

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

EDITORIAL UNIVERSITARIA

Volumen 17
Número 2

2022

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención

Formation of healthy habits and lifestyles in university students: an intervention strategy

Formação de hábitos e estilos de vida saudáveis em estudantes universitários: uma estratégia de intervenção

Silvano Merced Len^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-5131-0429>

Jorge Lázaro Coll Costa¹  <https://orcid.org/0000-0001-8712-2948>

Alionuska Velázquez Cintra²  <https://orcid.org/0000-0003-2127-8362>

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.

²Universidad de las Ciencias Informáticas. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: silvano@uccfd.cu

Recibido: 28/11/20201.

Aprobado 09/05/2022.

Cómo citar un elemento: Merced Len, S., Coll Costa, J., & Velázquez Cintra, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención/Formation of healthy habits and lifestyles in university students: an intervention strategy. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 740-757. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1230>



RESUMEN

El presente artículo abordó el establecimiento de una estrategia de intervención para el mejoramiento de la condición física de los estudiantes universitarios cubanos, desde el proceso de formación. En ella, se incluyen acciones para mantener un estilo de vida saludable a partir del autoconcepto y la autorregulación consciente de cada individuo. El objetivo consistió en proponer una estrategia de intervención que tributa a la solución de las limitaciones existentes, tanto en el orden metodológico como en el plano instrumental y propicia la evaluación de la presencia de la actividad física sistemática en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios cubanos. Entre los métodos teóricos utilizados se encuentran el histórico-lógico, el analítico-sintético y el inducción-deducción. Se emplearon métodos empíricos como la revisión documental, la estadística y la encuesta. En la recopilación de datos, se utilizó la medición y la estadística descriptiva para el procesamiento de la información. La implantación de la estrategia utilizó como muestra estudiantes de la Universidad de las Ciencias Informáticas. Como resultado se logra el diseño de una estrategia de intervención que incorpora la práctica sistemática de actividad física y aporta beneficios directos en la calidad del graduado universitario.

Palabras clave: Actividad física; Estilo de vida; Formación universitaria; Hábitos saludables.

ABSTRACT

This article addresses the establishment of an intervention strategy to improve the physical fitness of Cuban university students, from the training process. It includes actions to maintain a healthy lifestyle based on the self-concept and conscious self-regulation of each individual. The objective was to propose an intervention strategy that contributes to the solution of the existing limitations, both in the methodological order and in the instrumental plane, and promotes the evaluation of the presence of systematic physical activity in the formation of habits and lifestyles health in Cuban university students. Among the theoretical methods used are the historical-logical, the analytical-synthetic and the induction-deduction. Empirical methods such as documentary review, statistics and survey were used. In data collection, measurement and descriptive statistics were used for information processing. The implementation of the strategy used students from the University of Informatics Sciences as a sample. As a result, the design of an intervention strategy that incorporates the systematic practice of physical activity and provides direct benefits in the quality of the university graduate is achieved.

Keywords: Physical activity; Lifestyle; University formation; Healthy habits.

RESUMO

Este artigo trata do estabelecimento de uma estratégia de intervenção para a melhoria da condição física dos estudantes universitários cubanos, a partir do processo de formação. Inclui ações para manter um estilo de vida saudável baseado no autoconceito e no auto regulação consciente de cada indivíduo. O objectivo consistia em propor uma estratégia de intervenção que contribuisse para a solução das limitações existentes, tanto metodológica como instrumentalmente, e favorecesse a avaliação da presença da atividade física sistemática na formação de hábitos e estilos de vida saudáveis nos



estudiantes universitarios cubanos. Entre os métodos teóricos utilizados estavam os métodos histórico-lógicos, analítico-sintéticos e de indução-dedução. Foram utilizados métodos empíricos tais como revisão documental, estatística e inquérito. Na recolha de dados, foram utilizadas medições e estatísticas descritivas para processar a informação. A implementação da estratégia utilizou estudantes da Universidade de Informática como amostra. Como resultado, é conseguida a concepção de uma estratégia de intervenção que incorpora a prática sistemática da atividade física e proporciona benefícios diretos na qualidade do licenciado universitário.

Palavras-chave: Atividade física; Estilo de vida; Educação universitária; Hábitos saudáveis.

INTRODUCCIÓN

La actividad física y su influencia en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, ha sido uno de los temas más estudiados a lo largo de los años por expertos en el campo de las ciencias de la actividad física, la salud y el deporte; es conocido el impacto positivo que reporta en beneficio del desarrollo psicosocial de las personas.

Al presentarse por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el nuevo «Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano», se ratifica la importancia de lograr que las personas se mantengan activas físicamente como aspecto crucial para la salud, a pesar de los retos que cada vez mayor supone en nuestro mundo moderno, de ahí la necesidad de buscar vías para que las personas den un paso hacia la salud, lo cual es posible sobre todo en las ciudades, donde se manifiesta principalmente la responsabilidad de crear espacios más saludables (OMS, 2019).

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación, por el gran número de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortalece la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen (Rodríguez *et al.*, 2019). Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, se considera un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso (González, 2016) (Basurco, 2019).

La OMS (1986) definió estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (Moreira *et al.*, 2018); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en completa armonía. Bennasar (2017) plantea que algunas de las variables definidas como más influyentes en un estilo de vida saludable se encuentran: los hábitos alimentarios, la actividad física, el sedentarismo y el estrés.



Al igual que muchos países, en Cuba se realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población con el objetivo de incrementar la calidad de vida. La experiencia cubana se basa en el desarrollo armónico del deporte participativo sobre la base de un sistema estable de Educación Física dirigido a los valores físicos, estéticos e intelectuales del hombre.

