de recién nacidos. Obtenido de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-82/enfermeria8205-vivencias/>.
- LA UNESCO. Trabajando con y para los jóvenes. Disponible en:

<http://www.unesco.org/new/es/popular-topics/youth/> Revisado el 29 de mayo de 2017.

- LEMA, LUISA (2009) comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción del estilo de vida obtenido de: <http://search.proquest.com/openview/d22f55984eeb981db06b2a93ab10357a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=237377>
 - LÓPEZ, JOAQUÍN (2006). Actividad física en estudiantes universitarios. Prevalencia, características y tendencia. Medicina Interna de México Vol.22 recopilado de : <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2006/mim063e.pdf>
 - MAHONEY, J. Y STATTIN, K. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. Journal of Adolescence, 23 (2), 113-127.
 - MARUGÁN, JOSE MANUEL (2007) Alimentación en adolescente, hospital clínico universitario Santiago de Compostela.
- MAHONEY, J. L., AND H. STATTIN. (2000) Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. Journal of Adolescence 23:113-127
- MATILDE MADDALENO, P. M. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. Obtenido

de salud pública de México: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v45s1/15454.pdf>

- MARTÍN, L., NÚÑEZ, J., NAVARRO, J., Y GRIJALVO, F. (2007.) The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. The Spanish Journal of Psychology, 10(2), 458-467.
- MARTÍNEZ-MOYÁ ET AL / GAC SANIT. (2014) 28(3):203–208. Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S021391111300229X.pdf?locale=es_ES
- MARIANO. H, RAMOS. M; FERNÁNDEZ, A. (2001). Salud y juventud. Escuela Andaluza de Salud Pública. Edita: consejo de la juventud de España, pág. 1-21. Disponible en: 2003 desde <http://www.cje.org>.
- METHODS, 7 (2) 92-101. Recuperado de: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>
- MATUTE, ISABEL. Consultoría en Ciencias Sociales. (2004). La Actividad Física y el Deporte en el Ámbito Universitario (Informe final ejecutivo). Santiago.
- MORALES, ANA; RAMOS, EDDY; TRUNJANO, ROCIO (2014) Depresión y problemas de salud en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina. Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVIII. Número 31. Agosto 2014

- MORFIN, M. (2003). Administración del tiempo libre. México: Editorial Trillas, Máster Biblioteca Práctica de Comunicación y Aprendizaje. Editorial Océano. Barcelona, España. Tomo II. Pág. 215.
- MONERA, M. (2005). Evolución del ocio y tiempo libre en la historia. *Crítica*, 927, (15-19)
- MONTERO BRAVO A, ÚBEDA MARTÍN N, GARCÍA GONZÁLEZ A. (2006) Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *21(4):446-73*.
- MUÑOZ DIANA ET AL, 2004. Vivencias de salud en un grupo de trabajadoras sexuales. Calarcá, Quindío. Trabajo de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Enfermería. Dpto. de Salud Colectiva.
- MURCIA, PEÑA NAPOLEÓN (2008). Jóvenes universitarios y universitarias: una condición de visibilidad aparente en Colombia Universidad de Caldas obtenido de: www.Dialnet-JovenesUniversitariosYUniversitarias-2768626.pdf
- OLVERA, A. R. (2008). ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: PERCEPCIÓN Y VIVENCIAS DE SEXUALIDAD. Obtenido de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/ponencias/at16/PRE1178980441.pdf>

- NELSON M.C., STORY M., LARSON N.I., ET AL: Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. Obesity (Silver Spring) 2008; 16: pp. 2205-2211.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2005). <http://www.un.org/spanish/Depts/dpi/boletin/mujer/genderwomen.html>
- O.M.S (2016) La actividad física en los jóvenes recopilado de : http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. (22 de 07 de 2011). Posicionamiento de los jóvenes en el mundo. Obtenido de: www.un.org/es/development/desa/news/population/posicionamiento-de-los-jovenes-en-el-mundo.html.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2017). Temas de salud Nutrición. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. (2010-2018). Estrategia y plan de acción regional sobre los adolescentes y jóvenes. Obtenido de

new.paho.org/hp/dmdocuments/2011/Estrategia-y-pla-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf

