



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
SILVA HENRÍQUEZ**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS  
DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE**

**ESTILOS DE VIDA QUE POSEEN LOS  
ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ  
INGRESADOS EN LOS AÑOS 2011, 2012 Y  
2013 EN EL CONTEXTO DE LAS NUEVAS  
NORMATIVAS LEGALES DE DROGAS**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL  
GRADO DE LICENCIADO EN  
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE  
PROFESOR DE EDUCACIÓN  
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**INTEGRANTES:**

**ALVARADO SALAZAR LESLIE  
BRUNA MELO ESTEBAN  
DROGUETT SOTO NICOLE  
MORAGA OSSES MAURICIO  
PINTO VALENZUELA DIEGO  
SÁEZ CAVIERES JORGE  
SÁEZ VARELA DANILO**

**DIRECTOR DE SEMINARIO**

**Sr. RAMÓN ROJAS ROSSMORREY**

**SANTIAGO, 2015**

## Dedicatoria

**“... y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén”**

**Mateo 28:20**

Primeramente agradezco a Dios por estar en cada proceso conmigo, por su fidelidad, fortaleza y amor eterno que todo lo trasciende. Agradezco al Señor porque me ha traído hasta este momento tan especial, donde se ve reflejado todo el esfuerzo y sacrificio de cinco años de estudio y mucho trabajo.

Agradezco de manera muy especial a mis padres Leonel Alvarado y Alejandra Salazar, que son mi gran pilar y apoyo incondicional, gracias por estar en cada momento, por confiar ciegamente en mí, llenarme de amor y permitirme llegar a ser una profesional, sin ellos no lo hubiese logrado.

Así mismo agradezco a mi familia, primeramente a mis hermanos Cristóbal y Joaquín que son la luz de mis ojos y mi motivación diaria, gracias porque con cada sonrisa, abrazo o un te amo, hay un aliento para seguir este camino; también agradezco a mis abuelos Juan y Luzmira, que me dan su apoyo y amor ante todo, en especial a mi abuela que me guía en cada paso con paciencia y su oración constante e incondicional.

No puedo dejar de lado a mis tíos Carlos y Luzmira, que durante mi vida han sido mis segundos padres y han estado paso a paso caminando conmigo, a mis hermanos Bastián, Benjamín y Maximiliano, que son una alegría extra en mi vida.

En pocas palabras, agradezco a Dios por la familia que me ha brindado, porque sin ellos nada de esto sería posible.

También agradezco a todos aquellos amigos y hermanos que han estado conmigo antes y durante el proceso universitario, gracias por su amor, ánimo y paciencia ante todo, realmente son un regalo de Dios.

Finalmente puedo decir... Hasta aquí me ha ayudado Jehová!

*Leslie Alvarado Salazar.*

El proceso para la realización de un proyecto de título, es generalmente definido como un proceso estresante, tedioso y cansador, Por resumirlo en pocas palabras; sin mencionar los diferentes improperios.

Pero en este caso, mi caso, resulto ser un proceso agradable y satisfactorio, pero aun así cansador. Por este motivo quiero agradecer a este equipo de trabajo, que a pesar del periodo de práctica profesional que cursamos todo el año y la carga laboral, nos fue posible mantener un trabajo constante, cohesionado y armonioso. Y esto en especial al equipo que trabajo a lo largo de todo este año en la formulación del proyecto de tesis en el ramo de investigación. También agradecer al profesor Felipe Hidalgo K. ya que sin su guía, las confecciones de nuestros marcos temáticos no hubiesen obtenido la calidad alcanzada.

Finalmente agradecer y dedicar esto a mis padres por su apoyo y ayuda durante este proceso y por la ayuda en el retorno al hogar tras las reuniones de trabajo. Y también a mi novia Rosa por todo y por su apoyo.

*“Aquel que blande una espada debe entender su arte para usarla. Aquel que blande conocimiento debe entender su área para aplicarlo”*

*Esteban Guillermo Bruna Melo.*

*Puede que una de las cosas más importantes que tenemos en nuestra vida sea vivir el presente y estar despiertos en cada momento que se nos presenta. Simplemente vivirlo. La vida está llena de preocupaciones, esfuerzos continuos, un trabajo que desarrollar para tu vida... Queridos compañeros ahora a disfrutar de todo el trabajo hecho en estos años....*

Gracias a mi familia, que sin ellos nada de esto hubiese sido posible, a mis compañeros de tesis por siempre apoyarme, trabajar y estudiar no es fácil, pero cuando uno tiene los objetivos claros en la vida, todo se hace mucho más llevadero... Sueño cumplido.

*Nicole Droguett Soto...*

Pensar que han pasado cinco años desde que entre a la universidad queriendo estudiar lo que siempre soñé, pensar que hubo noches de estudio, pensar que hubieron muchas dificultades en este hermoso camino, pensar que hubo momentos en donde me faltaban energías para poder cumplir este sueño.

Es por eso que le quiero dar las gracias a la familia que tengo, porque sin ellos nada de esto hubiera sido posible. El esfuerzo que hice durante estos cinco años se los debo a mis padres, trabajar y estudiar no es nada fácil ni menos hacerlo desde el primer año, pero me entrego muchas herramientas y por sobre todo a valorar el esfuerzo que ellos hacen por mi día a día. Gracias infinitas a mi Madre Verónica Osses y mi Padre Mauricio Moraga por entregar los valores suficientes para poder lograr ser un profesional y mejor persona.

Todo lo que soy hoy en día se los debo a ustedes, gracias por creer en mí, nunca los defraudare, son un pilar fundamental en mi vida y este triunfo es para ustedes.

Por otra parte dar gracias a la mujer con la cual comparto mi vida hace ya más de 2 años, mi novia Daniella Ramírez la cual me ha apoyado en los últimos años de carrera, eres un pilar fundamental y este triunfo también es para ti, gracias por cada palabra de aliento, por tu amor y por tu apoyo incondicional.

Ahora nos quedan muchos caminos por recorrer...

*Mauricio Moraga Osses...*

Para todas las personas que me apoyaron a lo largo de este camino, me encantaría nombrarlas a todas para que no se sintieran ofendidas por no aparecer en estos párrafos.

Empezare por la familia, primero mi padre Boris Pinto el cual me apoyo en esta decisión de convertirme en profesor, después la fe en mí para emprender este largo camino, luego mi madrina Ana Valenzuela y su hijo, mi muy querido primo Cristian Céspedes, los cuales abrieron las puertas de su casa para darme un caluroso pasar y mucha energía.

Para los amigos, Cesar Ortiz mi compañero de camino y mentor, Danilo, Jorge y Esteban los mejores compañeros que pude haber trabajado, a los que les deseo mucho éxito en su camino de logros.

Finalmente a la persona que más ha creído en mí y me ha levantado en tantos momentos, Jael Tobar la cual se ha convertido en el pilar más fundamental de mi vida.

*Diego Pinto Valenzuela...*

Me encuentro culminando un largo proceso, que comenzó ya hace 5 años cuando tome la decisión de continuar formándome como profesional tras sentir el hambre de querer ser alguien mejor, estoy cumpliendo una de las tantas metas que me he propuesto en mi vida y es por eso que para mí es un honor hacer partícipe a todos los que me han acompañado en este arduo camino.

Para comenzar debo agradecer a los profesores que han influido en mi afán por convertirme en un profesional de calidad, a Pablo González y George Biehl, gracias por mostrarme un modelo idóneo de docencia, por haber confiado en mí en diferentes etapas de mi formación y por haberme dado la oportunidad de aprender y desarrollarme junto a ustedes.

También debo reconocer a quienes han compartido conmigo, el deseo de convertirnos en buenos profesores y que han contribuido con su trabajo para finalizar este gran proceso, mis compañeros y amigos, Danilo con quien hemos compartido desde el inicio de nuestra formación y quienes aparecieron en el camino de esta nueva aventura, Esteban y Diego.

A mis amigos de toda la vida Esteban, Roberto, Eduardo, Felipe, Amado, Mauricio, Alexis y Jonathan agradecerles por el apoyo y la valoración que me han demostrado durante todos estos años como estudiante, que a pesar de sus bromas, sé que están orgullosos del amigo que tienen.

A mis Hermanos, Karen, José y en especial a mi hermano Juan con quien comparto uno de mis más grandes sueños, les dedico este triunfo y les agradezco por su apoyo, por la comprensión que me han brindado durante todo este tiempo y por permitirme continuar con mi anhelo de ser un gran profesional sin impedimentos.



Finalmente quiero agradecer de manera especial a mis padres, José Sáez y Hortensia Cavieres, por el esfuerzo y dedicación que han brindado a mí y a mis hermanos, por darnos lo mejor, por enseñarnos a ser personas de bien, por apoyarme de manera incondicional en cada decisión que he tomado en el camino de mi formación profesional. A ellos les dedico este logro y espero poder retribuirles todo lo que me han hecho por mí.

A todas estas personas les agradezco por ser partícipes de las persona en la que me he convertido hasta el día de hoy.

*Jorge Humberto Oscar Sáez Cavieres*

He concluido un proceso, este proceso que duró cinco años. Tal vez han sido los años más difíciles de mi vida. Me costó mucho más de lo que pensé, no fue fácil estudiar, trabajar y ser padre.

Durante los momentos más duros siempre tuve el apoyo y palabras de ánimo de mis amigos de toda la vida, Diego (mi hermano), Manuel (yiyo), Jonathan (choco), Jaime, Arnaldo (chacha) y Jorge. Mis compañeros de tesis Diego Pinto y Esteban Bruna también merecen ser nombrados por el gran trabajo y por ser grandes amigos.

Sería egoísta de mi parte no mencionar a Karla, la madre de mi hijo, Benjamín. Muchas veces ella tomó el rol de padre que no pude ejercer y sin dudas, me hace inmensamente feliz que sea la madre de mi hijo.

Mi familia fue fundamental, sin su apoyo no hubiera llegado a escribir estas palabras. Qué ejemplo de grandeza me dio mi madre, sola y con cuatro hijos sacó a su familia adelante, digno de una heroína.

¿Cómo olvidar esa promesa que me hizo siendo solo un niño?, “vas a ser universitario” me dijo, cuando nadie daba un peso por mi futuro.

Benjamín Alejandro Sáez Jarpa, es el nombre de la persona que más amo, la personita que cambió mi vida y muchas veces sólo con risa me borró las penas.

Estas personas son parte importante de mi vida y les pertenece este éxito.

*Danilo Sebastián Sáez Varela*

## Agradecimientos

La realización de nuestro trabajo de investigación se pudo llevar a cabo gracias a la participación y colaboración de personas que estaban directa e indirectamente involucrados en el, agradecemos por su aporte a nuestra investigación de seminario de grado.

Agradecemos a nuestras familias por el apoyo brindado durante este periodo, por las facilidades otorgadas para llevar a cabo nuestras actividades, por los esfuerzos humanos y económicos que realizaron para contribuir al desarrollo de nuestro estudio.

A quien estuvo presente desde el inicio de este proyecto, Felipe Hidalgo, docente de nuestra carrera, gracias por orientarnos a lo largo del desarrollo de nuestra investigación. También agradecemos al director de nuestra carrera, Sr. Luis Valenzuela, por aportar con las ideas que le dieron la forma final a nuestro trabajo investigativo y finalmente también agradecemos a nuestro profesor director Ramón Rojas, quien nos guío para dar termino a nuestro estudio de manera exitosa.

No queremos olvidar a quien formo parte de este equipo y quien fue un gran aporte en los inicios de esta investigación, agradecemos a nuestro compañero Ian Castro, a quien le deseamos mucho éxito en su futuro trabajo de investigación y en la finalización de su carrera.

Finalmente agradecemos a todas las personas que facilitaron el desarrollo de nuestra investigación, como lo son la coordinación de la carrera, dirección de secretaria de estudios, profesores validadores de nuestro instrumento, profesores de las actividades curriculares intervenidas y a los estudiantes de la carrera que participaron de esta investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen .....	14
Introducción .....	16
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>18</b>
1.1. Antecedentes del Problema.....	18
1.2. Problema de Estudio.....	22
1.3. Justificación .....	24
1.4. Pregunta de Investigación .....	25
1.5. Objetivos de la Investigación .....	26
1.5.1. Objetivo General.....	26
1.5.2. Objetivos Específicos .....	26
1.6. Hipótesis.....	27
1.7. Limitaciones de la investigación .....	28
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>30</b>
2.1. Estilos de Vida Saludable .....	30
2.2. Educación Física y Salud .....	31
2.3. Estilos de Vida Universitaria .....	36
2.4. Variables de Estilos de Vida .....	38
2.4.1. Hábitos de Actividad Física .....	38
2.4.2. Hábitos de Alimentación Saludable .....	40
2.4.3. Consumo de Alcohol .....	44
2.4.4. Tabaquismo.....	46
2.4.5. Otras Drogas .....	47
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>56</b>
3.1. Tipo de Investigación.....	56
3.2. Diseño de Investigación.....	56
3.3. Muestra-Muestreo.....	57
3.4. Marco Muestral.....	58
3.5. Estrategia de recolección de información .....	60
3.6. Técnicas de recolección de información.....	62
3.7. Variables estudiadas: Descripción conceptual y operacional de las variables. ....	62
3.8. Metodología de Análisis.....	66
3.9. Confiabilidad del Instrumento de Investigación .....	67
3.10. Validez del Instrumento de Investigación .....	67
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE DATOS.....</b>	<b>69</b>

Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2013.....	70
ITEM 3, Alimentación Personal .....	72
ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas.....	83
ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas .....	88
ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas .....	93
Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2012.....	95
ITEM 2, Práctica de Actividad Física .....	96
ITEM 3, Alimentación Personal .....	98
ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas.....	109
ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas .....	113
ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas .....	118
Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2011.....	121
ITEM 2, Práctica de Actividad Física .....	121
ITEM 3, Alimentación Personal .....	123
ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas.....	135
ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas .....	139
ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas .....	144
CAPÍTULO V: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES.....	147
ÍTEM 2: Práctica de Actividad Física .....	147
ÍTEM 3: Alimentación Personal .....	150
ÍTEM 4: Drogas lícitas.....	161
ÍTEM 5: Drogas Ilícitas. ....	165
ITEM 6: Nuevas Leyes de Drogas Lícitas.....	170
5.1. Conclusión General .....	173
5.2. Conclusiones de las hipótesis planteadas en la investigación.....	176
5.3. Discusiones .....	177
5.4. Proyecciones de la investigación.....	182
CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA.....	183
CAPÍTULO VII: ANEXOS.....	190

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dieta de Alimentación Saludable .....	42
Tabla 2 Frecuencia Población Investigada .....	59
Tabla 3 Contingencia Nivel de estudios * Sexo .....	59
Tabla 4 Contingencia %Nivel de estudios * Sexo .....	59
Tabla 5 Muestras Nivel de estudios * Sexo .....	60
Tabla 6 Recoleccion de datos.....	60

## Resumen

Al inicio de la investigación se exponen las razones por la cual los investigadores se motivaron para llevar a cabo este estudio, entre ellas se destaca el interés por conocer los hábitos de vida de los futuros docentes de educación física, debido a la reciente incorporación del término de Salud a su asignatura, además de saber si estos poseen estilos de vida saludables o no.

Es por esto que la investigación tiene como propósito indagar en los estilos de vida que poseen los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, específicamente las generaciones 2011-2012-2013. Esta selección de la población es debido a que la mayoría de las cátedras deportivas se imparten en los dos primeros años de la carrera, y es el interés de los investigadores segregar estas horas de actividad con motivos de sólo medir los hábitos que son propios de la población a estudiar.

La investigación fue elaborada en el segundo semestre del año 2015 a través de un cuestionario realizado a 180 estudiantes de la población anteriormente nombrada, los cuales fueron seleccionados mediante una muestra de tipo no probabilística y estratificada con el fin de obtener equidad en el análisis en los diferentes niveles de estudio investigados.

Gracias a los resultados obtenidos a través del cuestionario se pudo identificar los hábitos de los estudiantes de pedagogía en educación física, como también la relación de las nuevas normativas legales de drogas en referencia al consumo de drogas lícitas e ilícitas.

Posteriormente se realizaron los análisis de datos, estos exponen los hallazgos de la investigación, los cuales están presentados de forma

independiente por cada año de ingreso de los estudiantes que fueron considerados en el estudio.

Finalmente los resultados correspondientes a toda la información recabada dentro de esta investigación, traen como conclusión que los estudiantes que fueron investigados si poseen estilos de vida saludable presentando variadas diferencias entre los hábitos que fueron considerados dentro de este trabajo de seminario.



## Introducción

Las razones de la realización de esta investigación se centran en el interés de conocer los hábitos de vida de los futuros docentes de educación física, debido a la reciente incorporación del término de Salud a su asignatura, con el fin de averiguar si estos poseen estilos de vida saludable.

Esta se fundamenta debido a que en Chile las investigaciones arrojan índices elevados con respecto al sedentarismos y morbilidad, sumándole a esto los malos hábitos alimenticios y el alto consumo de tabaco, alcohol y drogas (Ministerio de Salud [MINSAL], 2010).

En relación a lo anterior la encuesta Nacional de Salud Chile 2003 (MINSAL, 2007), se describe que el 90% de los chilenos es sedentario y que más del 60% de los adultos mayores sufre de sobrepeso.

Su relevancia se manifiesta en el sentido que los hábitos se relacionan directamente con los estilos de vida, y dentro de estos son los estilos de vida saludable los que se ven más afectados por la práctica de malos hábitos; ya que como se menciona anteriormente, la población chilena es altamente sedentaria y con graves problemas de sobrepeso y obesidad.

Es por esto que el profesor de Educación Física, al ser un educador de la actividad física, el movimiento y salud, es el responsable de inculcar en los jóvenes hábitos de vida saludable. Y para poder enseñarlos debe de ser un individuo que activamente demuestre buenos hábitos de vida.