Por su impacto en el desarrollo económico y social, resulta esencial que las universidades mantengan elevados niveles productivos, de salud y bienestar. En este sentido, se pueden considerar institución reconocida como marco de referencia para la consolidación de los hábitos psico-saludables, ya que los estudiantes universitarios se encuentran en una de las principales etapas de consolidación de los hábitos y estilos de vida.

El nivel de relación que se establece entre el hombre y la tecnología trae como consecuencia que el individuo tenga que especializar órganos y sistemas pues de otra manera no pudiera obtener resultados productivos favorables y, mucho menos, contrarrestar un grupo de lesiones y enfermedades profesionales y posturales que lo afectan. De ahí la necesidad de alcanzar transversalmente, en todo el proceso de formación de los profesionales, una alta capacidad de trabajo profesional y física (Núñez, 2020). Esta circunstancia refuerza las recomendaciones actuales en materia de Salud Pública de que se sigan hábitos y estilo de vida saludables y, como estos hábitos a menudo se adquieren durante las etapas formativas de la vida, es especialmente importante comenzar pronto a impartir orientaciones sobre una vida sana (OMS, 2020).

La educación para la salud en colegios, institutos y universidades ayuda a promover los hábitos y estilos de vida saludables, reestructura sus costumbres y disminuye, entre otros problemas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Las universidades clave en los procesos de producción, difusión y uso del conocimiento relevante para el desarrollo, y resultan determinantes en la provisión del potencial humano que el desarrollo sostenible reclama (Nieves *et al.*, 2020). En el proceso de formación, estas instituciones tienen la responsabilidad de mejorar los planes de estudio, que garanticen "profesores competentes que sepan abordar su práctica docente en función de las necesidades de sus alumnos, y que tienen en cuenta las diferencias y se hacen partícipes de su propio aprendizaje" (Valdés *et al.*, 2021 p.426).

En el ámbito universitario, la práctica físico-deportiva parece tener efectos beneficiosos sobre la mejora de estrategias de enfrentamiento de los estudiantes, de la autoestima, del patrón cognitivo de autopercepción y de las capacidades para el establecimiento de redes sociales estables (Sáez y Caravaca, 2021).

En la actualidad, pasar horas frente al televisor o videojuegos, uso de computadoras y celulares, entre otros, son de las actividades cotidianas preferidas por los jóvenes en su tiempo de ocio. En ellas permanecen de forma pasiva gran parte del tiempo y, por ende, se ven involucrados en el problema del sedentarismo (Tolano, 2020).

Un acercamiento preliminar a la esencia del asunto abordado en la investigación permitió señalar como conductas generalizadas en estas edades la práctica de actividad física de forma espontánea no sistemática, la presencia de alcoholismo y tabaquismo, así como inadecuadas conductas nutricionales. En esta población se reportan enfermedades como sobrepeso, diabetes e hipertensión, en mayor medida.



La mayoría de los estudios realizados abordan el diagnóstico de estas enfermedades, pero pocos suman al análisis aspectos relacionados con la imagen corporal, la conducta física, los factores psicosociales y los trastornos de la conducta alimentaria, por lo que no proponen acciones encaminadas a mantener un estilo de vida saludable a partir del autoconcepto y la autorregulación consciente de cada individuo. Ello refuerza la importancia de un estilo de vida activo que acompañe el crecimiento del niño y continúe a lo largo de la vida (de Oliveira *et al.*, 2022).

Este hecho está asociado a que también ha sido poca la influencia educativa para revertir esta situación y que las propuestas que se han puesto en práctica se centran en diagnosticar los problemas asociados a la obesidad y adoptar medidas proactivas con la intervención de especialistas o el mejoramiento de los programas de Educación Física ya existentes. En la bibliografía consultada, no se encuentran resultados que tributen a la solución de las limitaciones existentes, tanto en el orden metodológico como en el plano instrumental, que propicien la evaluación de la presencia de la actividad física sistemática en la conformación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios, lo que conforma la situación problemática en que se enmarca la investigación.

El trabajo que se presenta tiene como objetivo proponer una estrategia de intervención que tributa a la solución de las limitaciones existentes, tanto en el orden metodológico como en el plano instrumental y propicia la evaluación de la presencia de la actividad física sistemática en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios cubanos.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó en la Universidad de Ciencias Informáticas (UCI); para su desarrollo se definieron tres etapas. La primera relacionada con el análisis teórico; la segunda con el diagnóstico y el diseño de la estrategia de intervención y la tercera con la aplicación y evaluación de la misma.

Se cumplió un diseño investigativo no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio. Se realizó un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. Entre los métodos empíricos utilizados se encuentra la revisión documental que permitió valorar la información entorno a las posibles indicaciones recogidas en los documentos oficiales, relacionadas con la Cultura Física en el contexto de formación del profesional universitario. Además, se realizaron entrevistas y encuestas a directivos con el objetivo de precisar el conocimiento sobre el tema abordado e indagar sobre la importancia que se concede a la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios.

El enfoque sistémico estructural se utilizó para concebir la estrategia, determinar sus componentes y las relaciones que se establecen entre ellos.

Para la valoración teórica de la viabilidad de la estrategia de intervención, en cuanto a su calidad estructural y utilidad social, se aplicó el criterio de expertos. Una premisa importante para la selección fue que el posible experto dominara aspectos relacionados con la atención a los estudiantes universitarios y, de manera particular, lo que atañe a la aplicación de la Cultura Física dentro del proceso de formación del profesional.



El listado de los posibles expertos incluyó un total de 30 candidatos de los cuales se seleccionaron los 21 que mostraron mayor coeficiente de competencia.