- OSORIO MURILLO, O., & AMAYA REY, M. C. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Avances en Enfermería*, 27(2), 43-56.
- PAREDES, MARTHA (2008) , utilización del tiempo libre en estudiantes del área de salud de la institución educativa santo tomas. *Revista Scielo*. Recopilado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532008000100007
- PEREZ, A. INMACULADA (2009). Exploración de vivencias de estudiantes universitarios en relación a la salud mental. Recopilado de: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/17209/%C3%81lvarezP%C3%A9rez_Inmaculada_TFG_2016.pdf?sequence=2
- PIZARRO, R. (2002). Rasgos y actitudes de un Profesor efectivo. Pontificia Universidad de Chile. Chile.
- PORTAL DE LA JUVENTUD PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (2008). Tiempo Libre. [En línea]. Disponible en: http://www.joveneslac.org/portal/modules.php?op-modload&mame=PagEd&file-index&topic_id=4&page_id=28. Recuperado el: 27 marzo 2017.
- PRÁXEDES, ALVA (2016) Niveles de actividad física en estudiantes universitarios,

diferencias en función de género, la edad y los estados de cambio. Revista iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte. universidad de las palmas de gran canaria. España recopilado de : <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>

- POPULATION REFERENCE BUREAU. (2013). Los jóvenes en el Mundo. Obtenido de www.prb.org/pdf13/youth-datasheet-2013_sp.pdf
- PENNER, J & MC CLEMENT. S. (2008). Using Phenomenology to Examine the Experiences of Family caregivers of patients with advanced head a neck cancer: Reflections of a novice Researcher. International Jornal of Qualitative.
- PÉREZ, I. A. (junio de 2016). Exploración de las vivencias de estudiantes universitarios/as en relación a la salud mental. Obtenido de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/17209/%C3%81lvarezP%C3%A9rez_Inmaculada_TFG_2016.pdf?sequence=2
- POLO, A., HERNÁNDEZ, J. M. & POZA, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés, 2-3, 159-172.
- REPÚBLICA DE COLOMBIA, MINISTERIO DE SALUD Y LA PROTECCIÓN SOCIAL, resolución nº 008430 de 1993 (4 de octubre de 1993).
- RIQUELME, R. A. (2012). Vivencias e implicación académica en estudiantes

universitarios: Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/estped/v38n2/art01.pdf>

- RAMÍREZ, W.; VINACCIA, S.; SUÁREZ, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico: Una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, N° 18, 67-75
- SAETEROS R, PÉREZ J, SANABRIA G. Vivencias de la sexualidad en estudiantes universitarios. Rev. Cubana Salud Pública. 2013;39 (Supl 1):915-28.
- SALAZAR, C. (2003). Educación para el uso del tiempo libre. Revista Educación, 21 (2), 51-63.
- SALUD, O. M. S. (2014). OMS página virtual. Obtenido de Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
- Sarason, Irwin (1996), Psicología anormal, Pearson. obtenido de :<https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/texto-psicopatologc3ada-psicologc3ada-anormal-el-problema-de-la-conducta-indaptada.pdf>.
- UNICEF. (2016). Obtenido de [http://www.unicef.org/lac/Fast_facts_SP\(1\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Fast_facts_SP(1).pdf)
- SU SALUD PRIMERO (2006), SSP. Alimentación y nutrición en la adolescencia. Recopilado de: <http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-alimynut.asp>

- VARELA, MARIA TERESA (2011) Actividad Física y sedentarismo en jóvenes universitarios en Colombia. Colombia Médica Vol.42 N°3. Recopilado de: <http://www.bioline.org.br/request?rc11049>.
- VIDARTE, J. ÁLVAREZ, C. SANDOVAL, C. ALFONSO, M. actividad física: estrategia de promoción de la salud: Hacia la Promoción de la Salud, ISSN 0121-7577I.2011. 16, No.1. págs. 202 – 218.
- VIVEROS, M. “La noción de representación social y su utilización en los estudios sobre salud y enfermedad”. Revista Colombiana de Antropología, 30:237-260;1993
- WEBER, E.: El problema del tiempo libre. Estudio antropológico y pedagógico. Madrid, Editora Nacional, 1969.
- ZARABANDA, K. E. (2009). Vivencias de los familiares de adolescentes consumidores de sustancias ilícitas, frente al consumo de las mismas en el segundo semestre de 2008. Obtenido de <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/2009/DEFINITIVA/tesis17.pdf>