Por lo cual, esta investigación se enfoca en los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez, con el objetivo de determinar cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes ingresados en los años 2011,2012 y 2013; apuntando a lo que son sus hábitos de actividad física, alimenticios, consumo de alcohol, tabaco,

marihuana y otras drogas. Estos últimos dirigidos a conocer como se ven afectados dentro del contexto de las nuevas normativas legales de drogas.

Las hipótesis apuntan a que los estudiantes poseen hábitos saludables en cuanto a la actividad física y mantenimiento adecuado del peso corporal, y por otra parte, a la influencia de las nuevas leyes de drogas hacia la modificación del consumo de sustancias nocivas.

La metodología utilizada es de un paradigma positivista, de tipo descriptiva con un diseño no experimental.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### 1.1. Antecedentes del Problema

Con respecto a la situación de los estilos de vida saludable en Chile nuestro país posee un alto nivel de sedentarismo y morbilidad asociado a enfermedades crónicas no transmisibles, esto sumado a los malos hábitos alimentarios que presenta la población. Sumado a lo anterior, vemos el alto índice existente sobre el consumo de tabaco, alcohol y drogas (Ministerio de Salud [MINSAL], 2010) lo cual afecta de manera negativa la calidad y el estilo de vida saludable de las personas.

Con el fin de revertir la situación de nuestro país, el gobierno de Chile ha trabajado en conjunto con el Ministerio de Salud (MINSAL) en políticas y programas de promoción de la salud, implementando planes de acción para la mejora de los estilos de vida de las personas. Estas se iniciaron en 1998 con la creación del Consejo Nacional para la Promoción de la Salud “Vida Chile”, fijando diversas metas hacia el año 2010 para los diferentes ámbitos relacionados con la salud de las personas, donde en cada uno de los indicadores a estudiar se propuso intervenir en los ejes relacionados con obesidad y alimentación; sedentarismo y actividad física; tabaquismo y ambientes libres de humo de tabaco; participación asociatividad; y daños ambientales y espacios saludables (MINSAL, 2010).

En conjunto a las acciones mencionadas, la educación también ha contribuido a la promoción de la salud desde en el ámbito escolar. Los planes y programas del Ministerio de Educación (MINEDUC) buscan la promoción de la vida activa y saludable a través de la práctica regular de educación física, para esto es necesario la existencia de espacios y tiempos definidos para la práctica de ejercicio físico tanto dentro como fuera de la

escuela. Dentro de los ejes propuestos por el MINEDUC existe el eje de “vida activa y salud” en el cual se espera que los estudiantes ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que paulatinamente las puedan incorporar a su vida cotidiana. La novedad de esta disciplina es la inclusión del término de “salud” a su nombre esto en pos de combatir todos los problemas alimentarios y de sedentarismo que afectan a la población actual (Ministerio de Educación [MINEDUC], 2013).

Con respecto a la contribución de los planes y programas por parte del MINEDUC para la promoción de la salud es pertinente señalar que esta funciona como guía para que el docente de educación física ejerza su rol de educador y promotor de la salud. Con respecto a lo anterior esta disciplina se orienta hacia situar al niño en el centro de la educación, dándole menos importancia al contenido de la práctica motora y pone el acento en quien la está ejecutando (Blazquez, 2006).

Para identificar las funciones del profesor de educación física aludimos al perfil de egreso de los estudiantes de educación física de la Universidad Católica Silva Henríquez (UCSH). Este menciona que debiese desarrollar actitudes relacionadas a la práctica de actividades educativo-físicas y deporte que se relacionen con hábitos de vida saludables, generar estrategias de enseñanza considerando las diferencias motrices y promover la práctica habitual del ejercicio físico para el mantenimiento de la salud, entre otros. De acuerdo a lo anterior el rol profesional se centraría en educar y ser un promotor de la vida saludable interviniendo en los estilos de vida desde el aspecto del movimiento y la vida activa (Universidad Católica Silva Henríquez [UCSH], 2011).

En cuanto a los estilos de vida saludable en estudiantes universitarios en Chile, un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV) que se refiere a hábitos alimentarios y actividad física,

expone que en relación a la alimentación los estudiantes tienen menor posibilidad de consumo fibras y frutas debido a su baja comercialización, además señala que la preferencia de consumo está en las golosinas y la comida rápida. En el caso del ejercicio físico el estudio arrojó que sólo alrededor del 36,6% de la población estudiada participa de algún programa de actividad física que ofrece la universidad (Espinoza, Rodriguez, Galvez y MacMillan, 2011).

Dichos datos podemos compararlos con lo que propone la encuesta del MINSAL para actividad física y alimentación saludable. Esta señala realizar ejercicio físico a lo menos 30 minutos, 3 veces por semana; consumir 3 veces al día productos lácteos; consumir al menos 5 porciones al día entre verduras y frutas; consumir pescado al menos 2 veces por semana; moderar consumo de azúcar; preferir alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol (Ministerio de Salud [MINSAL], 2007).

En relación a lo anterior la encuesta Nacional de Salud Chile 2003 (MINSAL, 2007), se describe que el 90% de los chilenos es sedentario y que más del 60% de los adultos mayores sufre de sobrepeso. Dicha encuesta expresa que los rangos de edad donde se encuentra el mayor índice de sedentarismo es justamente en la edad universitaria (17 a 24 años), con lo que podemos concluir que durante el período de “vida universitaria” se pueden incorporar hábitos de vida poco saludables, provocando el posterior deterioro en los indicadores de salud.

Por otra parte otra investigación realizada en la Universidad de Chile, se entrevistaron a estudiantes en diferentes años de sus respectivas carreras, se llegó a la conclusión de que los alumnos nuevos tienen una mejor percepción de su vida, mientras que los de años superiores tienen hábitos de vida poco saludables dado que sus consumos de alcohol y tabaco son muy superiores a los alumnos de ingreso (Durán, Castillo y Vio del R., 2009).

Ahora centrándonos al contexto que nos interesa estudiar, existe una investigación aplicada a estudiantes de educación física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco, que da cuenta de la condición física y sus hábitos alimentarios. Según este estudio un 35,6% de los estudiantes se encontraba con sobrepeso. Un 30% de los alumnos tomaba desayuno a diario, mientras que sólo un 4,7% consumía las frutas recomendadas.

Además en hombres se vio una correlación entre peso, IMC y perímetro de cintura con el rendimiento en el test course navette, en donde con índices altos se obtenían resultados bajos (Duran, Valdés, Godoy y Herrera, 2014).

Para ser más precisos podemos hacer referencia a una tesis de pregrado realizada en el año 2013, que trata sobre un estudio comparativo en los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH en relación a la prevalencia y estado de sus hábitos de vida saludable, para poder definir la situación de los hábitos de vida saludable los autores consideraron las variables de horas de sueño, ejercicio físico, consumo de drogas lícitas e ilícitas y alimentación. En el hallaron que la mayoría de la población estudiada cumpliría con practicar hábitos de vida saludable, esto bajo las variables de estudio escogidas, debido a que señala que la mayoría de los estudiantes dormiría alrededor de 7 horas al día, que experimentaron un aumento de la realización de ejercicio físico alcanzando una frecuencia de tres a cinco veces por semana con una duración entre una y dos horas por sesión, además expone que la mayoría no sería consumidora de tabaco, marihuana ni cocaína y consumirían alcohol de forma ocasional, finalmente señala que la mayoría cumpliría con mantener un orden en su ingesta de comidas diarias y un consumo correcto entre las porciones para los diferentes nutrientes recomendados (Castro et al., 2013).

## 1.2. Problema de Estudio

Según los antecedentes recopilados en este rastreo bibliográfico, se puede concluir que el inicio del período universitario genera cambios en los hábitos de vida, generalmente dejando la práctica de actividad física y el deporte, una correcta alimentación y una disminución en las horas de sueños, esto postergándolos por los estudios. Tras el ingreso a la universidad el tiempo es destinado al estudio de las actividades curriculares, trabajar para costear los estudios y/o construir relaciones interpersonales, entre otras actividades, perdiendo los hábitos de vida saludable.

Actualmente la UCSH no cuenta con planes ni programas suficientes que promuevan estos hábitos de vida, pero en el año 2015 sí ha propuesto una iniciativa realizando la “Feria Saludable”, esta es organizada por la Dirección de Asuntos Estudiantiles, en su área de deportes y vida saludable. Esta reúne a estudiantes de las carreras de Kinesiología, Enfermería, Fonoaudiología y Pedagogía en Educación Física, con el fin de informar a la comunidad estudiantil sobre orientaciones para conseguir hábitos de vida saludable, entre las guías prestadas están las recomendaciones de actividad física para mejorar la condición física, recomendaciones para una alimentación sana, detección del estado de salud y nutricional, y recomendación de cuidados para una vida saludable.

En concordancia con lo anterior es preciso decir que la institución si genera instancias que aborden las problemáticas de salud que afectan a la población y de esta forma ayuda a promover hábitos de vida saludable en sus estudiantes.

Ahora bien los estudiantes universitarios se muestran muy afectados por los problemas detectados anteriormente, ya que como fue mencionado el ingreso a la vida universitaria trae consigo un repentino cambio de ritmo en

las actividades que deben enfrentar los jóvenes que ingresan a la educación superior. Los estudiantes de pedagogía en educación física son quienes se disponen a aprender para ser formadores de futuras generaciones, ligado a esto también deben tratar de mantener y/o construir hábitos saludables ya que estos son parte de su futuro quehacer profesional, esto se ve un tanto complejo de lograr ya que se verán enfrentados a las dificultades que conlleva el vivir dentro de un periodo de formación universitaria.

Si bien el estudiante de educación física es potenciado por sus actividades académicas hacia las prácticas de deportes y el ejercicio físico, también se puede realizar un análisis con referencia a la importancia que se le otorga al aspecto teórico y al práctico, y así evaluar qué factores son los que mayormente predominan al momento de la práctica de hábitos de vida saludable.

También se debe señalar un importante componente de la vida universitaria, refiriéndose a las nuevas relaciones sociales, siendo un factor esencial en los comportamientos y conductas que expresan los jóvenes en esta nueva etapa. Las nuevas relaciones interpersonales, formación de nuevas amistades, concurrencia a reuniones sociales y la adquisición de mayor libertad de acción, traen consigo la práctica de nuevos hábitos comunes en este proceso. Los cambios que experimentan los adolescentes podrían potenciar la posible construcción de hábitos perjudiciales para la salud, entre ellas el consumo de tabaco, alcohol y drogas, malos hábitos alimentarios, disminución de prácticas de actividades físicas y deportivas entre otras (Ledo et al., 2011).

Dependiendo de las experiencias previas de los jóvenes y la madurez con la que ellos afronten esta nueva etapa de la vida, estos factores podrían influir en mayor o menor medida, no obstante todos esto forma un panorama más complejo para que los estudiantes de pedagogía en educación física logren



construir hábitos de vida saludable, esto debido a que las prácticas comunes de la vida universitaria no se asocian al futuro rol de un formador de estilos de vida saludables.

Tomando en cuenta toda la información presentada es posible destacar que el periodo de formación universitaria es un tanto adverso a los objetivos que pretende cumplir la formación que lleva un estudiante de pedagogía en educación física, entre los más opuestos claramente es el inicio de la vida universitaria y consigo la posibilidad de exponerse a nuevas prácticas que no potencian hábitos saludables. Considerando el panorama en el que estos estudiantes se encuentran, surge el cuestionamiento si el contexto en el cual se están formando le es favorable para poner en práctica hábitos que les concedan estilos de vida saludables.

Esta realidad motiva a que el objeto de estudio se centre en determinar cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes más experimentados de la carrera de pedagogía en educación física de la UCSH, esto considerando sus hábitos de alimentación, actividad física, consumo de sustancias nocivas e identificando si el actual contexto de las nuevas normativas legales de drogas influye en la modificación del consumo de drogas tanto lícitas como ilícitas.

### 1.3. Justificación

Considerando la revisión bibliográfica y el problema de estudio expuesto en las páginas anteriores, se evidencia que no existen estudios referidos a los hábitos de vida saludable que poseen los estudiantes de pedagogía en educación física de esta casa de estudios, que consideren el actual contexto de las nuevas normativas legales de drogas, debido a que estas fueron implementadas durante los últimos años. Siendo estas la ley de tolerancia

cero que entro en vigencia en 2012, ley anti tabaco en 2013, ley Emilia en 2014 y el proyecto de ley de despenalización de la marihuana iniciado en 2014. A su vez se debe considerar que las enfermedades que hoy afectan a la salud dependen mucho de los estilos de vida que se practiquen, por ende se propuso hondar más en profundidad sobre esta temática y se decidió realizar un estudio sobre estudiantes de tercer a quinto año e investigar acerca de los estilos de vida que estos poseen, para esto se abordaron las variables de hábitos alimentarios, practica de actividad física, ejercicio físico y/o deportes, consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras drogas, e influencia que pueden tener las nuevas normativas legales de drogas sobre la modificación del consumo de sustancias nocivas en los estudiantes.

Es intrigante evidenciar los estilos de vida que llevan estos compañeros de carrera, conocer sí su formación profesional podría aportar con herramientas para construir un estilo de vida saludable, esto por el hecho de que estos deberían asumir el importante rol del profesor de educación física de contribuir a potenciar la salud de la sociedad, añadiendo el cambio que ha tenido esta carrera en el ámbito de la educación escolar, dejando de lado tan sólo el nombre de “educación física” para pasar a ser “educación física y salud”.

#### 1.4. Pregunta de Investigación

*¿Cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, ingresados en los años 2011, 2012 y 2013, en cuanto a sus hábitos de actividad física, alimentación y consumo de drogas lícitas e ilícitas, en el contexto de las nuevas normativas legales de drogas?*

## 1.5. Objetivos de la Investigación

### 1.5.1. Objetivo General

Determinar cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, ingresados en los años 2011, 2012 y 2013 a través de la identificación de sus hábitos de alimentación, de práctica de actividad física, de consumo de sustancias nocivas para la salud y la influencia de las nuevas normativas legales de drogas.

### 1.5.2. Objetivos Específicos

- 1) Identificar los hábitos de actividad física de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de sus prácticas de actividad física, ejercicio físico y/o deportes.
- 2) Conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su dieta.
- 3) Determinar el IMC de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su talla y peso.
- 4) Identificar los hábitos frente al consumo de drogas licitas e ilícitas de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH,

que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su consumo de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína y otras drogas.

- 5) Identificar la influencia de las nuevas normativas legales en el consumo de drogas lícitas e ilícitas de los estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de cómo las nuevas leyes de drogas han modificado su consumo de tabaco, alcohol y marihuana.

#### 1.6. Hipótesis

Las hipótesis son “*explicaciones tentativas del fenómeno investigativo que se formulan como proposiciones*” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 122).

A su vez existen distintos tipos de hipótesis entre los cuales para efectos de nuestra investigación utilizaremos “hipótesis estadísticas”, éstas se formulan solo cuando los datos del estudio son cuantitativos, con fines de aprobarlas o rechazarlas mediante datos numéricos, porcentajes o promedios. A su vez estas son de hipótesis estadísticas de estimación, estas corresponden a la descripción de un dato que se pronostica y son útiles para evaluar las suposiciones que se plantea respecto al valor de alguna característica de una muestra de una población (Hernández et al., 2006).

- 1) El 75% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH poseen una práctica de actividad

física saludable de 150-300 min. semanales entre actividad aeróbica moderada y vigorosa; y fortalecimiento muscular, de acuerdo a lo que declara la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010).

- 2) El 65% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, poseen un IMC normal de 18,5-24,9, de acuerdo a lo que declara la OMS (2015).
- 3) El 30% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, restringen el consumo de tabaco, no varían el de sustancias alcohólicas y desinhiben el consumo de marihuana, debido a las nuevas normativas legales para drogas lícitas e ilícitas.

#### 1.7. Limitaciones de la investigación

Este estudio presenta varias dificultades desde aspecto metodológico, una se debe a la naturaleza del constructo, siendo este los estilos de vida. Entendiendo a estos como los comportamientos que son determinados mediante las características de las personas, la interacción social, el contexto socioeconómico y ambiental, se debe considerar que estos están en constantes modificaciones a lo largo de la vida, es por esto que lo más idóneo sería abordar este estudio desde un aspecto longitudinal. Sin embargo, debido a las características que poseen las investigaciones en los programas de pregrado, como lo son la falta de recursos (humanos y materiales), realizadas en reducidos plazos de tiempo (duración del semestre académico), inexperiencia de los autores (escasa formación en el ámbito de

la investigación), dificultad de intervención (dependencia de autorizaciones), etc., los autores optaron por abordar su trabajo investigativo desde un aspecto transversal.

Otra de las dificultades presentes es el no poder abordar el concepto de estilo de vida saludable a cabalidad, producto de las limitantes ya mencionadas, puesto que este está constituido por diversas dimensiones como lo son: la actividad física, actividades de ocio y tiempo libre, higiene personal, alimentación, consumo de sustancias nocivas, horas de sueño, conducta sexual, control del estrés, auto cuidado, hábitos de prevención, etc. (Hernández, 2009). Es por esto que los autores optaron por las dimensiones de los estilos de vida que consideraron más relevantes de investigar de acuerdo a las características de la población estudiada.

Finalmente como limitación también se presentan la complejidad de desarrollar los problemas de investigación, debido a que estos involucran a diversos sujetos tales como lo son los estudiantes investigadores, profesores directores e informantes, estudiantes que forman parte de la muestra de la investigación, profesores titulares de las actividades curriculares intervenidas, coordinación de la escuela que proporciona información para el desarrollo de la investigación, profesores de la carrera que colaboran en la validación del instrumento investigación, etc.