La estadística descriptiva permitió obtener, analizar, elaborar y simplificar la información utilizada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultado de la revisión de documentos oficiales se constató lo siguiente:

Las indicaciones metodológicas para la implementación de actividades de Cultura Física vinculadas a la formación de hábitos y estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, contienen aspectos a tener en cuenta para una correcta selección de los componentes que no deben faltar en los programas de las asignaturas que conforman la disciplina de Educación Física que se imparte en todas las carreras universitarias, así como para el sistema de trabajo extensionista que desarrollan las universidades del país orientados, en ambos casos, a la formación integral del profesional universitario.

No se establecen indicaciones metodológicas para la atención a los estudiantes que, por diversas razones, no se incorporan a las clases de Educación Física, la práctica de deportes opcionales o las actividades complementarias.

No se abordan, con la profundidad requerida, aspectos que pueden y deben ser asociados a la Cultura Física, como es el caso de la valoración de la imagen corporal, la lucha contra adicciones perjudiciales al adecuado funcionamiento orgánico y la formación de hábitos y estilos de vida saludables.

En la documentación emitida por el INDER no se encuentran indicaciones para el control y atención de las personas que practican actividad física de forma independiente.

Mediante la información recopilada, a través de entrevistas realizadas a directivos institucionales, se pudo establecer que, de un total de 3181 estudiantes matriculados en los dos primeros años de las diferentes carreras, 1223 asisten regularmente a clases de Educación Física; 465 participan en deportes opcionales y 149 resultan atendidos en áreas de rehabilitación, espacios desde donde se fomenta el desarrollo de actividades curriculares y extracurriculares (Figura 1).

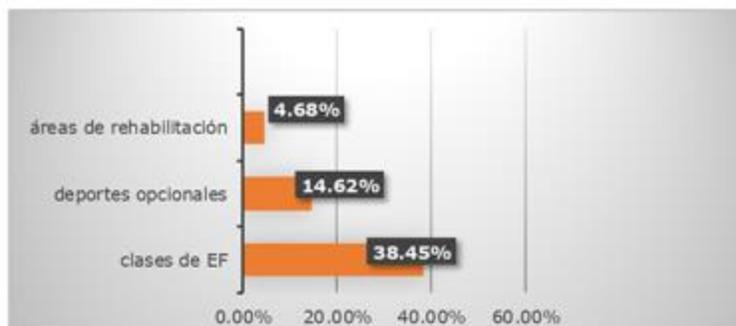


Fig. 1 - Porcentaje de estudiantes de primer y segundo año que practican actividad física



Los estudiantes incorporados a la práctica de actividad física, en su totalidad, son atendidos por profesionales, desde las actividades curriculares (clases de EF, deportes, áreas terapéuticas) y extracurriculares (juegos deportivos, maratones, actividades comunitarias) diseñadas para este fin.

La totalidad de los directivos plantean que las principales dificultades están dadas por:

Una pobre aplicación de las tendencias actuales en la atención a la formación de hábitos y estilos de vida saludables.

La terminología empleada al impartir las clases en ocasiones resulta limitada. Muestra un horizonte estrecho que no incluye otros aspectos que no sean los previstos en los programas de Educación Física vigentes.

Los directivos reconocen que es importante, y resulta objetivo principal de la institución, incrementar la incorporación de los estudiantes a las actividades vinculadas a la Cultura Física como elemento que contribuye a la formación integral del futuro profesional y consideran, de manera general, que lo más importante es elevar la práctica de actividad física.

A partir de la información recopilada mediante encuesta realizada a los profesores de Educación Física se comprobó que, en lo relativo a la preparación de los profesores para llevar a cabo la atención a la Cultura Física como componente importante en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios, el 85,7 % plantean que su preparación para enfrentar la tarea es regular, debido a que tienen poco tiempo de autopreparación; el 71,8 % cuenta con escaso material bibliográfico, de forma impresa, que facilite la preparación de las clases, sobre todo en las temáticas relacionadas con el tema abordado en la investigación.

Solo el 29 % plantea que los temas en las preparaciones metodológicas no son suficientes, sin embargo, el 83,2 % considera que resulta necesario elevar el nivel de preparación y realizaron varias propuestas en este sentido:

A través de actividades prácticas, con clases demostrativas por parte de los profesores con mayor experiencia.

Realizar talleres de intercambio de otros colectivos pedagógicos, tanto en la propia Universidad como en otras instituciones donde se impartan, además, conferencias por parte de profesionales preparados en los temas propuestos.

El 100 % considera que el programa carece de los componentes metodológicos necesarios que permita al profesor una mejor preparación para la planificación de actividades físicas en beneficio de la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes.

Respecto a la incorporación de los estudiantes a las actividades relacionadas con la Cultura Física en sus diferentes manifestaciones, todos los profesores consideran que, aunque atienden grupos clases con la matrícula esperada, la cifra no se corresponde con la cantidad de estudiantes matriculados. En la figura 2, se muestran las causas identificadas.



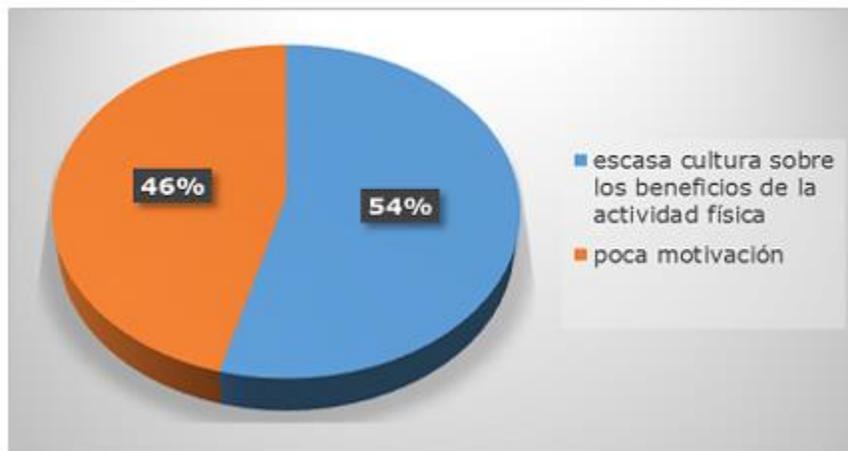


Fig. 2 - Principales causas de la no incorporación de los estudiantes a las actividades físicas

Se plantea el desinterés por parte de los estudiantes dado por dos aspectos fundamentales: insuficiente orientación sobre la práctica de actividad física en sus diferentes manifestaciones y la carencia de orientaciones metodológicas que propicien que estas influyan en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes.