Todos estos presentan diferentes realidades de vida, diferentes tiempos de laburo, distintos intereses, diferentes disposiciones e ideas de investigación que sin duda son muy difíciles de organizar para beneficiar el desarrollo de la investigación que se pretende realizar.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### 2.1. Estilos de Vida Saludable

Para contextualizar este estudio se debe saber a qué referirnos con el concepto de estilos de vida, tomando en cuenta la definición que entrega la OMS en la sesión número 31 de su comité regional para Europa, entendiendo esta como una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Además, se comentó la necesidad de diferenciar entre estilos de vida y estilos de vida saludable, enfatizando sobre la importancia de abordar el estudio desde un enfoque más social que médico (Kickbusch, 1986).

Como se definieron anteriormente, existe una diferencia conceptual entre el estilo de vida y los estilos de vida saludable. Para definir lo que son los estilos de vida saludable, se abordó la definición de Tercedor y Delgado (2000), diciendo que son aquellos hábitos los cuales implican una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. Cada vez que se mencionan los estilos de vida saludable se habla de relaciones, implicando siempre la nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos, entre otros. Todo esto se nombra y se busca para la adopción de un estilo de vida acorde con la modernidad, el cual permite a las personas vivir con calidad.

En otros términos, un estilo de vida saludable se define como un conjunto de patrones conductuales beneficiosos para la salud, que están constituidos por los hábitos aprendidos por las persona y que estas los ponen en práctica.

Estos surgen de una elección individual, pese a no estar exentos de influencias sociales (Abel, 1991).

Siguiendo esta línea los autores nos adentran al concepto de estilo de vida saludable, concepto que tiene diversos factores condicionantes entre los cuales encontramos: ejercicios y actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, horas de sueño, sexualidad, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado personal percibido (Lema et. al., 2009).

Dentro de los hábitos de vida saludable, como se mencionó, poseen diferentes dimensiones o factores condicionantes que los componen, los cuales son: los hábitos alimentarios, la actividad física, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y los comportamientos sexuales (Bennassar, 2013).

Después esto es posible entender que los estilos de vida saludable son un conjunto de conductas, adquiridas a través de la interacción social, las cuales son beneficiosas para la salud dado que evitan las conductas nocivas e incitan a las conductas favorables para una calidad de vida que permita un desarrollo óptimo de la persona en todas sus actividades diarias.

## 2.2. Educación Física y Salud

Desde el marco en que se encuadra esta investigación los autores pretenden conocer la importancia del movimiento como factor influyente para la salud, considerando que se toma como sujetos de estudios a estudiantes de educación física es preciso determinar en qué grado estos hábitos están presentes en ellos.



Para abordar esta temática es fundamental abordar el concepto de salud y las dimensiones que los componen. Es posible definir salud como “*el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1946, p.1). Bajo esta definición se puede entender al concepto de salud como un término holístico puesto que contiene múltiples dimensiones, entre ellas la física, mental, social, emocional y espiritual, y que a la vez estas interactúan entre sí formando a ser como un ente completo y que se relaciona con su ambiente. Con esto podemos entender al hombre como un ser integral que debe mantener en equilibrio las dimensiones que lo componen para poder señalar que se encuentra saludable (Amador y Valenzuela, 2010).

Desde el contexto de este país es reconocido a nivel mundial los altos niveles de sedentarismo, malos hábitos alimentarios y obesidad en Chile, todos estos aspectos engloban unos estilos vida no saludable. Los niveles de sedentarismo han ido en crecimiento de forma alarmante en las últimas décadas, llegando un 82,7% en el año 2010 en personas mayores de 18 años. Este factor está estrechamente ligado a los altos niveles de obesidad presente a nivel país, los cuales se encuentran en un 25% de la población nacional (MINSAL, 2010).

Algunos de los aspectos que pueden perjudicar a la salud es la tendencia de que conforme aumenta la edad disminuyen las prácticas de actividad motriz por parte de las personas, acentuando este problema en la actualidad ya que aparece con mucha anticipación desde la infancia. Es sabido que la manifestación del movimiento es esencial para el equilibrio psicológico y también para la prevención de cuantiosas enfermedades, no obstante el estilo de vida moderna acompañada al alto nivel de estrés hace que la mayoría de las personas no tengan el tiempo necesario para ejecutar algún tipo de actividad motora, y con los avances tecnológicos de la actualidad

cada vez resulta más sencillo el no moverse. Todos estos contratiempos pueden conducir a que las personas sean clasificadas como sedentarias.

La OMS clasifica al sedentarismo como una “pandemia”, indicando que un sujeto sedentario es *“alguien que lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir cuando está no realiza un mínimo de actividad física regular”* (Andia et al., 2014, p.9). El sedentarismo está relacionado con los niveles bajos de actividad física realizados por las personas, por lo tanto es utilizado constantemente como sinónimo de inactividad física.

A pesar de que no existen un gran número de estudios relacionados con el sedentarismo universitario en estudiantes de pedagogía en educación física, los investigadores se basan en publicaciones que se fundamentan en estudios en la población universitaria en general, tanto a nivel nacional como internacional. En su gran mayoría estos arrojan altos índices de sedentarismo y un gran trastorno alimenticio. En lo que concierne al ámbito del ejercicio físico, la inactividad es una situación recurrente. La principal razón que expresan los estudiantes de no realizar ejercicio físico, es debido a la falta de tiempo y de forma secundaria la “pereza”. El poco tiempo dedicado a las actividades físicas en la universidad, se basa esencialmente en la falta de gestión de programas, debido a que los horarios universitarios no poseen jornadas continuas y extensas, sino que tienen descansos entre las clases y los alumnos se dedican a otras actividades (Rodríguez et al., 2013).

Por lo cual es fundamental promover por parte de las instituciones educativas la realización de ejercicio físico de los estudiantes, así como lo plantea Farinola y Bazán (2011, p. 353) *“Será menester de las propias universidades brindar los cuidados necesarios para que sus egresados puedan tener una vida profesional próspera y duradera”*.

El grado de importancia de la práctica de ejercicio físico es el doble, pues además de ser un hábito saludable en sí mismo – diversos estudios

(Palenzuela, Gutiérrez y Avero, 1998) indican una reducción de ansiedad entre estudiantes universitarios debido a la práctica de ejercicio físico - es un promotor de otros hábitos de salud, ya que supone una alternativa saludable.

Teniendo en cuenta los beneficios, aun así la realización de ejercicio físico no es muy habitual entre los estudiantes como sería del gusto de todos. Un estudio realizado en la Universidad de Alicante acerca del estado de salud y calidad de vida de los estudiantes universitarios expresaban el bajo nivel de ejercicio físico que realizan los estudiantes como uno de los datos más llamativos, señalando que *“sólo un 37% de los estudiantes realiza la cantidad de ejercicio físico adecuado para su edad”* (Reig, Cabrero, Ferrer y Richart, 2001, p. 94).

Este mismo estudio da la advertencia acerca del nivel de sedentarismo universitario, en donde *“cerca del 60% de los estudiantes trabaja (estudia) entre 6 y 10 horas al día sentado y alrededor del 75% camina tres o menos kilómetros al día. Ambas cuestiones nos informan de un estilo de vida laboral (estudiantil) marcadamente sedentario.”* (Reig et al., 2001, p. 93).

Otros estudios semejantes que de igual manera se enfocan en la población universitaria, como el ejecutado en la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco, sobre alumnos y alumnas de la carrera de pedagogía en educación física, se señalan conclusiones muy parecidas, indicando que la *“condición física disminuye de manera irregular a medida que avanzan los estudios, situación preocupante ya que ellos se transformarían en modelos de estilos de vida saludable especialmente a nivel escolar”* (Durán et al., 2014, p. 257).

Como antecedente se puede anexar los estudios realizados en la PUCV (MacMillan, 2007) acerca de los hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional de sus estudiantes, en donde manifiestan que un 53% no realiza ejercicio, siendo el motivo más recurrente la falta de tiempo.

Constantemente se utilizan de forma sinónima los conceptos referentes a las actividades motoras, siendo estos el de actividad física, ejercicio físico y el deporte. Como estudiantes de educación física los autores creen que es preciso diferenciar entre estos términos para poder determinar de forma concreta cuales son las actividades que realizan sus compañeros al momento de investigar sus hábitos relacionados con el movimiento.

La actividad física se puede considerar como el movimiento corporal de cualquier tipo, derivado de la acción muscular y que lleva a un aumento importante del consumo energético de la persona como también cualquier actividad corporal provocada por los músculos esqueléticos como consecuencia del consumo energético. Mientras que el ejercicio físico se refiere la actividad física que es programada, estructurada y repetitiva que produce un mayor o menor gasto de energía, donde su principal objetivo es la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física (Capersen, Powel & Christenson, 1985).

Estos dos conceptos se establecen mediante los siguientes componentes, siendo uno el tipo refiriéndose a la modalidad de la actividad, la intensidad que determina el consumo energético por unidad de tiempo, la frecuencia que se refiere al número de veces que se realiza la actividad durante una semana y finalmente la duración que trata del tiempo durante el cual se realiza la actividad (Capersen et al., 1985).

Finalmente queda el concepto de deporte, con respecto a este es posible señalar que este es una de las actividades de mayor contenido que experimentan los estudiantes de educación física, se puede definir como *“un tipo de ejercicio que lleva implícito la competición con otras personas o contra uno mismo. El deporte se puede definir como un juego o un sistema ordenado de prácticas corporales en el que se hacen pruebas de agilidad,*

*destreza o fuerza. El deporte tiene dos vertientes, el deporte de competición y el deporte de ocio” (Bennassar, 2012, p.46).*

Son todas estas actividades relacionadas al movimiento que se espera encontrar dentro las jornadas de los estudiantes de educación física que involucren tanto su formación profesional, como sus tareas cotidianas, tiempos de recreación y ocio, pretendiendo que estas contribuyan a su salud.

Para poder llevar a cabo todas aquellas actividades y tareas que demandan el experimentar un estilo de vida como lo es el universitario se debe poseer una aptitud física conforme a las demandas solicitadas por el día a día.

La aptitud física se entiende como *“un estado de energía dinámica y de vitalidad que nos capacita/permite no solamente llevar a cabo nuestras tareas diarias, practicar actividades recreativas y encarar emergencias imprevistas, sino también nos ayuda a prevenir las enfermedades hipocinéticas, mientras se funciona a niveles óptimos de la capacidad intelectual y experimentar el disfrute de la vida” (Nieman, 1986, p.80).*

### 2.3. Estilos de Vida Universitaria

La vida universitaria está sujeta a diversos cambios en la formación de sus estudiantes, cambios socio culturales debido al inicio de sus estudios, dejar en muchas ocasiones el hogar, lo que llevar una vida con nuevas responsabilidades o el comienzo de una vida adulta. Este tipo de cambios tienen una repercusión directa en sus hábitos ya sea alimentarios, el consumo de drogas, alcohol y otras sustancias, bajas horas de sueño por las cargas académicas o trabajo en algunos casos, mala distribución en sus tiempos libres (Ledo et al., 2011).

Se ha logrado demostrar la importancia de la actividad física en el crecimiento y desarrollo de los niños, principalmente al disminuir los factores de riesgos de salud y en la forma en que crea hábitos de vida saludable. Las costumbres adquiridas desde la niñez influyen en los hábitos y estilos de vida en la adultez, por lo cual se torna fundamental incorporar hábitos que propicien un correcto estado de salud (García, García, Tapiero y Ramos, 2012).

A la hora de hablar de los estilos de vida universitarios es fundamental contextualizar, es importante conocer sus comportamientos, debido a que varían de acuerdo a las personalidades, estatutos socio-económicos, sus preferencias y el uso del tiempo libre, las influencias de las amistades y familiares, los cuales resultan determinantes a la hora de los estilos de vida adoptados (García et al., 2012).

Dentro de los patrones de comportamiento que conforman los estilos de vida se incluyen prácticas saludables y no saludables que interactúan entre sí, a su vez *“las personas que tienen comportamientos no saludables que son estables en el tiempo, tales como, el desequilibrio en la dieta, el sedentarismo, el consumo de tabaco y de alcohol, no dormir el tiempo necesario o llevar a cabo comportamientos inseguros, tienen una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades, comparadas con aquellas personas que no incluyen estas prácticas en su estilo de vida”* (Lema et al., 2009, p.72).

Durante el siglo XX, las dificultades comienzan a advertirse en los distintos ámbitos, ya que el consumo de drogas cambia drásticamente de contextos e inicia a edades más tempranas (alrededor de los 12 años). Se incorpora a las festividades y celebraciones culturales, lo cual está muy relacionado con las prácticas adolescentes y juveniles, a su vez las drogas son usadas por muchos jóvenes para la disminución de efectos negativos de circunstancias

que obtienen una connotación aversiva, y para aumentar sus sensaciones placenteras (Salazar y Arrivillaga, 2004).

Otro aspecto importante de mencionar son los hábitos alimentarios, los cuales se ven afectados por el estilo de vida universitaria, principalmente por el escaso tiempo que se posee para su consumo, lo cual conlleva a una ingesta de comida “rápida”. Este aspecto puede ser influenciado directamente por los hábitos adquiridos en la infancia, ya que la creación de los hábitos alimentarios desde una temprana edad es determinante en las etapas posteriores de la vida. Influyen varios factores importantes, como la cultura, las costumbres y el ambiente donde se desarrolla la persona (García et al., 2012).

## 2.4. Variables de Estilos de Vida

### 2.4.1. Hábitos de Actividad Física

En cuanto a nuestra primera variable siendo esta la de los aspectos relacionados con el movimiento humano, entendiendo esto a través de los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte nos centraremos en definir los beneficios que produce la realización de estas actividades, ya que estos ya fueron definidos anteriormente.

Es reconocido que la realización de ejercicio físico trae consigo la prevención de múltiples enfermedades y a la vez beneficios para la salud, es por esto que es necesario que la población tome conciencia de la importancia de los hábitos de vida saludables, teniendo en cuenta dentro de estos la realización de ejercicio saludable, llevar una alimentación balanceada, controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, factores que potencian la calidad de vida (Valenzuela, 2008).

Los beneficios de la realización de actividad física y/o ejercicio físico como ya mencionamos traen varios beneficios para las personas y estos se expresan dentro de algunas de las diferentes dimensiones del ser humano mencionadas anteriormente. Entre estos podemos mencionar indicios positivos sobre los sistemas del organismo humano como mejora de las condiciones cardiovasculares, prevención de la hiperlipemia y arterosclerosis, disminución de la tensión arterial, mantenimiento del tono muscular y movilidad articular (Ramos, 2003, citado en Valenzuela, 2008).

Por otra parte también podemos mencionar dentro del ámbito personal, emocional y cognitivo de las personas como lo es conseguir estabilidad emocional, confianza en sí mismo, mejorar la función intelectual, el autocontrol y la sensación de bienestar, además ayudaría a disminuir la ansiedad, la tensión emocional, el estrés y la depresión (Ramos, 2003, citado en Valenzuela, 2008).

En relación a este tema es preciso mencionar los efectos positivos que trae la práctica de ejercicio físico para la mortalidad de la población, considerando que la realización de 15 minutos o de 90 minutos a la semana produce una reducción de todas las causas de muerte, incluyendo todos los tipos de cáncer, además de aumentar la vida útil de las personas en 3 años (Wen, et al., 2011, citado en Bennisar, 2012).

Si nos referimos a los posibles beneficios que nos proporciona el mantener hábitos motores activos, no podemos dejar de mencionar cómo estos actúan como un potencial agente preventivo para las enfermedades crónicas no transmisibles. En el caso de las enfermedades cardiovasculares la práctica de una actividad motora de forma regular disminuye el riesgo de mortalidad causada por este tipo de enfermedades, además de prevenir el desarrollo de la hipertensión arterial y mejorar la condición de quienes lo padecen. Relacionado a este tipo de afecciones también se destacan los beneficios del ejercicio físico de carácter aeróbico, el cual produce efectos



sobre las lipoproteínas aumentando las de tipo HDL y disminuyendo las LDL (Warburton, Nicol & Bredin, 2006, citado en Bennasar, 2012).

Con respecto a la obesidad la actividad física también juega un papel fundamental para la prevención del sobrepeso y la obesidad misma, este influye de forma favorable en la disminución y distribución de la grasa corporal. Se señala que la práctica del ejercicio físico es crucial para el lograr el control del peso corporal, ya que se ha demostrado que este sería más efectivo que la dieta para el mantenimiento del peso corporal a largo plazo (Wing & Phelan, 2005, citado en Bennasar, 2012).

#### 2.4.2. Hábitos de Alimentación Saludable

Definiendo el acto de alimentación como “la ingesta voluntaria de alimentos, lo que incluye su búsqueda, selección, preparación y consumo”, los cuales aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo; tanto la energía necesaria, como los materiales para la construcción y reparación de estructuras biológicas y las sustancias necesarias en la regulación biológica de las reacciones químicas internas que conforman el metabolismo (Valenzuela, 2008).

Viendo la alimentación como un hábito, algo adquirible y modificable, los hábitos de alimentación inadecuados pueden llevar a las personas a numerosas enfermedades (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, etc.), las cuales poseen una alta tasa de mortalidad en la actualidad. Se puede asumir que esta selección de los alimentos pasa por diferentes aristas a lo largo de la vida de los individuos, tanto por factores familiares y socioculturales hasta por factores de credo y de educación nutricional (Serra et al., 2008, citado en Bennassar, 2012).

Una alimentación saludable se define como la ingesta equilibrada de componentes nutricionales, lo cual no solo entrega morfo funcionalidad, sino que también una armonía tanto en el plano social y mental (Valenzuela, 2008).

La formación de los hábitos alimenticios pasa por diferentes etapas a lo largo de la vida de los sujetos siendo una de las etapas más sensibles para la adquisición de hábitos: la infancia, en esta etapa el desarrollo de los hábitos está ligada a las figuras familiares del niño, dado que es la etapa en donde existe una mayor influencia familiar en los sujetos. Al entrar en la adolescencia, al contrario que en la infancia, los sujetos realizan cambios en sus hábitos alimenticios debido a que estos modificados por la influencia de los estilos de vida promocionados por los medios o que son practicados por los grupos en los cuales participan, siendo estos beneficiosos o perjudiciales a la salud, como por ejemplo el tabaquismo y una mayor ingesta de grasas y carbohidratos (Valenzuela, 2008).

#### 2.4.2.1. Dieta Saludable

La globalización ha hecho que los más jóvenes adopten un patrón alimentario de tipo occidental de los países mediterráneos, con la pérdida de la dieta mediterránea tradicional, ello ha provocado un aumento de consumos de carnes rojas y otras carnes, junto a alimentos y bebidas ricas en azúcares, sumándole el cambio del aceite de oliva por otros aceites de menor calidad. Se considera dieta mediterránea al patrón alimentario adoptado en la década de los 50 y 60, en los países que crecen los olivos como Grecia, Creta y el sur de Italia, la principal característica de esta dieta son el consumo de cereales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras; el consumo de alimentos ricos en grasas la fuente principal de esta el aceite de

oliva; consumo de pescado, consumo bajo o moderado de pollo y derivados de lácteos como el yogurt y queso fresco, bajo consumo de carnes rojas y productos derivados, consumo moderado de alcohol y principalmente vino en las comidas (Bennassar, 2012).

En cuanto a la distribución de los alimentos se distinguen por un adecuado aporte de los macronutrientes: 55 a 60 % de carbohidratos, 10 a 15% de proteínas y 25 a 30% de grasas. El patrón de dieta mediterránea se considera una alimentación saludable es por eso que se ha incluido en innumerables guías dietéticas en el mundo. También las políticas nutricionales de muchos países promueven el consumo de grasas de alta calidad procedente del aceite de oliva y pescados azules para disminuir el consumo de las grasas trans y las grasas saturadas. Otra estrategia que pretende transportar la dieta mediterránea a otros países es el consumo de cinco piezas de fruta y verduras al día (Bennassar, 2012).

Las principales recomendaciones alimentarias apuntan a mantener un peso adecuado, moderar el consumo de grasas y carnes rojas; aumentar el consumo de cereales preferentemente integrales y aumentas el consumo de frutas verduras y pescados; utilizar productos lácteos parcial o totalmente desnatados; moderar el consumo de alcohol y sal, además de desarrollar algún tipo de actividad físico y/o deporte (Bennassar, 2012).

Tabla 1  
*Dieta de Alimentación Saludable*

<b><u>Grupos Alimentarios</u></b>	<b><u>Frecuencia Recomendada</u></b>	<b><u>Peso de cada ración</u></b>	<b><u>Medidas caceras</u></b>
patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones diarias ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 gramos de pan 150-200 g patatas	1 plato normal; 3-4 rebanadas o un panecillo; 1 patata grande o 2 pequeñas
verduras y hortalizas	≥2 raciones diarias	150-200 g al día	1 plato de ensalada variada; 1 plato de verdura cocida; 1 tomate grande; 2 zanahorias...
frutas	≥3 raciones diarias	120-200g al día	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de

				melón....
aceite de oliva	de	3-6 raciones diarias	10 ml	1 cucharada sopera
leches derivados	y	2-4 raciones diarias	200-250 ml de leche 200-250 ml de yogurt 40-60 gr de queso 80-125 gr de quesillo	1 taza de leche; 2 unidades de yogurt; 2-3 lonjas de queso
pescados		3-4 raciones semanales	125-150g	1 filete individual
carnes magras, aves y huevos		3-4 raciones semanales alternando su consumo	100-125g	1 filete pequeño; ¼ de pollo; 1-2 huevos cocidos.
legumbres		2-4 raciones semanales	60-80g	1 plato individual
frutos secos		3-7 raciones semanales	23-30g	1 puñado
embutidos y carnes grasas	y	ocasional moderado	y	
dulces snacks y refrescos	y	ocasional moderado	y	
mantequilla, margarina y pastelería	y	ocasional moderado	y	
agua		4-8 raciones diarias	200 ml aprox	1 vaso o 1 botella
cerveza o vino	o	ocasional moderado en adultos	y vino: 100 ml cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa

Recuperado de *Guía de Alimentación Saludable* (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria [SENC], 2004, citado en Bennassar, 2012).

#### 2.4.2.2. Ingestas diarias

Según la guía de alimentación saludable no es recomendable mantenerse en ayunas. Las diferentes ingestas de alimentos durante el día son esenciales para llevar buenos hábitos alimenticios (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria [SENC], 2004).

Se destaca la importancia del desayuno, puesto que permitirá lograr un adecuado rendimiento físico, intelectual y en las tareas diarias. Esto debido a que es la primera ingesta calórica del día (SENC, 2004).

Reconociendo que para conseguir un estado nutricional adecuado es necesario incorporar una gran variedad de nutrientes a nuestra dieta. Es por esto que dentro de la importancia del almuerzo es aportar a la ingesta diaria diversos nutrientes de diferentes grupos alimenticios, convirtiéndose en la comida de mayor aporte calórico en el día (SENC, 2004).

Finalmente la cena, que es la última comida del día, es la encargada de aportar las calorías necesarias para asegurar que el organismo obtenga la energía necesaria para que este atraviese por un buen periodo de descanso nocturno. Es por eso que se recomienda ingerir alimentos ligeros de fácil asimilación (SENC, 2004).

#### 2.4.3. Consumo de Alcohol

El alcohol es una de las sustancias más ingeridas por la humanidad a lo largo de su existencia, esta ha sido consumida hace milenios con estándares diferentes de seguridad y satisfacción, desde la perspectiva de la salud esto es inusual ya que diversos estudios indican que su consumo moderado y habitual entre 10 y 30g/día reduce el riesgo de enfermedad isquémica (Bennassar, 2012).

La dependencia de alcohol es la cuarta causa de la pérdida de años de vida saludable y culpable del 4% del total de muertes en el país, según el Estudio de Carga de Enfermedad realizado en Chile el año 2007. De esta misma forma, el consumo de alcohol es la causa de un 12% del total de la carga de enfermedad (Ministerio de Salud [MINSAL], 2008).

En Chile un 87,9% de la población perciben como factor de riesgo el consumo de cinco o más tragos de alcohol al día, de los consumidores entrevistados en este estudio uno de cada dos presenta un episodio de consumo excesivo o embriaguez, devinculando las variables en cuanto a género y situación socioeconómica, se puede apreciar que un 59,3% de los

hombres y un 41,4% de las mujeres han tenido a lo menos un episodio de embriaguez, en cuanto a la situación socioeconómica se observa que un 48,8% de los individuos provenientes del nivel alto han tenido a lo menos un episodio de alto consumo de alcohol, lo que contrasta con lo reportado en los niveles bajo 60,6% y medio 50,9% respectivamente. Quedando por agregar que la tasa de consumo mas alto en cuanto a la máxima cantidad de tragos en una sola ocasión por uso intenso de alcohol, según sexo, edad y nivel socioeconómico en Chile registrado el año 2012 en jóvenes de 19 a 25 años llega a un 6,1% la ingesta de esta (Ministerio del Interior y Seguridad Pública [SENDA], 2013).

En el estudio realizado en la Universidad de Alicante al que ya hemos citado anteriormente, nos añade datos preocupante en cuanto al consumo de alcohol dentro de la población universitaria, señala que el *“68% de los estudiantes universitarios son consumidores habituales de bebidas alcohólicas, siendo la prevalencia entre los varones del 74%, superior significativamente a la de las mujeres, 63%”* (Reig et al., 2001, p.79).

Similares conclusiones se obtuvieron en el estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC) en los estudiantes de medicina, en donde *“El 92% de los estudiantes ha consumido alcohol alguna vez en su vida, 89% ha consumido en el último año y 74% en el último mes”* (Romero, Santander, Hitschfeld, Labbé y Zamora, 2009, p. 364). Así mismo, el Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes (CONACE) en su estudio realizado en 2008, nos indica que las estadísticas a nivel nacional en cuanto al consumo de alcohol arroja un 60,8% en el grupo etario entre 19 a 25 años de edad, por lo cual las estadísticas suministradas en los estudios sobre universitarios estarían indicando una tendencia a nivel nacional. Cabe destacar que el alcohol es la droga lícita más consumida, esto independiente del sexo y es la que causa mayores problemáticas de índole familiar y de riesgos sociales a los estudiantes (Sepúlveda, Roas y Muñoz, 2011).

#### 2.4.4. Tabaquismo

Según el MINSAL el *“tabaquismo es una enfermedad crónica que se caracteriza por ser una drogodependencia: la nicotina, principio activo del tabaco, es una droga activa y como tal tiene las características de otras drogas: tolerancia, dependencia física y psicológica”* (Ministerio de Salud [MINSAL], 2013).

Por lo tanto, el tabaquismo, es una intoxicación crónica del organismo, debido al abuso del tabaco, es por esto que reconocemos las consecuencias negativas que produce el tabaco a nuestro cuerpo. *“El consumo de tabaco mata a más de 5 millones de personas al año y es responsable de la muerte de 1 de cada 10 adultos. Entre los cinco principales factores de riesgo de mortalidad, es la causa de muerte más prevenible. El 11% de las muertes por cardiopatía isquémica, la principal causa mundial de muerte, son atribuibles al consumo de tabaco. Más del 70% de las muertes por cáncer de pulmón, bronquios y tráquea son atribuibles al consumo de tabaco. Si se mantienen las tendencias actuales, el consumo de tabaco matará a más de 8 millones de personas al año en 2030. La mitad de los más de 1000 millones de fumadores morirán prematuramente de una enfermedad relacionada con el tabaco”* (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015).

Otra definición de tabaquismo es *“la dependencia a la nicotina del tabaco, lo cual produce, luego de una ingesta constante, diversas enfermedades en el cuerpo humano”* (Rothmann, 2001, p.77).

El tabaquismo abordado de esta manera alcanza a todos los fumadores activos. Sin embargo, otra definición que aborda a las personas no fumadoras, pero que se encuentran expuestas al humo del cigarrillo en forma pasiva. Éstas son especificadas como personas que sufren de tabaquismo pasivo.

Un fumador pasivo “*Es la persona que, sin fumar, se encuentran sometida a la exposición al humo del tabaco como consecuencia del hecho de que otras personas fumen a su alrededor*” (Moreno, 2003, p. 51).

Claramente, aquellos con el hábito de consumir tabaco se encuentran más propensos a sufrir enfermedades cardiovasculares que aquellos que no lo consumen. Se predice que estadísticamente, que el consumo de 10 cigarrillos diarios aumentan las posibilidades de muerte por enfermedad cardiovascular un 18% en hombres y 31,5% en mujeres (Bartechi & Mackenzi, 1994, citado por Valenzuela, 2008).

No existe un umbral de consumo en el cual se encuentre que los factores de riesgo al consumo de tabaco se vean disminuidos, el consumo de cualquier cantidad de tabaco es perjudicial para la salud (Ezzati & Lopez, 2003, citado por Bennassar, 2012).

#### 2.4.5. Otras Drogas

##### 2.4.5.1. Consumo de Marihuana

Según los antecedentes recogidos por el Ministerio del interior y seguridad pública (SENDA) (2013), en su Décimo Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile, el consumo de marihuana desde la década de los noventa ha tenido un aumento, para estabilizarse en los años cercanos al 2000. No obstante, las cifras logradas en los últimos estudios exponen una tendencia de 6,4% en 2008, 4,6% en 2010 y 7,1% en 2012, lo que evidencia un receso en la tendencia a la baja observada en los estudios del 2008 y 2010, retornando en 2012 a los niveles de consumo manifestados el año 2006.



Respecto al consumo de marihuana en adolescentes de 12 a 18 años exhibió un alza que no resulta importante respecto de 2010, variando de 5,3 en 2010 a 6,7% en 2012 (SENDA, 2013).

Para el rango etario entre 19 a 25 años arrojó un incremento significativo de 5,2 puntos (12,3% en 2010 a 17,5% en 2012), de esta forma se observan resultados parecidos a los del 2008. En el grupo correspondiente a los jóvenes se puede observar una tendencia parecida a la experimentada a nivel nacional, en donde hubo un aumento hasta el año 2006, para luego experimentar un declive entre 2008 y 2010 (SENDA, 2013).

Por su parte, la percepción de riesgo del consumo experimental de marihuana (probar 1 ó 2 veces), no experimentó cambios significativos entre los años 2006 y 2012, el grupo correspondiente a los adolescentes tuvo un estancamiento la tendencia al alza alcanzada en los últimos tres estudios, reduciéndose a 46,7% en 2012; y en jóvenes la percepción de riesgo descende entre 2008 y 2010, para el año 2012 se llega a un 35,4% (SENDA, 2013).

Otro aspecto relevante para destacar es la cantidad población que declara haber recibido oferta de marihuana, durante el año 2010 y 2012 aumentó de forma sustancial, regresando a los niveles observados el año 2008, cambiando de 10,3% en 2010 a 15,7% en 2012 (SENDA, 2013).

#### 2.4.5.2. Consumo de Cocaína y Pasta base

Según el décimo estudio nacional de drogas en población en población general de Chile, 2012 la tendencia al consumo de cocaína en los años 2010 y 2012 no presenta un alza notable, 0,7% y 0,9% correspondiente a cada año, también se mantiene constante el consumo entre adolescentes de 12 a 18 años y en los jóvenes de 19 a 25 años hay un aumento en 0,7 punto porcentuales, pero no representa un factor significativo, desglosando las

variables entre géneros, los hombres presenta un consumo más alto respecto a las mujeres , de un 1,3% versus un 0,5%. La prevalencia en los hombres varía de 1,2% a 1,3% entre los años 2010 y 2012, mientras que en mujeres aumenta de 0,1 a 0,5 en el mismo periodo de tiempo. También cabe destacar que con respecto a la percepción de riesgo del consumo experimental de cocaína (probar entre 1 ó 2 veces) se muestra un aumento de 5,3% en la población joven de 19 a 25 años (SEND A, 2013).

Con respecto al consumo de pasta base en adolescentes y jóvenes en Chile, 1994 – 2012, las cifras diferenciadas por sexo muestra una tendencia mayor por genero de consumo de pasta base, en hombres alcanzando un 0,8% versus 0,1% observado en mujeres. En relación a la percepción de riesgo de la pasta base, probar entre 1 ó 2 veces, muestra una variación significativa, aumentado de 78,1% en 2010 a 81,6% en el 2012. En los años 2010 a 2012 la población que declara haber recibido una oferta de pasta base va de un 2,6% a un 2,8% en los años señalados correspondientemente, dicha variación no es significativa ni estadísticamente, como tampoco en los rangos etarios de adolescentes y jóvenes (SEND A, 2013).

El uso de drogas ilícitas está muy presente en la vida universitaria, debido principalmente al rango etario que comúnmente poseen los alumnos universitarios, el cual fluctúa entre 18 y 26 años. Los estudios Nacionales de Drogas en Población General de Chile, han demostrado que el consumo de drogas ilícitas está arraigado en la población entre los 15 y 35 años de edad. Los estudios realizados por CONACE, han logrado saber la magnitud del consumo de drogas en Chile y observar su evolución a través del tiempo. El último estudio en relación al costo de la drogas en Chile fue, en el año 2003, y este estimó que el total de costos humanos, sociales y económicos fue de US \$194 millones (Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes [CONACE], 2006).

Las drogas ilícitas al ser consumidas simbolizan conductas de riesgo para la salud y el rol social de la persona que consume. El consumo de drogas ilícitas se relaciona a una mayor cantidad de traumatismos intencionales y no intencionales, pérdidas de tipo económicas, angustia y empobrecimiento familiar y social, robos, sexo inseguro y otras situaciones que aquejan a terceros y a la sociedad en general (Ministerio de Salud [MINSAL], 2013).

Es importante dar a conocer el consumo de drogas de acuerdo al rango etario en el que se encuentran presente los universitarios, por lo cual acudimos al Décimo Estudio Nacional de Drogas en Población General (2014), el cual muestra que el consumo de marihuana del último año en la población de 19 a 25 años exhibió un incremento importante respecto de 2012, pasando de un 17,5% en 2012 a un 24,0% en 2014. Asimismo, se incrementó el número de personas que consumieron por primera vez marihuana en el último año, pasando de 147.029 (2012) a 254.993 (2014) (Ministerio del Interior y Seguridad Pública [SENDA], 2014).

El consumo de cocaína ha expuesto una leve disminución en el rango etario entre 19 a 25 años, pasando de 2,0 (2012) a 1,9 (2014), no obstante ha tenido un incremento importante en el consumo entre los 26 a 34 años, pasando de 1,6 (2012) a 2,7 (2014) (SENDA, 2014).

En población entre 19 y 25 años, el consumo de pasta base no registró cambios, ya que en ambas mediciones (2012 y 2014) los registros indicaron un consumo de 0,5, esta tendencia se repite para la población entre 26 y 34 años, en donde se mantuvo en 1,0 (SENDA, 2014).

#### 2.4.5.3. Ley Emilia - Ley de Tolerancia cero

Esta nueva normativa legal surgió debido a la petición ciudadana y lleva el nombre de Emilia por la menor fallecida Emilia Silva Figueroa. Se basa en muchas familias que han perdido un ser querido a causa de un conductor irresponsable bajo la influencia del alcohol (Comisión Nacional de Seguridad de Transito [CONASET], 2014).

Con esta nueva ley, que se encuentra vigente desde el 16 de Septiembre de 2014, se castiga con cárcel efectiva de la menos un año a los conductores en estado de ebriedad que produzcan lesiones graves gravísimas o la muerte. También, con esta reforma se instaura como delito fugarse del lugar del accidente y negarse a realizar el alcoholtest o la alcoholemia (CONASET, 2014).

La ley Emilia completa la Ley Tolerancia Cero que entró en vigencia el año 2012, disminuyendo los rangos de alcohol permitidos en la sangre para los conductores e incrementando las sanciones por manejo en estado de ebriedad. En la situación de que un conductor sea hallado con alcohol en la sangre, pero sin que haya causado lesiones gravísimas o la muerte, no se emplea la “Ley Emilia”, sino la “Ley Tolerancia Cero” (CONASET, 2014).