Relacionado al vínculo con profesores de otras disciplinas y con Profesores Guías, en el 37,2 % de las respuestas se declara que se mantienen buenas relaciones con estos profesionales; de manera contraria se pronuncia el 44,9 % de los encuestados, que la califica en el orden de regular. El 76,3 % plantea que estos profesionales, no se involucran de manera sistemática a la integración de la Cultura Física al proceso de formación del profesional.

Estrategia de intervención

A partir del análisis de los resultados, se considera indispensable la estructuración de una estrategia de trabajo que propicie el perfeccionamiento de la atención de la actividad física en el contexto de la formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. En este contexto, la labor profesional en la intervención institucional es decisiva para lograr un salto cualitativo en la transformación de los modos de atención a la formación del futuro profesional. En la figura 3, puede observarse la representación gráfica de la estrategia que se propone (Figura 3).



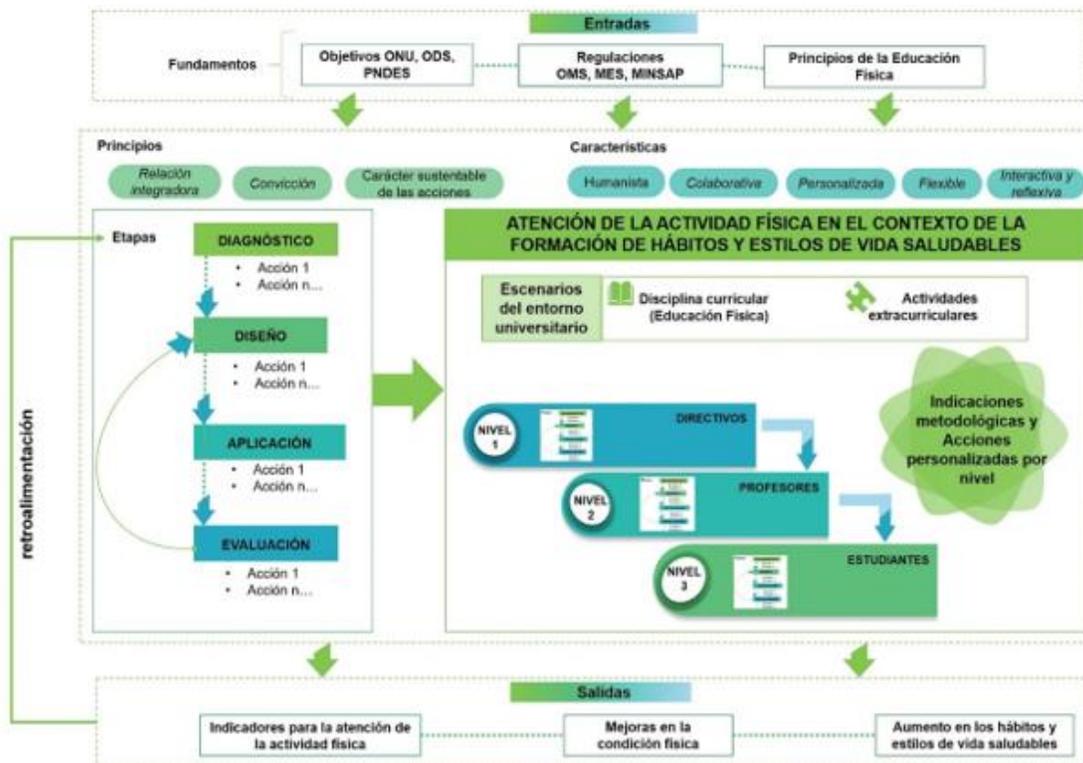


Fig. 3. - Estrategia de intervención para el mejoramiento de la condición física del estudiante universitario

La propuesta se sustenta en los postulados definidos por la ONU y expresados en CEPAL (2019) y la OMS (2020). Asimismo, se apoya en los principios de la Educación Física, en fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos, pedagógicos y biológicos que contribuyen a la atención de la condición física del adulto sano. Desde la pedagogía la estrategia de intervención se basa en las leyes declaradas por Álvarez de Zayas (1995); Álvarez de Zayas (1999) la primera, que establece la relación del proceso pedagógico con el contexto social y la segunda, derivada de la anterior, que establece las relaciones entre los componentes personales y personalizados de dicho proceso, así como su sistema categorial: instrucción-educación, enseñanza-aprendizaje y formación-desarrollo.

Objetivo de la estrategia

Implementar un procedimiento que propicie la atención a la Cultura Física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios.

Sistema de principios

De los sustentos teóricos definidos en el análisis precedente, emergen los principios particulares que soportan la estrategia; estos, se exponen a continuación:

Relación integradora: que establece la necesidad de una comunicación permanente entre todos los actores identificados en el proceso.



Convicción: manifiesta la necesidad de asumir de manera consiente, por parte del estudiante universitario y por los agentes encargados de su atención, la necesidad de mejorar la condición física.