La ley Emilia consiste en un castigo mínimo de 1 año de cárcel efectiva, y hasta 10 años, para conductores en estado de ebriedad que produzcan lesiones gravísimas o muerte (CONASET, 2014).

En consecución junto a la Ley Emilia, también se aplica a este campo de las leyes la Ley de Tolerancia Cero, la cual modifica el estado de ebriedad a 0.8 gr por litro de sangre y el “estado de bajo la influencia de alcohol” a 0.3. Establece también mayores sanciones a los conductores que manejen bajo la influencia del alcohol que hayan sido sometidos al alcotest, con sanciones que pueden derivar desde una suspensión de la licencia de conducir, hasta

años de cárcel si es que se ven involucrados en un accidente. Estas sanciones son redactadas a fondo en la Ley Emilia (Comisión Nacional de Seguridad de Transito [CONASET], 2012).

#### 2.4.5.4. Ley Anti Tabaco

Ley que busca disminuir el consumo del tabaco, disminuyendo los lugares en donde se puede consumir este producto. Esta ley prohíbe el consumo del tabaco en diferentes dependencias y limita su consumo en otros. Dentro de los lugares prohibidos se incluyen espacios cerrados que sean un lugar accesible al público o de uso comercial colectivo, independientemente de quien sea el propietario o de quien tenga derecho de acceso a ellos y espacios abiertos y cerrados, públicos o privados, que correspondan a las dependencias de: establecimientos educacionales (párvulo, básica y media), recintos deportivos, medio de transporte público o colectivo, entre otros (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile [BCN], 2013).

Las dependencias en donde el consumo del tabaco se encuentra limitado a áreas al aire libre: establecimientos de educación superior, aeropuertos, cines, entre otros (BCN, 2013).

Recientemente esta ley actualizo sus lugares de influencia y ya está prohibido el consumo dentro de bares, pubs y discotecas. Disminuyendo aún más los posibles lugares para el consumo del tabaco (BCN, 2013).

#### 2.4.5.5. Ley de Drogas

Dentro de las leyes que regulan y sancionan la producción, consumo y tráfico de sustancias ilícitas, nos encontramos de frente con la conocida ley n° 20.000, promulgada el día 2 de Febrero de 2005 y en vigencia desde el 16 de Febrero de 2015 (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile [BCN], 2015).

Las sanciones de esta ley se aplicarán en sus diferentes medidas, dependiendo del delito que se lleve a cabo y de la sustancia que se esté tratando (BCN, 2015). Dentro de las sustancias ilícitas más utilizadas por la juventud, según los resultados de la encuesta del Instituto de la Juventud en 1997, se encuentra la marihuana, rescatando que “entre los jóvenes menores de 20 años se encontraron 15% de consumidores ocasionales de Marihuana y 29% de consumidores habituales” (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile [BCN], 2004).

Frente a esta sustancia, la ley permite excepcionalmente el cultivo de cannabis, estableciendo requisitos y penas por sus incumplimientos. El específico de estos permisos se explicita en el reglamento 867, en su título tercero; artículos 6° a 8° (BCN, 2015).

La ley establece que se permitirá el cultivo si se justifica “que están destinadas a su uso o consumo personal exclusivo y próximo en el tiempo”, autorización que depende del Servicio Agrícola y Ganadero (SAG) (BCN, 2015).

Un paso importante en el desarrollo de la ley y avance en la aprobación y aceptación de la marihuana, se dio en Septiembre de 2014, cuando el SAG autorizó a la Municipalidad de La Florida y a la Fundación Daya a cosechar cannabis con el fin de producir aceite de marihuana para pacientes con cáncer. En enero de 2015 se autorizó nuevamente a Agrofuturo para realizar

el cultivo de cannabis con fines medicinales y de investigación (Municipalidad de la Florida, 2014).

#### 2.4.5.6. Proyecto de despenalización de la marihuana

En la Cámara de Diputados (2014), se exhibe el Proyecto de Ley nº 16 “legaliza el cultivo de marihuana para uso personal, medicinal, espiritual y recreacional”.

Este proyecto modifica la ley nº 20.000, que cambia la ley nº 19.366, que penaliza el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias psicotrópicas; y el artículo 98 del código sanitario, siendo el fin despenalizar la venta de la marihuana medicinal y el autocultivo de cannabis (Cámara de Diputados, 2014).

Dentro de este proyecto de ley se estipula que quedarán exento de responsabilidades penal aquellos que cultiven, elaboren o fabriquen drogas que contengan contenido cannábico, con fines espirituales, medicinales, o recreativos. Sin embargo, será sancionado en el caso de ser destinado a la preparación de drogas estupefacientes o sustancias psicotrópicas con fines medicinales. Se podrá poseer, trasportar o guardar la cantidad de cinco gramos de cannabis para uso personal, si se excede esta cantidad, se incurrirá en las penas del artículo 50 (Cámara de Diputados, 2014).

Toda persona podrá cultivar, cosechar, para consumo personal (fines espirituales, medicinales o recreativos) todo tipo de plantas de tipo cannabis. Para esto se deberá dejar en la secretaría regional ministerial de salud, una declaración jurada notarial, en donde se informará de la ubicación del bien inmueble donde se realice el cultivo, incluyendo el número de plantas de

cannabis o fungis y el responsable de las mismas (Cámara de Diputados, 2014).

Existe la posibilidad de iniciar una investigación penal referente al consumo de cannabis, donde el persecutor penal deberá demostrar que el fin del autocultivo está dirigido a la comercialización o tráfico. El juez será quien delibere de acuerdo a las evidencias, tal como: cantidad y proyección del número de dosis posibles de obtener, como el modo de ocultamiento y aspectos relacionados al tráfico de drogas (Cámara de Diputados, 2014).

No obstante, se prohíbe la venta y comercialización ilegal de las sustancias, como la administración a menores de edad sin prescripción médica y con consentimiento informado por parte del paciente (Cámara de Diputados, 2014).



## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### 3.1. Tipo de Investigación

La investigación que se lleva a cabo es de tipo descriptiva, entendiendo que el estudio pretende especificar las características de un grupo determinado, como lo es en este caso para con los estudiantes de pedagogía en educación física de la UCSH. Además de recolectar datos de diversas variables que permitan describir la situación de la realidad estudiada, como lo es el caso de medir los factores influyentes para la construcción de estilos de vida saludables en el grupo mencionado (Hernández et al., 2006).

### 3.2. Diseño de Investigación.

En base al objetivo de investigación en el cual se analizan que estilos de vida poseen los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH el paradigma que más atiende a dicho objetivo es el positivista por el hecho de que intenta predecir la realidad en base a la estadística y resultados tangibles, para esto los investigadores no intervienen en el fenómeno estudiado y se busca determinar de forma empírica si esta correlación es transcendental para los estudiantes y si es fundamental para su futuro quehacer profesional.

Por otra parte la investigación también posee un diseño no experimental, ya que esta consta en *“observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos”* (Hernández et al., 2006, p. 205). A su vez posee un carácter transversal, debido a que el estudio se aplica para conseguir datos sobre un grupo de personas en un momento determinado y

único, realizando análisis en cómo las variables en diferentes subgrupos de la población estudiada se interrelacionan e inciden entre ellas (Hernández et al., 2006). En este caso, el estudio sería aplicado en el segundo semestre del presente año.

Finalmente a su vez la investigación también tiene un carácter teórico debido a que se remite a recabar información sobre las variables de interés y presentar en qué situación se encuentra la realidad estudiada.

### 3.3. Muestra-Muestreo

Debido que el objetivo del estudio es el analizar cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes de pedagogía de educación física de esta casa de estudio se ha optado por incorporar a los estudiantes que poseen más experiencia en dicha carrera, considerando que la formación de hábitos son procesos que constan de una repetición constante de conductas y acciones que permitan formar una actitud positiva frente a la realización de ciertas labores cotidianas.

Características de la muestra:

- Estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH.
- Hombres – Mujeres.
- Estudiantes pertenecientes a los niveles 500-600-700-800-900-1000 de la carrera nombrada (cursando 3°,4° y 5° año de carrera en el segundo semestre del año 2015).
- Se estima una población de 337 estudiantes, por lo cual se debería considerar a lo menos 169 estudiantes para llevar a cabo el estudio (50%).

De acuerdo al tipo de investigación y al objeto de estudio, la forma de selección de la muestra más apropiada para este estudio es la probabilística, en esta *“todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra”* (Hernández et al., 2006, p. 240). Además para aumentar la precisión de la muestra el tipo de muestreo también tendrá un carácter estratificado, este consiste en *“dividir a la población en subpoblaciones o estratos, y se selecciona una muestra para cada estrato”* (Hernández et al., 2006, p. 248).

#### 3.4. Marco Muestral

Está constituido por el listado de todos los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH del segundo semestre del año 2015, pertenecientes a los niveles de estudio 500, 600, 700, 800, 900 y 1000, según la Secretaria de Estudios de la UCSH del año 2015. La muestra total se conformo por 180 estudiantes de la UCSH, de Santiago de Chile. El instrumento fue aplicado de tercer a quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física del año 2015, y las actividades curriculares intervenidas fueron Folklore, Didáctica de la Educación Física en Enseñanza Básica, Taller de Entrenamiento en el Deporte Escolar y Práctica Profesional en Enseñanza Media.

La muestra obtenida fue de 180 estudiantes, lo cual representa más del 50% de la población total estudiada, las edades oscilan en un rango etario entre 20 y 32 años. Las siguientes tablas muestran la composición de la muestra de cada nivel de estudio, en su totalidad numérica y porcentual.

Tabla 2  
Frecuencia Población Investigada

Sexo	Frecuencia	Porcentaje	% acumulado
F	103	30,6	30,6
M	234	69,4	100
Total	337	100	

Nivel de estudios	Frecuencia	Porcentaje	% acumulado
500	37	11,0	11,0
600	63	18,7	29,7
700	21	6,2	35,9
800	77	22,8	58,8
900	25	7,4	66,2
1000	114	33,8	100,0
Total	337	100,0	

Tabla 3  
Contingencia Nivel de estudios \* Sexo

Nivel de estudios	Sexo		Total
	F	M	
500	8	29	37
600	14	49	63
700	7	14	21
800	22	55	77
900	10	15	25
1000	42	72	114
Total	103	234	337

Tabla 4  
Contingencia % Nivel de estudios \* Sexo

Nivel de estudios	Sexo		Total
	F	M	
500	2,4%	8,6%	11,0%
600	4,2%	14,5%	18,7%
700	2,1%	4,2%	6,2%
800	6,5%	16,3%	22,8%
900	3,0%	4,5%	7,4%
1000	12,5%	21,4%	33,8%
Total	30,6%	69,4%	100,0%

Tabla 5  
Muestras Nivel de estudios \* Sexo

Muestras						
Tamaño muestral	151	<b>180</b>	224	169	169	169
Nivel de confianza	90	<b>95</b>	99	90	95	99
Error porcentual	5	<b>5</b>	5	4,47	5,33	7,01

Muestra de individuos por estratos	Total individuos	180
------------------------------------	------------------	-----

Nivel de estudios	Sexo		Total
	F	M	
500	2,4%	8,6%	11,0%
600	4,2%	14,5%	18,7%
700	2,1%	4,2%	6,2%
800	6,5%	16,3%	22,8%
900	3,0%	4,5%	7,4%
1000	12,5%	21,4%	33,8%
Total	30,6%	69,4%	100,0%
<b>Cantidad de individuos Estratificada Proporcional</b>			
Nivel	Mujeres	Hombres	Total
500	4	16	20
600	7	26	34
700	4	7	11
800	12	30	41
900	5	8	13
1000	23	38	61
Total	55	125	180

### 3.5. Estrategia de recolección de información

Tabla 6  
Recolección de datos

(Procedimiento de recolección de datos)

Recolección de datos	Descripción
Se solicitó nómina de los estudiantes de tercer a quinto año de Educación Física	Se solicitó a Secretaria de Estudios y a la Coordinación de la Escuela de

de la UCSH 2015.	Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes la nómina de los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física pertenecientes al segundo semestre de 2015.
Se solicita a los docentes autorización para aplicar el instrumento de investigación dentro de los horarios de clases de sus actividades curriculares.	Posterior a haber conseguido las autorizaciones pertinentes por parte de los docentes, se acordó el día y horario de aplicación de instrumento en cada actividad curricular.
Se aplicó el instrumento de investigación a los estudiantes de Pedagogía en Educación Física pertenecientes a la muestra seleccionada.	La aplicación fue de forma variada. Se organizaron los investigadores de forma individual y en parejas, estos acudieron a las diferentes secciones de las actividades curriculares acordadas, de acuerdo a su disponibilidad de días y horarios. Estos administraron y aplicaron el instrumento a los estudiantes de tercer a quinto año pertenecientes a la muestra.
Se recopilaron los datos obtenidos de la administración del instrumento de investigación.	Se traspasaron los datos obtenidos del instrumento de investigación para la creación de la base de datos.

### 3.6. Técnicas de recolección de información

Para poder responder a la totalidad de nuestros objetivos específicos, el instrumento que utilizaremos para poder medir y recolectar datos en relación a estos será el cuestionario, el cual *“consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables”* (Hernández et al., 2006, p. 310).

### 3.7. Variables estudiadas: Descripción conceptual y operacional de las variables.

Este apartado tiene como propósito el definir las variables que se ven involucradas en esta investigación, de modo que los lectores y los individuos que fueron considerados en la realización de este estudio, comprendan bajo que perspectiva los autores están entendiendo las variables que desean investigar.

Como variable se entiende que trata de *“una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse”* (Hernández et al., 2006, p. 123). Para efectos de esta investigación se establecieron variables de acuerdo a la relación que existe entre ellas, es decir variables de tipo independientes y variables de tipo dependientes. La variable independiente es la que *“se debe poder manipular; o, en su defecto puede ser asignada por el investigador”* (Bisquerra, 2009, p. 174). La variable dependiente *“es la que recoge los efectos producidos por la variable independiente”* (Bisquerra, 2009, p. 174).

La variable independiente de esta investigación corresponde a los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH pertenecientes a los años de ingreso 2011, 2012 y 2013. Mientras que las variables dependientes corresponden a los hábitos de los estudiantes que se

escogieron investigar, para dar cuenta de los estilos de vida que estos poseen, siendo estas las siguientes:

Hábitos alimentarios, práctica de actividad física, ejercicio físico y/o deportes, consumo de tabaco, consumo de alcohol y otras drogas, e influencia de las nuevas normativas legales de drogas.

*a) Estilos de vida*

- Definición conceptual: Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. (Kickbusch, 1986).

*b) Estilos de vida saludable*

- Definición conceptual: Conjunto de patrones conductuales beneficiosos para la salud, que están constituidos por los hábitos aprendidos por las persona y que estas los ponen en práctica. Estos surgen de una elección individual, pese a no estar exentos de influencias sociales (Abel, 1991).

*c) Hábito*

- Definición conceptual: Es un modo de conducta adquirido, es decir, una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias (Kelly, 1982).



d) *Hábitos de vida saludable*

- Definición conceptual: Consiste en una serie de hábitos favorables para la salud, entre ellos, la realización de ejercicio saludable, llevar una alimentación balanceada, controlar el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, todos factores que potencian la calidad de vida (Valenzuela, 2008).

e) *Actividad Física*

- Definición conceptual: Actividad que se realiza durante el tiempo libre o los desplazamientos (por ejemplo, paseando a pie o en bicicleta) y mediante actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).
- Definición operacional: Puntaje obtenido en las preguntas 4, 5, 6, 7 del cuestionario para estudiantes de pedagogía en educación física, correspondiente al ítem de práctica de actividad física del instrumento.

f) *Actividad física moderada*

- Definición conceptual: En una escala absoluta, actividad física realizada de 3,0 a 5,9 veces más intensamente que en estado de reposo. En una escala relativa vinculada a la capacidad personal, la actividad moderada suele puntuar entre 5 y 6 en una escala de 0 a 10 (OMS, 2010).

*g) Actividad física vigorosa*

- Definición conceptual: En una escala absoluta, actividad física que se realiza con una intensidad 6,0 o más veces superior a la del estado de reposo, en adultos, y por lo general 7,0 o más veces superior en niños y jóvenes. En una escala relativa vinculada a la capacidad de cada persona, la actividad vigorosa suele puntuar entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10 (OMS, 2010).

*h) Alimentación*

- Definición conceptual: Ingesta voluntaria de alimentos, lo que incluye su búsqueda, selección, preparación y consumo, los cuales aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo; tanto la energía necesaria, como los materiales para la construcción y reparación de estructuras biológicas y las sustancias necesarias en la regulación biológica de las reacciones químicas internas que conforman el metabolismo (Valenzuela, 2008).
- Definición operacional: Puntaje obtenido en las preguntas 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 del cuestionario para estudiantes de pedagogía en educación física, correspondiente al ítem de alimentación personal del instrumento.

*i) Índice de masa corporal (IMC)*

- Definición conceptual: Es un indicador que relaciona el peso y la talla que se usan comúnmente con el fin de reconocer el sobrepeso y la obesidad en la población adulta. Se obtiene calculando el peso de una persona en kilos y dividiendo su talla en metros cuadrados ( $\text{kg/m}^2$ ). Un IMC entre 18.5 y 24.5 indica normalidad, uno igual o

superior a 25 indica sobrepeso y uno igual o superior a 30 indica obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015).

- Definición operacional: Cálculo entre el peso y la talla obtenido en las preguntas 25 y 26 del cuestionario para estudiantes de pedagogía en educación física, correspondiente al ítem de alimentación personal del instrumento.