Carácter sustentable de las acciones: plantea un carácter integral, de modo que se aprovechen los recursos disponibles para que las acciones perduren en el tiempo.

Características

La estrategia interpreta a la institución, a los profesores y a los estudiantes como agentes principales de cambio para alcanzar el resultado deseado, sobre todo por el protagonismo de los jóvenes. Todo ello indica que en la misma se reúne un conjunto de características que le aportan su carácter singular.

Humanista: porque se considera al estudiante universitario como centro del proceso de intervención.

Colaborativa: en tanto considera que en el proceso que se organiza, se establecen interrelaciones entre directivos, profesores y familiares, se trabaja de conjunto y se intercambian ideas sobre la atención de la condición física del estudiante universitario.

Personalizada: porque se valoran las particularidades individuales de cada sujeto para organizar el trabajo colectivo y atender cada una de sus necesidades e intereses; cada joven universitario interpreta el fenómeno desde su entorno y sus necesidades y así lo enfrenta.

Flexible: se manifiesta en que la estrategia que se propone admite modificaciones en su concepción, en correspondencia a las necesidades de los estudiantes universitarios y la dinámica de trabajo de los diferentes factores que intervienen en su aplicación.

Interactiva y reflexiva: en la medida en que se establece una relación más eficiente y eficaz entre las personas encargadas de llevar a cabo la aplicación de la estrategia y sus receptores.

Las etapas de la estrategia

La estrategia propuesta se construye en un marco estructural que considera cuatro etapas sucesivas e interrelacionadas: diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación. Estas pueden interpretarse como elementos deslizantes, al cumplimentarse en los tres niveles. Cada una tiene sus acciones y operaciones. En la figura 4, se muestran las acciones de cada etapa, personalizadas por niveles (Figura 4).



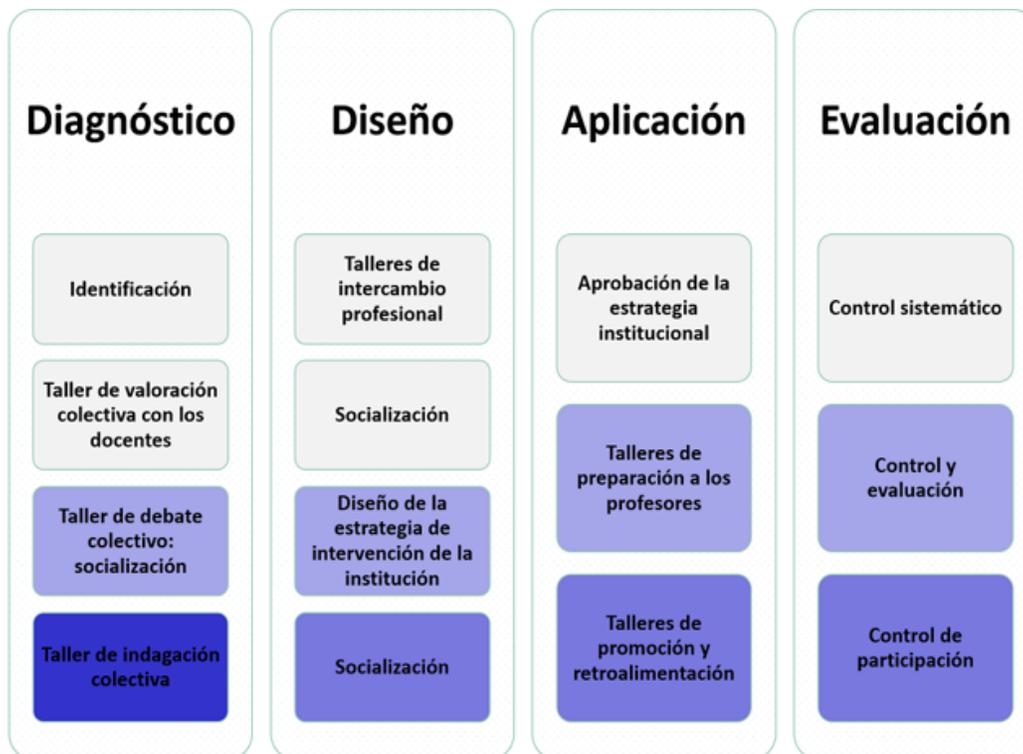


Fig. 4 - Personalización de las acciones de la estrategia por niveles

Sistema de acciones

El sistema de acciones tiene en cuenta, para lograr una mayor presencia de la Cultura Física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en los estudiantes universitarios, la unidad de la teoría con la práctica, así como la interrelación entre los diferentes agentes socializadores: la institución, el profesor y el propio estudiante, en el desarrollo de la actividad práctica y transformadora que, como resultado de sus interacciones sociales, permiten lograr el objetivo propuesto.

Comprende tres niveles de intervención que constituyen el escenario principal de aplicación de la estrategia.

Nivel 1.- Directivos: las acciones que comprende este nivel, están diseñadas para ser desarrolladas con y por los directivos de las instituciones universitarias, encargadas de conducir y controlar la presencia de la Cultura Física en la formación del estudiante. En el marco de la estrategia que se propone, se debe garantizar la planificación, implementación y el control metodológico de actividades relacionadas con el mejoramiento de la condición física del estudiante en función de la formación conocimientos y habilidades que tributen a la conformación de hábitos y estilos de vida saludables.

Nivel 2.- Profesores: las acciones en este nivel se conformaron a partir de los requerimientos que se plantean a los docentes tanto de Cultura Física como de otros perfiles - en función de la atención a las necesidades, gustos y preferencias del estudiante universitario. En tal sentido, se pretende para este nivel de la estrategia propuesta, preparar a los profesores de Cultura Física de modo tal que propicien cambios



en los hábitos y estilos de vida de los estudiantes que tributen al mejoramiento de la salud y de la condición física.