*j) Consumo de drogas*

- Definición operacional: Es el acto voluntario de ingerir con cierta frecuencia alguna sustancia que tiene la capacidad de alterar por algún tiempo los procesos naturales de la inteligencia, de la voluntad libre, de la afectividad y de la percepción, realizado con el fin de obtener las sensaciones y vivencias novedosas y placenteras que le son propias. Ingestión que se sabe que puede producir acostumbamiento o dependencia física y psíquica (Zuñiga, 2015).
- Definición operacional: Puntaje obtenido en las preguntas 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 del cuestionario para estudiantes de pedagogía en educación física, correspondiente a los ítems de consumo de drogas lícitas, consumo de drogas ilícitas y nuevas leyes para drogas lícitas.

### 3.8. Metodología de Análisis

Para poder analizar los datos obtenidos de la aplicación del cuestionario se utilizó el programa computacional de análisis estadístico, más bien llamado “Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales” (SPSS). El cual brindará información del comportamiento de las variables estudiadas y la relación

entre ellas, conforme a la obtención de resultados que consideren más precisas y oportunos para dar respuesta a esta investigación.

### 3.9. Confiabilidad del Instrumento de Investigación

Para que el instrumento cumpliera con los criterios de confiabilidad, entendiendo esta como el *“grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales”* (Hernández et al., 2006, p. 277). Los autores aplicaron un pilotaje a un grupo con características similares a la de su muestra, siendo este un grupo de 18 adultos jóvenes de damas y varones que se desempeñan como estudiantes y profesionales de diversas áreas, con edades que van de los 20 a los 30 años. Los resultados de este demostraron que el cuestionario creado es fiable, debido a que se obtuvieron resultados similares a los que se obtuvieron con la muestra estudiada, lo cual indica que para efectos de estudios de hábitos de vida saludable, este cuestionario sería aplicable en diferentes escenarios y poblaciones.

### 3.10. Validez del Instrumento de Investigación

Para cumplir con los criterios de validez, es decir el *“grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir”* (Hernández et al., 2006, p. 277). El cuestionario fue sometido a revisión por parte de expertos en el área de estudio, siendo estos los docentes de la carrera de pedagogía en educación física de la UCSH, Magister Sr. Sergio Hidalgo Oliva y Magister Sr. Víctor Reyes Contreras.

Ambos docentes verificaron que las preguntas formuladas estuvieran en coherencia con los objetivos e hipótesis del estudio y posteriormente

otorgaron su validación. El cuestionario consta de 44 preguntas que abordan los hábitos de vida saludables escogidos para estudiar y está dividido en 6 ítems temáticos, los cuales corresponden a Identificación, Práctica de Actividad Física, Alimentación Personal, Consumo de Drogas Lícitas, Consumo de Drogas Ilícitas y Nuevas Leyes de Drogas Lícitas.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE DATOS**

El tratamiento estadístico consta de un nivel de análisis que usa técnicas de la estadística descriptiva, siendo este el cálculo de frecuencia absoluta y elaboración de gráficos de barra. El tipo de análisis es básico, expresa los resultados en porcentajes para cada una de las preguntas del cuestionario para estudiantes de educación física, expuestos por cada año de ingreso de la carrera que fueron estudiados y también de forma global, esto de acuerdo a los objetivos e hipótesis de la investigación.

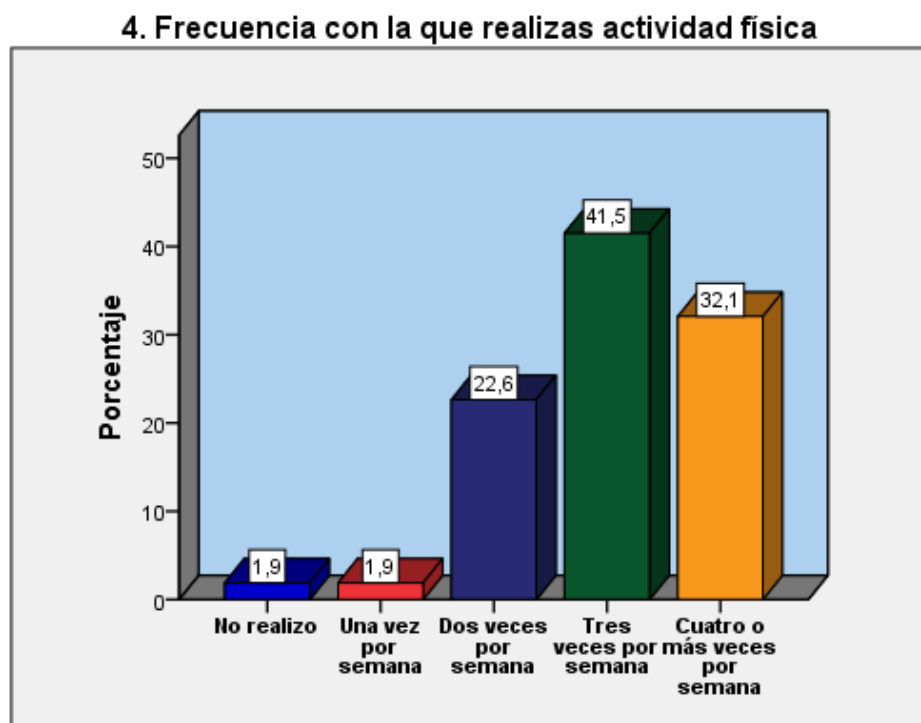
Gráficos muestrales de los estudiantes ingresados en los años 2011, 2012 y 2013

En este ítem se exhibe el análisis detallado correspondiente a los tres años más experimentados de la carrera que fueron estudiados, se presentan los resultados obtenidos en el cuestionario considerando cada pregunta y por cada año de ingreso de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH que se escogió investigar en el segundo semestre del año 2015. Las preguntas 1, 2 y 3 pertenecientes al ítem de Identificación, siendo estas el nivel de la carrera en que se encuentran, la edad y el sexo, no fueron considerados dentro del análisis de investigación. El resultado del resto de las preguntas son expresados en gráficos que se organizan en cinco ítems al igual que la estructura del cuestionario, siendo estos los siguientes: Practica de Actividad Física, Alimentación Personal, Consumo de Drogas Lícitas, Consumo de Drogas Ilícitas y Nuevas Leyes de Drogas Lícitas.

## Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2013

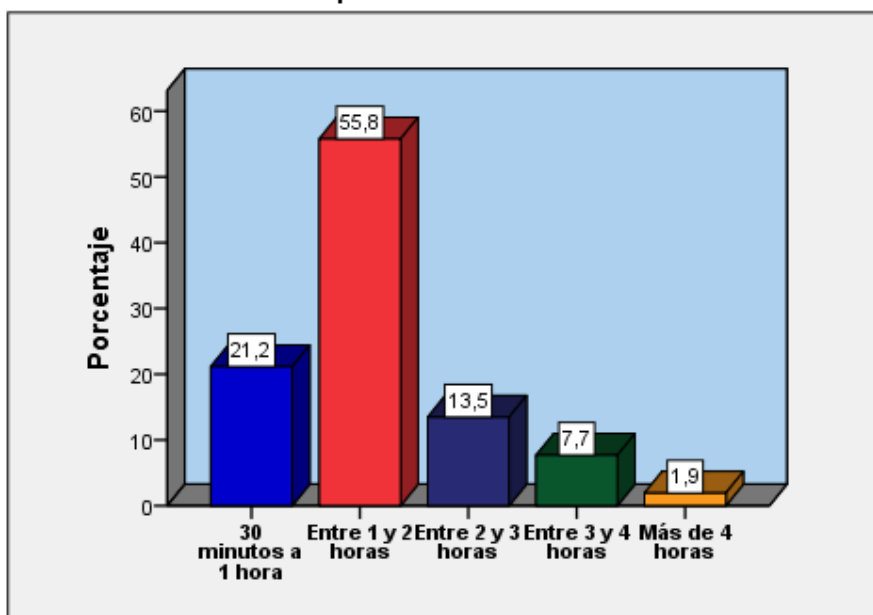
Análisis de los datos obtenidos correspondiente a los estudiantes encuestados ingresados en el año 2013 (nivel 500 y 600 de la carrera) de la carrera Pedagogía en Educación Física de la UCSH, segundo semestre 2015.

### ITEM 2, Práctica de Actividad Física



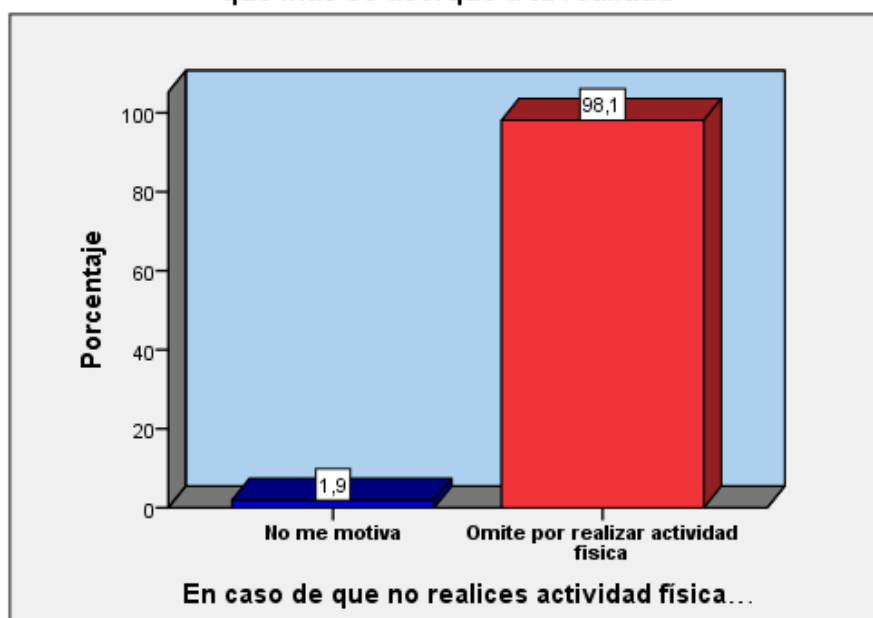
En la pregunta número cuatro en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la D “Tres veces por semana” que corresponde a un 41,5%, seguido de la E “Cuatro o más veces por semana” que corresponde a un 32,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**5. En caso en que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de actividad física?**



En la pregunta número cinco en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “Entre 1 y 2 horas” que corresponde a un 55,8%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

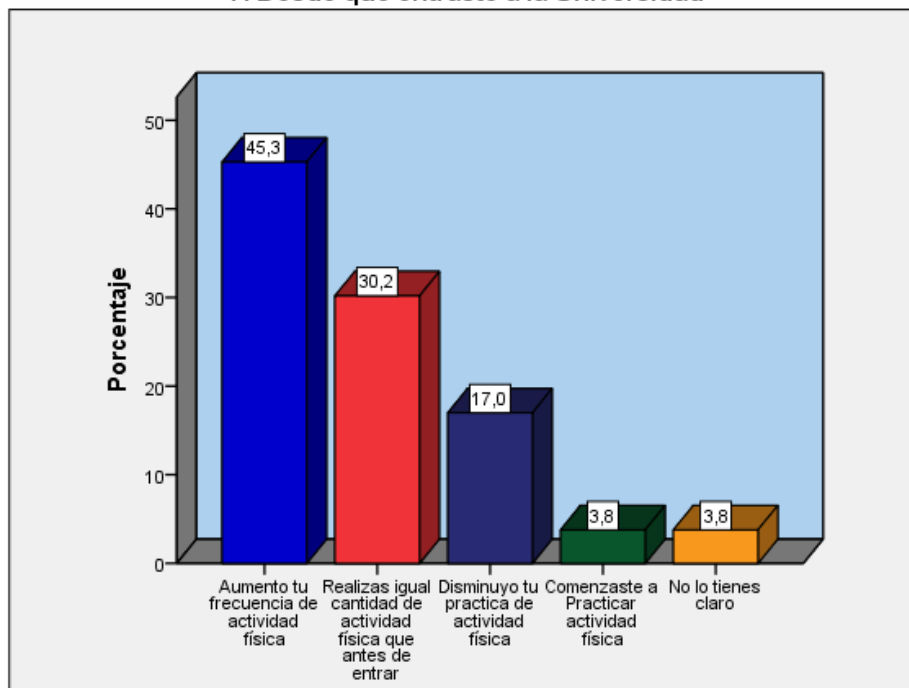
**6. En caso de que no realices actividad física, indica el motivo que más se acerque a tu realidad**



En la pregunta número seis en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “Omite por realizar actividad física” que corresponde a un 98,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.



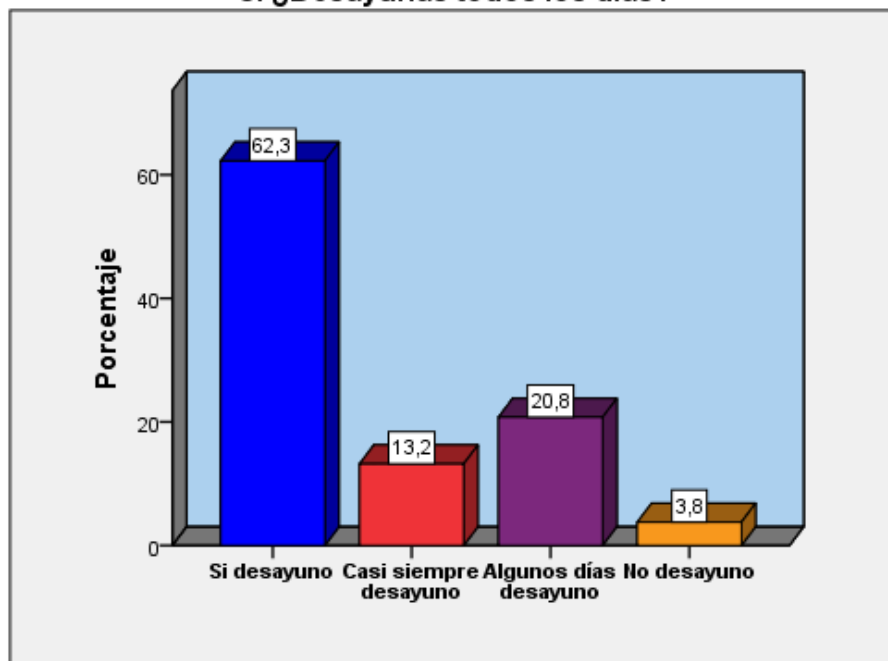
### 7. Desde que entraste a la Universidad



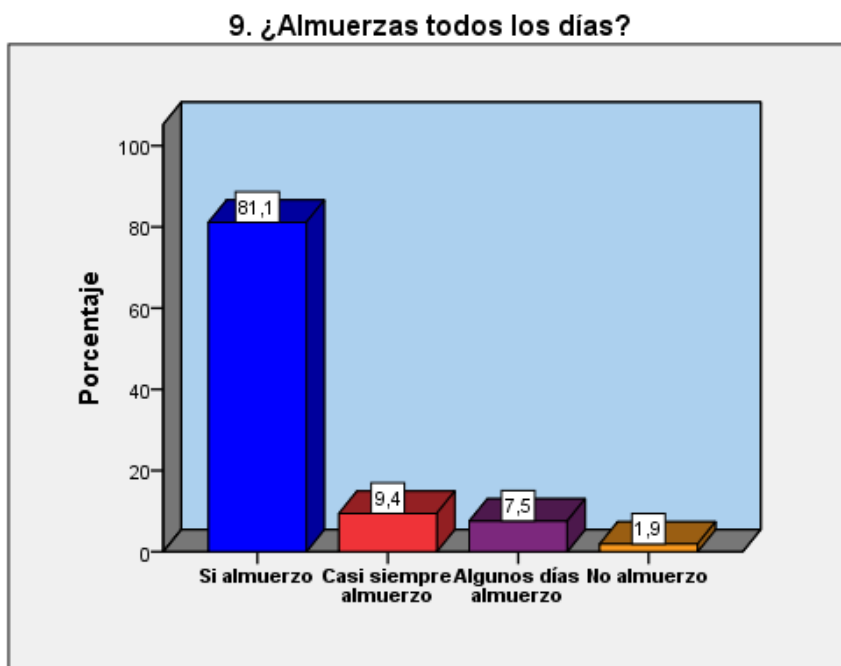
En la pregunta número siete en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Aumento tu frecuencia de actividad física” que corresponde a un 45,3%, seguido de la B “Realizas igual cantidad de actividad física que antes de entrar” que corresponde a un 30,2%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

### ITEM 3, Alimentación Personal

### 8. ¿Desayunas todos los días?



En la pregunta número ocho en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí desayuno” que corresponde a un 62,3%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

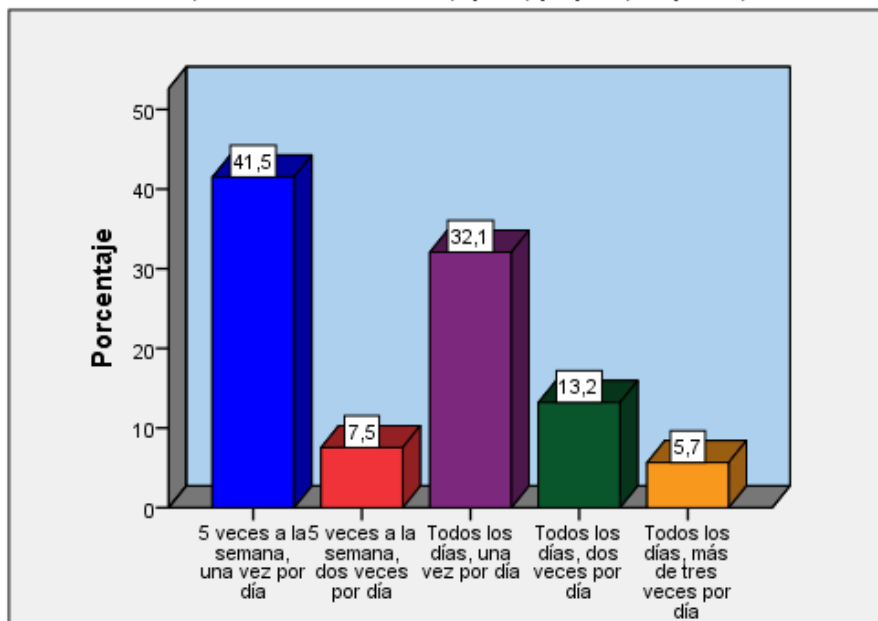


En la pregunta número nueve en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí almuerzo” que corresponde a un 81,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.