Nivel 3.- Estudiantes: las acciones están dirigidas a los estudiantes, en su función de principales actores en el mejoramiento de sus hábitos y estilos de vida, como vía para el logro de una mejor calidad de vida. Este nivel de la estrategia pretende preparar a los estudiantes universitarios para un adecuado empleo de la Cultura Física en beneficio de la formación de hábitos y estilos de vida saludables.

Indicaciones metodológicas

La aplicación de la estrategia que se propone, exige tomar en consideración el cumplimiento de los principios declarados y la aplicación de las indicaciones metodológicas que le resultan propias para la participación de cada uno de los niveles identificados. Por tal razón, resulta indispensable asumir como tales, las siguientes:

- Desarrollar acciones organizativas para la implementación correcta de cada actividad.
- Garantizar la asistencia de los profesores involucrados en las acciones previstas para el segundo y tercer niveles.
- Crear un centro de distribución de información online sobre la actividad física y su influencia en la formación de hábitos y estilos de vida saludables.
- Utilizar un lenguaje comprensible para los estudiantes.

Al desarrollar los talleres previstos, se debe tener en cuenta: que el tema seleccionado esté en correspondencia con los intereses del grupo; el expositor debe prepararse con datos de actualidad; disponer de una guía y seleccionar los medios de enseñanza que se utilizarán.

Los talleres afectan a los tres niveles previstos y deben ser conducidos por profesionales con la preparación adecuada. El contenido se impartirá en un tiempo de hasta 30 minutos por frecuencia, dos veces al mes. La evaluación se realizará mediante la técnica de discusión en grupo.

En los talleres de debate participan, además, el profesor de Cultura Física, los profesores guías y estudiantes. Se utilizará para modificar opiniones, creencias erróneas y tabúes relacionados con la práctica de actividad física.

Se debe enfatizar en la vinculación de la teoría con la práctica, para lograr una mejor atención a la Cultura Física de tal forma que se consiga una posición común con relación al de la importancia de la actividad física en beneficio de la salud. Cada uno tendrá una frecuencia bimensual, con dos horas de duración. En el último taller, se expondrán las experiencias y los resultados alcanzados para cada nivel.

Se debe fomentar la autopreparación con el objetivo de estimular la adquisición, ampliación y perfeccionamiento continuo de los conocimientos para la realización de actividad física tanto de manera organizada como de forma independiente. Se deben crear las condiciones para su desarrollo, de forma permanente, por parte de los estudiantes.



Valoración de la propuesta por criterio de expertos

Se elaboró un instrumento para la consulta con preguntas cerradas, a través de este los expertos expresaron sus criterios sobre determinados aspectos de la estrategia de intervención. Para ello, en sus respuestas debían seguir las escalas de valor siguientes: muy adecuado (MA); bastante adecuado (BA); adecuado (A); poco adecuado (PA) y no adecuado (NA). De esta manera, en el orden estadístico, constituyen variables con escala de medición ordinal.

Los aspectos que se solicitó a los expertos valorar fueron los siguientes:

1. Estructura y determinación de los componentes de la estrategia.
2. Formulación del objetivo general como elemento rector de la estrategia para la posible aplicación de acciones.
3. Pertinencia de los tres niveles de intervención propuestos en la estrategia para la aplicación de acciones.
4. Claridad y precisión de las indicaciones para el tratamiento metodológico que debe aplicarse en cada nivel.
5. Precisión de los principios establecidos y coherencia con las acciones propuestas en la estrategia para cada nivel.
6. Organización y relación metodológica de las acciones que se proponen en cada nivel de la estrategia.
7. Accesibilidad de la estrategia propuesta para su implementación dentro del sistema de Educación Superior.
8. Novedad y utilidad práctica de la estrategia.

Como parte final de la encuesta, se dio la posibilidad a los expertos de añadir ideas, críticas, recomendaciones u otras cuestiones relacionadas con los aspectos que valoraron. Para garantizar una mejor comprensión y posibilidad de enjuiciamiento se entregaron, junto al cuestionario, documentos que contenían la propuesta de la estrategia de intervención sometida a valoración.

En esta investigación se asume que con una evaluación final de "muy adecuado o "bastante adecuado" el indicador no necesita ser reevaluado.

El procesamiento estadístico depende de la cantidad de expertos (n) que se utiliza ($n < 30$ o $n \geq 30$), dado que el número de expertos en esta investigación es inferior a 30, se calculó el coeficiente de concordancia de Kendall (W), para determinar si existe consenso en los criterios emitidos por estos, sobre la estrategia propuesta como solución al problema planteado. El valor obtenido $W=0,630$ indica que hay consenso entre los expertos en general. W es significativamente distinta de 0 ($0,000 < 0,01$). Se asume el término consenso según Mesa *et al.*, (2015) como la obtención de un mismo resultado a partir del criterio de diferentes expertos.



Como W ofrece el valor que posibilita decidir el nivel de concordancia entre los expertos en general, pero no informa sobre la concordancia por aspectos, fue necesario calcular el coeficiente de variación para cada uno de ellos, además de estadígrafos que permiten realizar un análisis valorativo (Tabla 1).

Tabla 1. - Estadígrafos para el análisis de los indicadores (coeficiente de variación)

Estadígrafos	Indicadores evaluados por los expertos							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Media	1,72	2,23	1,66	1,71	2,21	1,76	1,01	1,36
Desviación típica	0,562	0,436	0,482	0,562	0,438	0,539	0,000	0,496
Coefficiente de variación (%)	4,75	23,82	0,000	4,74	23,79	4,75	0,000	0,000

Las mayores concordancias de los 21 expertos que colaboraron en la investigación se registran en los aspectos tres, siete y ocho. Los aspectos uno, cuatro y seis no muestran una gran coincidencia, pero como se consideró no revalorar las preguntas con respuestas con las dos más altas evaluaciones (rangos uno y dos), entonces estas, no requieren transformación. Si se valora que a mayor porcentaje de variación menor coincidencia de los expertos, los aspectos que muestran menor coincidencia son el dos y el cinco.