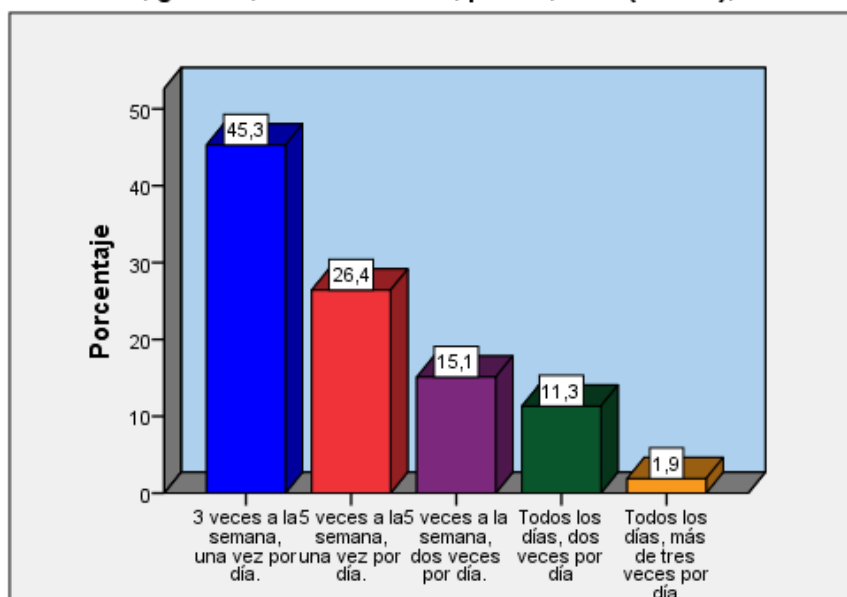
En la pregunta número diez en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí ceno” que corresponde a un 71,7%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**11. ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?**



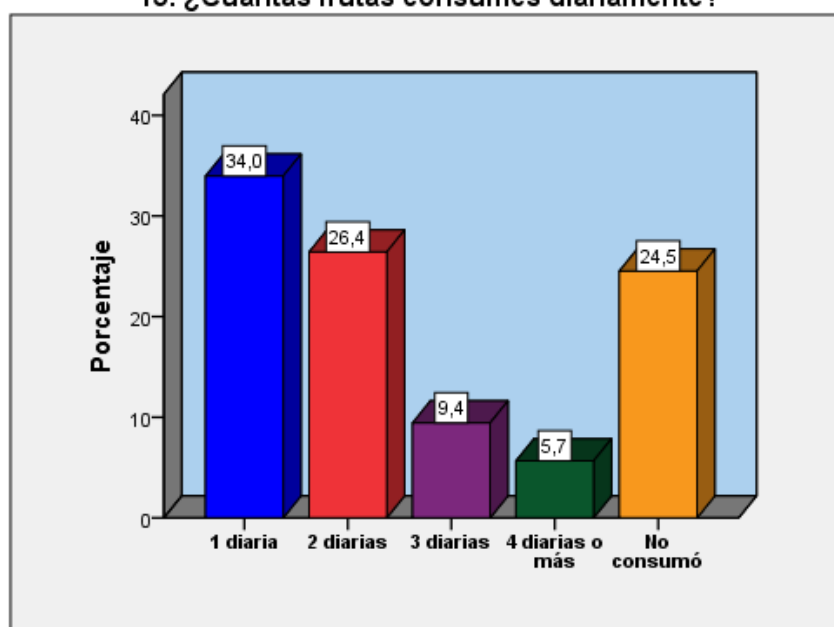
En la pregunta número once en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “5 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 41,5%, seguido de la C “Todos los días, una vez por día” que corresponde a un 32,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**12. ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?**



En la pregunta número doce en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “3 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 45,3%, seguido de la B “5 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 26,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

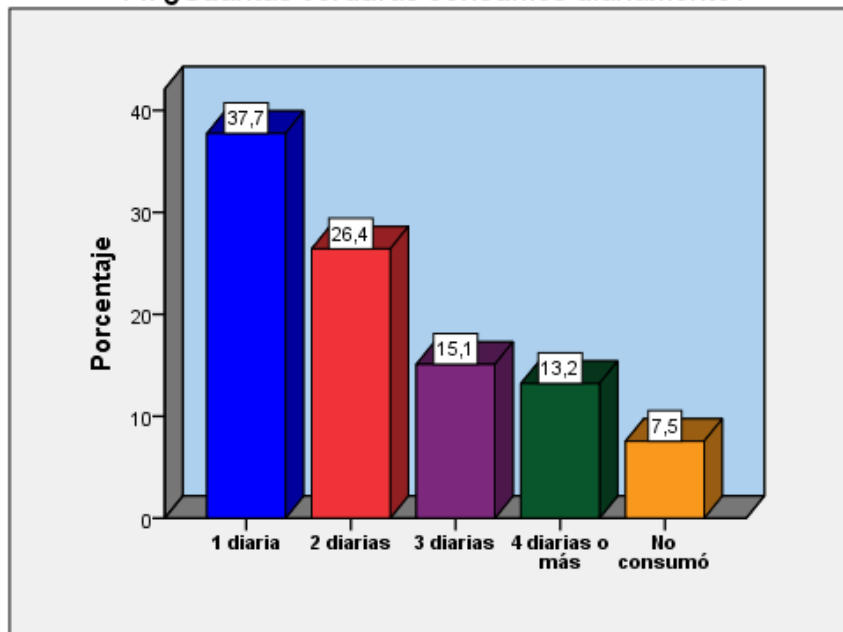
**13. ¿Cuántas frutas consumes diariamente?**



En la pregunta número trece en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 34,0%, seguido de

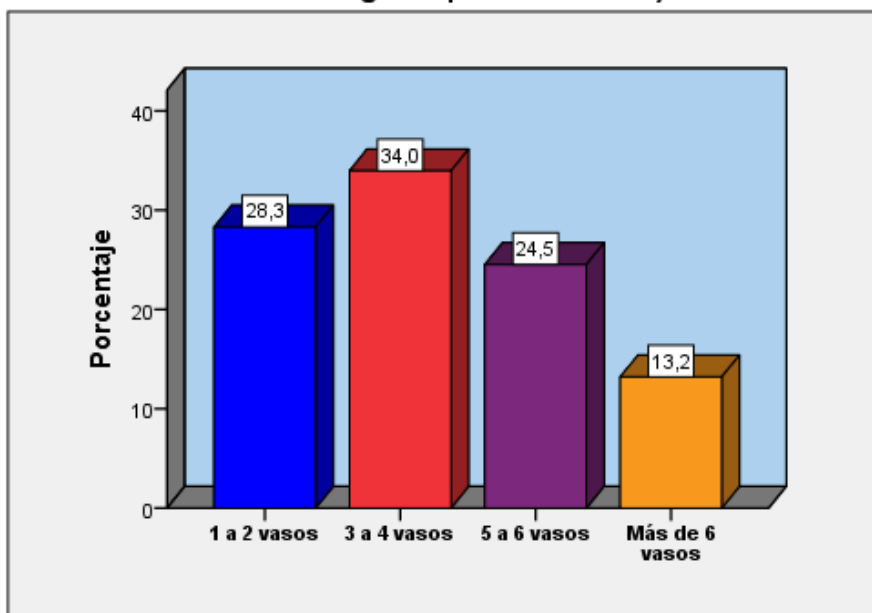
la B “2 diarias” que corresponde a un 26,4% y cercana a esta se encuentra la E “No consumó” que corresponde a un 24,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

14. ¿Cuántas verduras consumes diariamente?



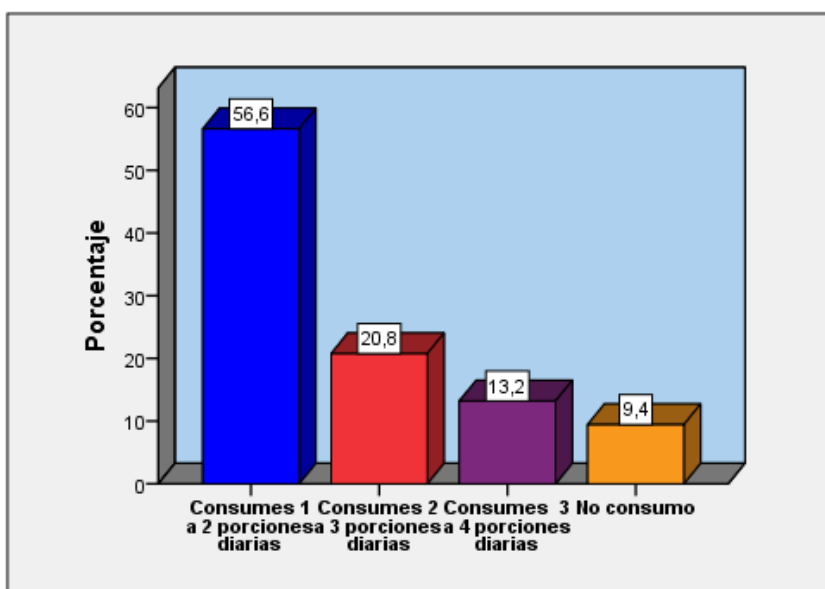
En la pregunta número catorce en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 37,7%, seguido de la B “2 diarias” que corresponde a un 26,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

15. ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml)



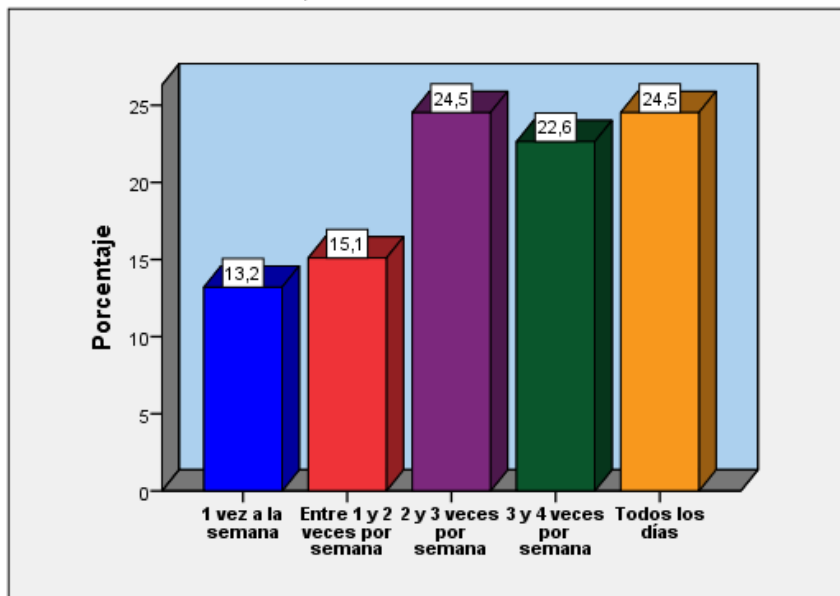
En la pregunta número quince en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “3 a 4 vasos” que corresponde a un 34,0%, seguido de la A “1 a 2 vasos” que corresponde a un 28,3% y cercana a esta se encuentra la C “5 a 6 vasos” que corresponde a un 24,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**16. ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?**



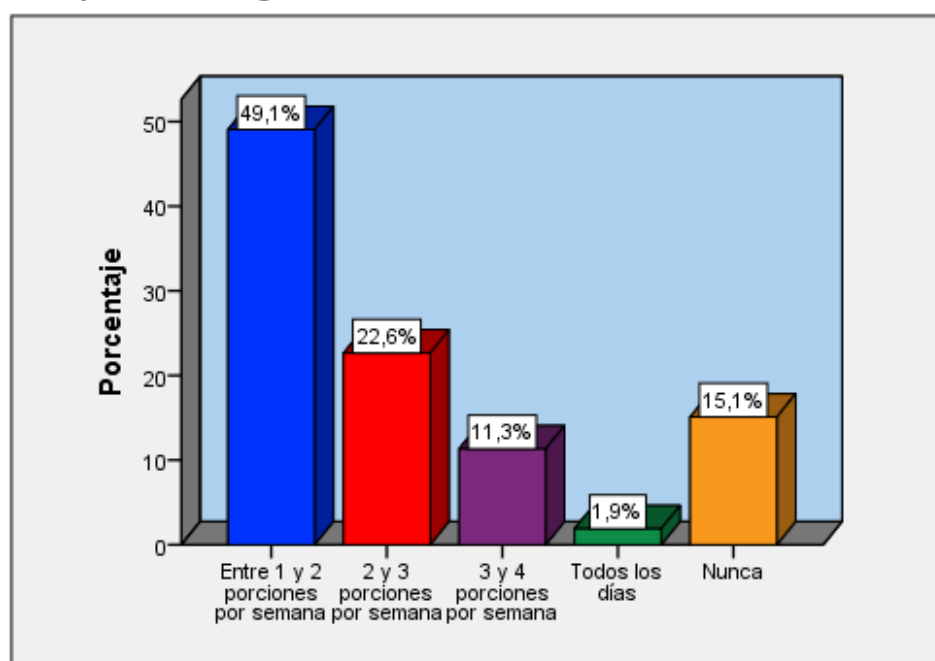
En la pregunta número dieciséis en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumes 1 a 2 porciones diarias” que corresponde a un 56,6%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**17. ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?**



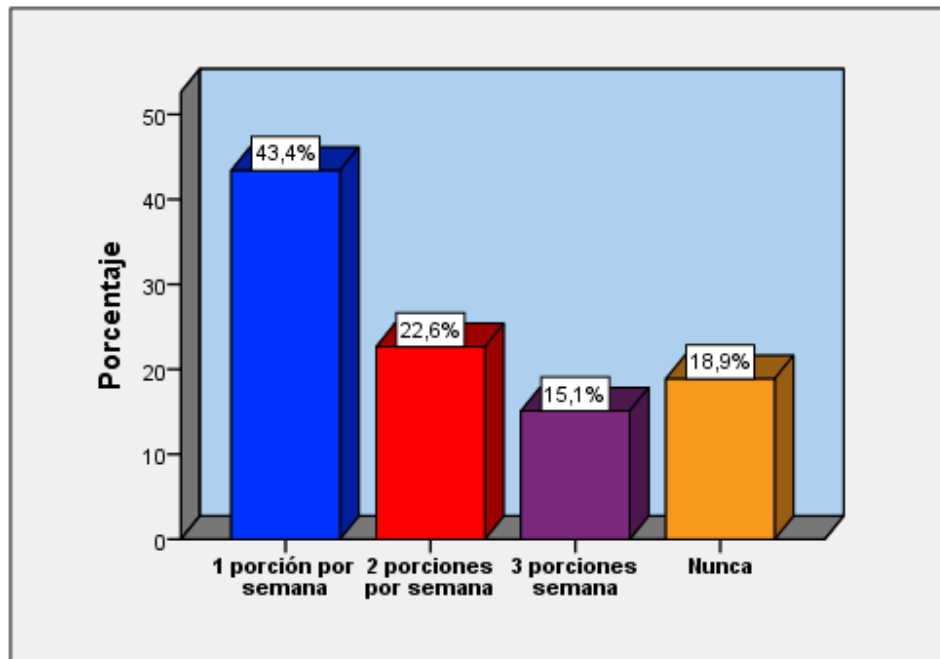
En la pregunta número diecisiete en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, las alternativas que tienen mayor prevalencia son la C “2 y 3 veces por semana” y la E “Todos los días” ambas correspondientes a un 24,5%, cercana a estas se encuentra la D “3 y 4 veces por semana” que corresponde a un 22,6%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**18. ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?**



En la pregunta número dieciocho en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Entre 1 y 2 porciones por semana” que corresponde a un 49,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

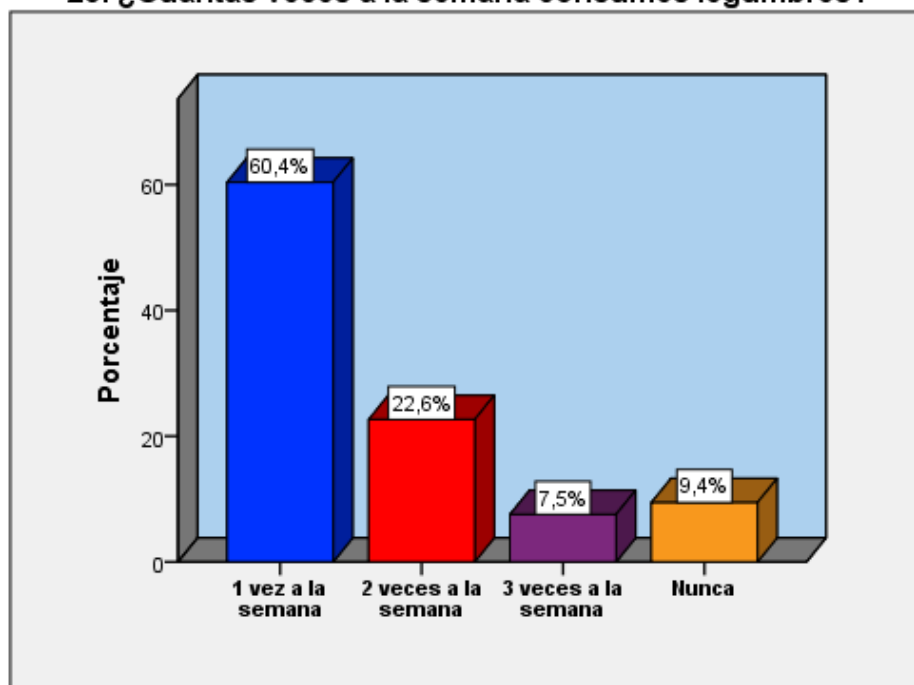
**19. ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?**