Antes de decidir perfeccionar o cambiar cuestiones que corresponden a esos dos aspectos para someterlos nuevamente a la valoración de los expertos, se calcularon otras medidas descriptivas que ayudaron a tomar una decisión definitiva (Tabla 2).

Tabla 2. - Estadígrafos empleados para el análisis de los indicadores

Estadígrafos	Indicadores evaluados por los expertos							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Moda	2	2	2	2	2	2	1	1
Mínimo	1	2	1	1	2	1	1	1
Cuartil 1	2	2	2	2	2	2	1	1
Mediana	2	2	2	2	2	2	1	1
Cuartil 3	2	2	2	2	2	2	1	2
Máximo	2	3	2	3	3	3	1	2

Las respuestas de mayores discrepancias corresponden a los aspectos dos y cinco. Se observa que en el aspecto dos no aparece ningún criterio evaluado con la categoría de evaluación MA, sin embargo, el rango más frecuente es dos que corresponde a la categoría de evaluación de BA. El aspecto cinco tiene un comportamiento similar al dos, además se observa que el cuartil tres refiere que, en ambos aspectos, más del 75 % de los expertos los valoraron como BA, por tanto, se considera que no resulta necesario cambiarlos para someterlo a una nueva valoración.

Sin embargo, se opinó oportuno tener en cuenta los elementos recomendados por los expertos, en cuanto a lograr mayor síntesis en los principios, reformular la redacción del objetivo de la estrategia e incluir una propuesta de talleres en el nivel estudiantes, ello permitió un producto más coherente y racional.



De forma general, los valores identificados aportan consenso entre las respuestas, al considerar que todos los expertos consultados estimaron que las posibilidades de accesibilidad de la estrategia propuesta para su implementación dentro del sistema de la Educación Superior resultan muy adecuadas. En la mayoría de los aspectos es más frecuente el rango dos, que pertenece a la escala de evaluación Bastante Adecuada, expresado además en el cuartil tres, lo que indica la validez de la estrategia planteada.

Como conclusión se debe decir que la realización del diagnóstico de la situación actual del objeto de estudio permitió identificar las necesidades que se manifiestan en la atención a la Cultura Física como medio para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios.

El diseño de la propuesta de intervención para el mejoramiento de la atención a la Cultura Física como medio para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios no solo recoge las necesidades de estos, también toma en cuenta el desempeño profesional de los especialistas encargados de su aplicación y de los responsables de su puesta en práctica y control, por lo que se identifican los tres niveles declarados.

Existen diversos criterios sobre como promover hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios donde los estudios hacen alusión al papel determinante desde el ejercicio físico y la actividad física.

Los resultados antes mencionados guardan relación con los de [Schroeter et al., \(2021\)](#) mediante el Programa de estilo de vida saludable (HLP) Myplate, para educación nutricional aplicado en la población estadounidense mostraron que educar a los estudiantes universitarios con ayuda de incentivos, fortalece los buenos hábitos nutricionales.

[Yang Xu-Hao et al., \(2019\)](#), en su estudio experimental sobre sesiones y cursos sobre estilos de vida y actividad física, participaron 532 estudiantes universitarios, divididos en grupos de intervención (GI) y grupo control (GC). Los estudiantes del GI recibieron clases durante siete semanas, sobre conductas alimenticias saludables, actividad física, reducción de estrés, salud mental, sueño saludable y prevención de adicciones al internet, cada sesión semanal duró dos horas. Los estudiantes del GC recibieron cursos habituales, sin asistir a cursos de educación para la salud. Como resultado, los participantes del GI, en comparación con los del GC, informaron una prevalencia significativamente mayor de actividad física alta y mejoraron en las puntuaciones de conducta de salud ($p=0.040$). Los autores concluyen que la educación para la salud, genera cambios positivos en los estilos de vida en los estudiantes universitarios chinos.

[Lothes y Nanney \(2019\)](#) aplicó curso de educación física PED 101 de 50 minutos dos veces a la semana a una muestra de 1544 estudiantes. Hubo diferencias significativas para la salud y bienestar entre los que hacen ejercicios con frecuencia y los que lo hacen con poca frecuencia. Concluyen que la realización constante de ejercicio durante la semana es importante para la salud y el bienestar general.

[Heeren et al., \(2019\)](#) intervino mediante el iWake-Up!, sesiones de actividad física en población africana de ejercicios interactivos, juegos, lluvia de ideas y juegos de roles combinados con ejercicios aeróbicos durante 30 minutos a intensidad moderada durante cinco días, 20 minutos de intensidad vigorosa durante cuatro días y actividad de fortalecimiento de al menos dos días y encontraron que las estrategias basadas en



teorías cognitivas sociales y del comportamiento apropiadas al contexto, aumenta la realización de actividad física entre los estudiantes universitarios.

Mansukhani *et al.*, (2019) usó la aplicación móvil para la alimentación en población estadounidense generó conciencia sobre los hábitos nutricionales de los estudiantes universitarios.

Renz *et al.*, (2016) implementó un protocolo de ejercicios aeróbicos 30 minutos de bicicleta y encontraron que una sola sesión de ejercicios aeróbico puede facilitar significativamente los mecanismos de aprendizaje en el campo visual y dominio motor y, que estos efectos positivos pueden persistir durante al menos 30 minutos después de los ejercicios. Además, que la actividad física, promueve la salud cardiovascular y cerebral en su muestra de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez de Zayas, C. (1999). *La escuela en la vida*. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación. <https://isbn.cloud/9789591306814/didactica-la-escuela-en-la-vida/>
- Basurco, M. E. H. (2019). *Las actividades deportivas y su influencia en el rendimiento académico: Retos actuales*. *Opuntia Brava*, 11(3), 351-361. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKewjsg5vCi634AhUvtoQIHR3WDKUQFnoECAQQAQ&url=https://www.fopuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/fopuntiabrava/article/view/2F819&usg=AOvVaw0nMkRz3UK5aNxb-JBIg48z>
- Bennasar-Veny, M., Tauler, P., Riera, A., & Aguiló Pons, A. (2017). *El proyecto de campus saludable en la Universitat de les Illes Balears: Un entorno promotor de la salud*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/66945>
- Carlos, Á. de Z. (1995). *La pedagogía universitaria. Una experiencia cubana*. Curso Pre evento. Congreso Internacional Pedagogía.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2019). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Una oportunidad para América Latina y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales*. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/40155-la-agenda-2030-objetivos-desarrollo-sostenible-oportunidad-america-latina-caribe>
- de Oliveira, G., Flore Cavenago, H., Beres Lederer Goldberg, T., Venancio, E. J., dos Santos Teixeira, A., & da Silva, C. C. (2022). *Intervención escolar con actividad motriz recreativa para niños con sobrepeso*. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 17-25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)
- Fierros, E. J. T. (2020). *Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria*. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 174-183. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/857>



- González-Mechán, M. (2016). *Actividad física y programa de ejercicio en el adulto mayor: Necesidades no aplicadas en su verdadera dimensión*. *Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 9(2), 2. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2016.92.138>
- Heeren, G.A., Jemmott, J.B., Marange, C.S., Rumosa G.A., Batidzirai, J.M., Ngwane, Z., Mandeya, A., & Tyler, J.C. (2019). *Health-Promotion Intervention Increases Self-Reported Physical Activity in Sub-Saharan African University Students: A Randomized Controlled Pilot Study*. *Behavioral Medicine*; 44(4): 297-305. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28682186/>
- Lothes, J., Nanney, L. (2019). *Using the wellness inventory to assess health and well-being in college students at the end of the semester*. *Journal of American College Health*, 68(3), 294-301. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1549047>
- Mansukhani, R., Volino, I., Barna, M., Sturgill, M. (2019). *Incorporation of a multi-modal interactive exercise on student pharmacists' perceptions of lifestyle modification in weight loss promotion*. *Science Direct*. 11:(3),236-242. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.12.007>
- Mesa, M., Fleitas, I., & Vidaurreta Bueno, R. (2015). *Sobre el tratamiento estadístico a los datos provenientes de las opiniones de los expertos en las investigaciones de la Cultura Física*. <https://www.efdeportes.com/efd210/tratamiento-estadistico-opiniones-de-expertos.htm>
- Moreira-Pérez, D., Dueñas-Núñez, M. V., & Alfonso-Moré, A. (2018). *El estilo de vida y su correlación con el índice de masa corporal en estudiantes de 2do año de la comunidad de la universidad de las ciencias informáticas*. *Revista científica Olimpia*, 15(50), 108-118. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/92>
- Nieves, Y. F., Costa, J. C., Bueno, M. L., García, A. R. R., Jiménez, J. B., & Anoceto, M. M. (2020). *Intersector approach and university social responsibly in managing knowledge about physical activity and health*. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 34(2). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=96954>
- Núñez, M. V. D. (2020). *Ejercicios de gimnasia profesional aplicada para el informático*. Editorial Universitaria (Cuba). https://books.google.com.cu/books/about/Ejercicios_de_gimnasia_profesional_aplic.html?id=RiD3DwAAQBAJ&redir_esc=y
- Olmos, J. S., & Llamas, C. C. (2021). *Resultados del programa de actividades físicas asistidas con animales como forma de motivación deportiva en personas con enfermedad mental*. *Retos*, 39, 675-680. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82158>
- OMS. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Personas más activas para un mundo más sano* (WHO/NMH/PND/18.5; p. 8). Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>



- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004/>
- Organization, P. A. H., Salud, O. M. de la, Social, C. S. y B. y Pública, A. C. de S. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/44469>
- Renz, P., Bortoletto, M., Capogrosso, M., Fertoni, A., Miniussi, C. (2016). *Acute effects of aerobic exercise promote learning*. *Rev. Nature*; 6: (25440):1-8. <https://www.nature.com/articles/srep25440>
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., Gutiérrez Pairol, M., Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). *La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes*. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202019000100410
- Ruiz Ariel, A. (2007). *Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar* (3ra ed.). <https://es.scribd.com/document/338639283/Educ-fisica-3ra-edicion-ariel-RUIZ>
- Schroeter, Ch., Corder, T., Brookes, B., Reller, V. (2021). *An incentive-based health program using MyPlate: a pilot study analyzing college students' dietary intake behavior*. *American College Health*, 69(3), 252-259. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31566483/>
- Valdés, A. G., Lazo, B. D. C. R., Mite, K. D. H., & Candeaux, L. E. (2021). *Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física*. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 423-435. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200423
- Yang, X.H., Yu, H.J., Liu, M.W., Zhang, J., Tang, B.W., Yuan, S., Gasevic, D., Paul, K,m Wang, P.G., & He, Q.Q. (2019). *The impact of a health education intervention on health behaviors and mental health among Chinese college students*. *Journal of American College Health: J of ACH*, 68(6), 587-592. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30849021/>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) Silvano Merced Len, Jorge Lázaro Coll Costa, Alionuska Velázquez Cintra