En la pregunta número diecinueve en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 porción por semana” que corresponde a un 43,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

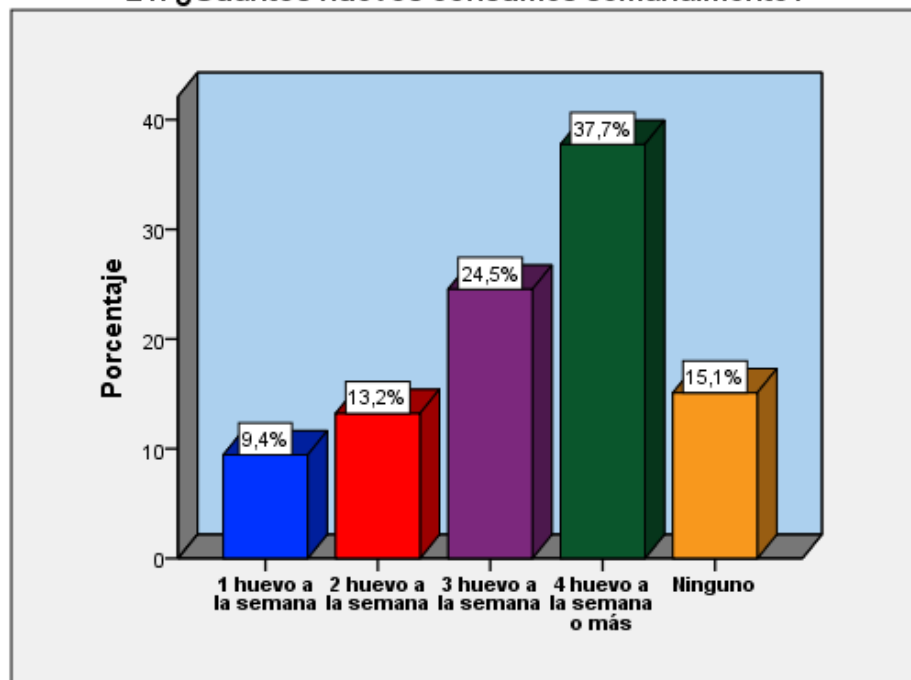


## 20. ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?



En la pregunta número veinte en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 60,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

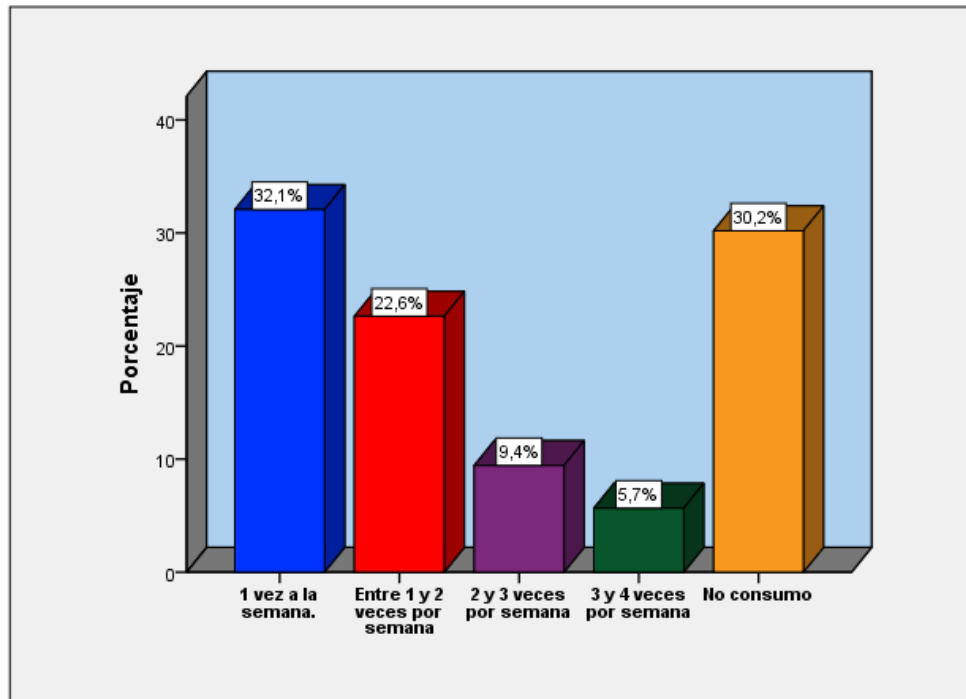
## 21. ¿Cuántos huevos consumes semanalmente?



En la pregunta número veintiuno en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la D “4 huevos a la semana o más” que

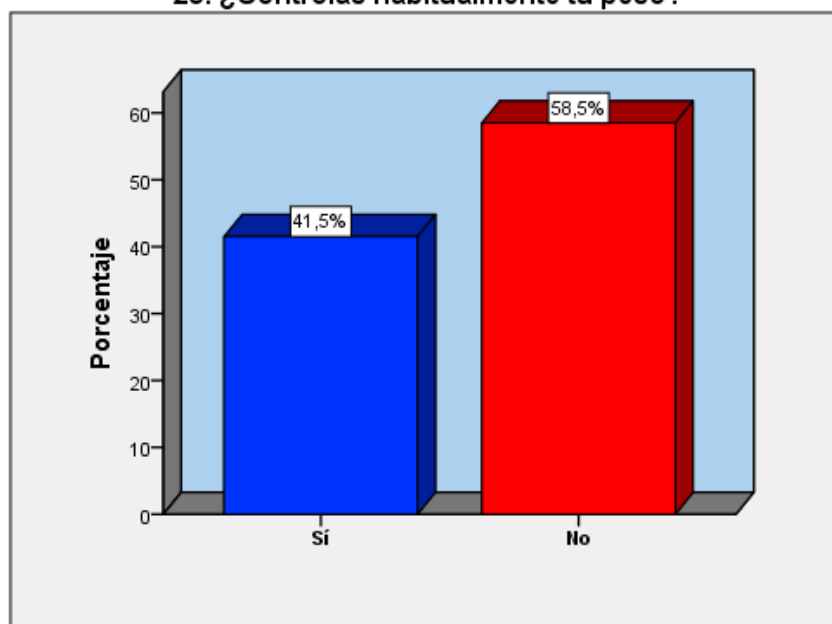
corresponde a un 37,7%, seguido de la C “3 huevos a la semana” que corresponde a un 24,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**22. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?**



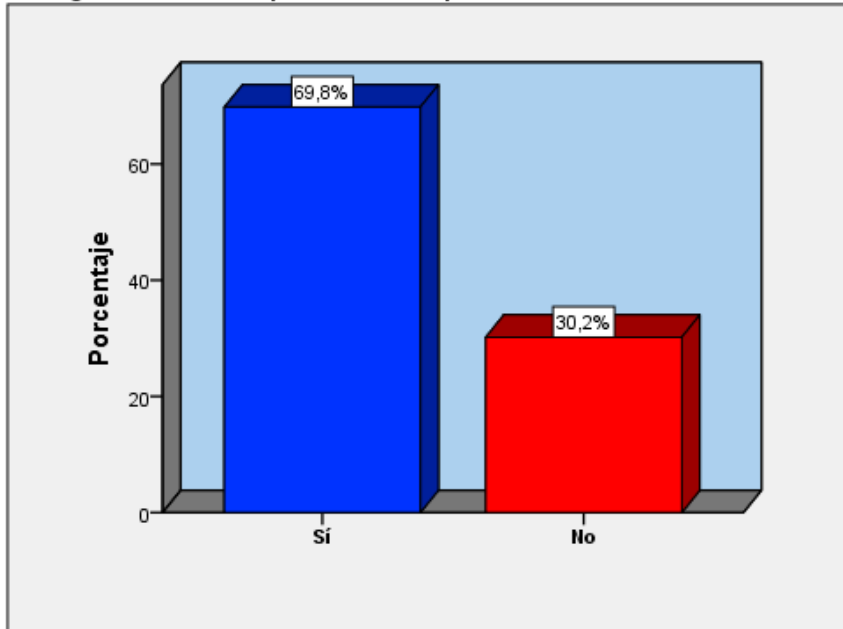
En la pregunta número veintidós en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 32,1%, cercana a esta se encuentra la E “No consumo” que corresponde a un 30,2%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**23. ¿Controlas habitualmente tu peso?**

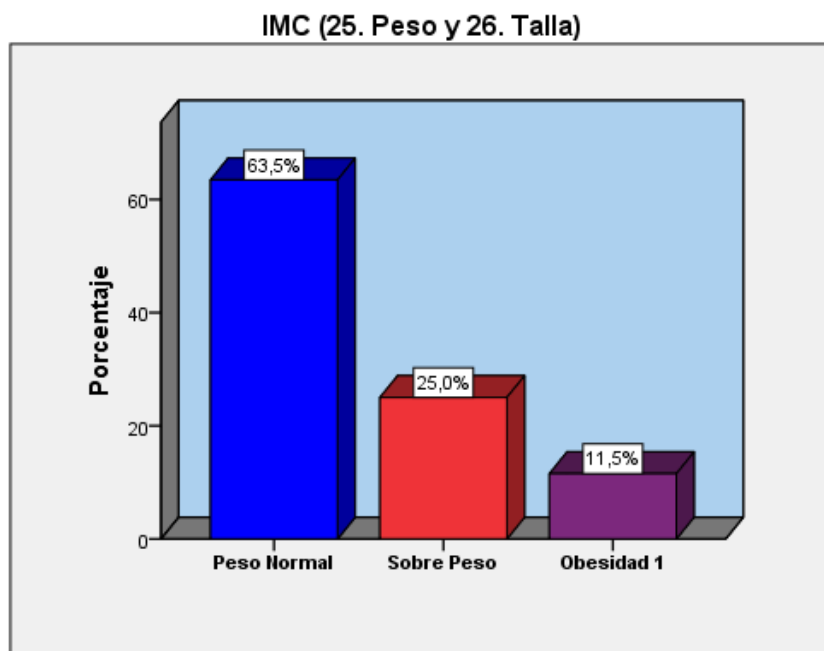


En la pregunta número veintitrés en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la B “No” que corresponde a un 58,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

24. ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?

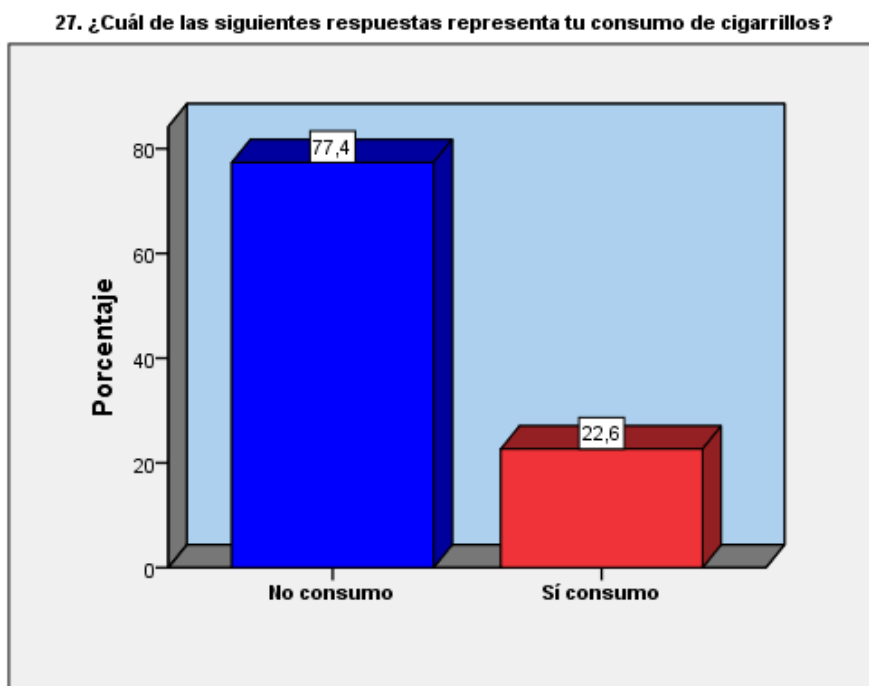


En la pregunta número veinticuatro en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 69,8%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

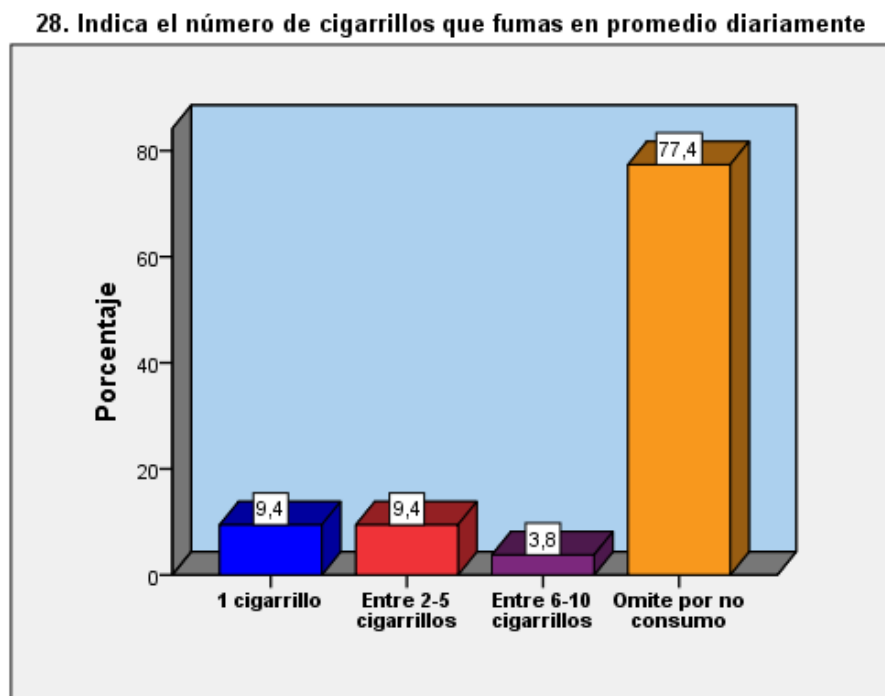


Desde las preguntas número veinticinco y veintiséis determinamos el índice de masa corporal, ya que estas se refieren al peso y talla de los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, el índice que tienen mayor prevalencia es el de “Peso Normal” que corresponde a un 63,5%, seguido del “Sobre Peso” que corresponde a un 25,0%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

#### ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas

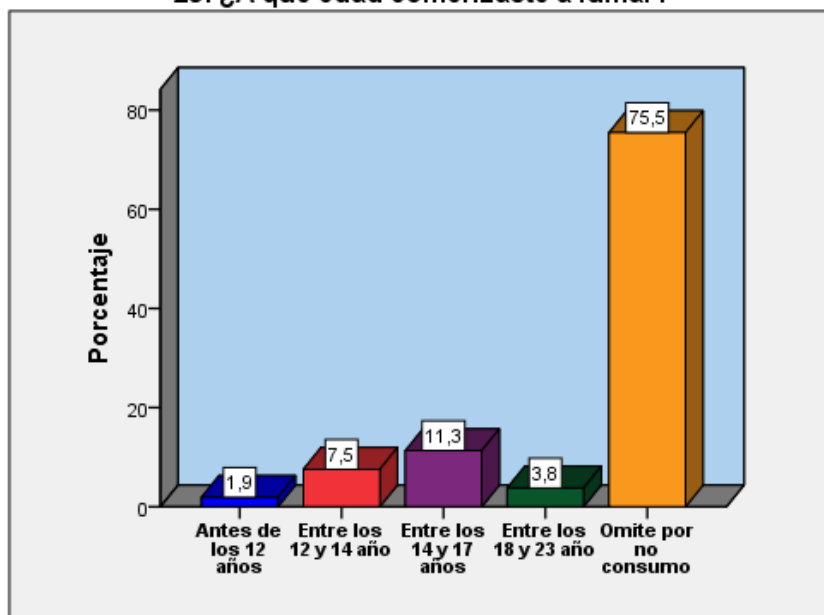


En la pregunta número veintisiete en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “No Consumo” que corresponde a un 77,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.



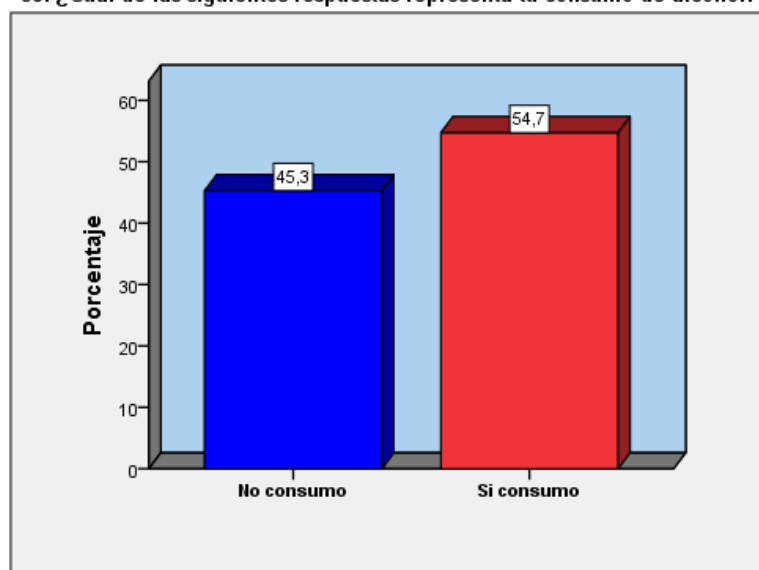
En la pregunta número veintiocho en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, se observa una alta omisión por no consumo siendo de un 77.4%, las alternativas que prevalecen son la A “1 cigarrillo” y la B “Entre 2-5 cigarrillos” ambas correspondientes a un 9,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

29. ¿A qué edad comenzaste a fumar?



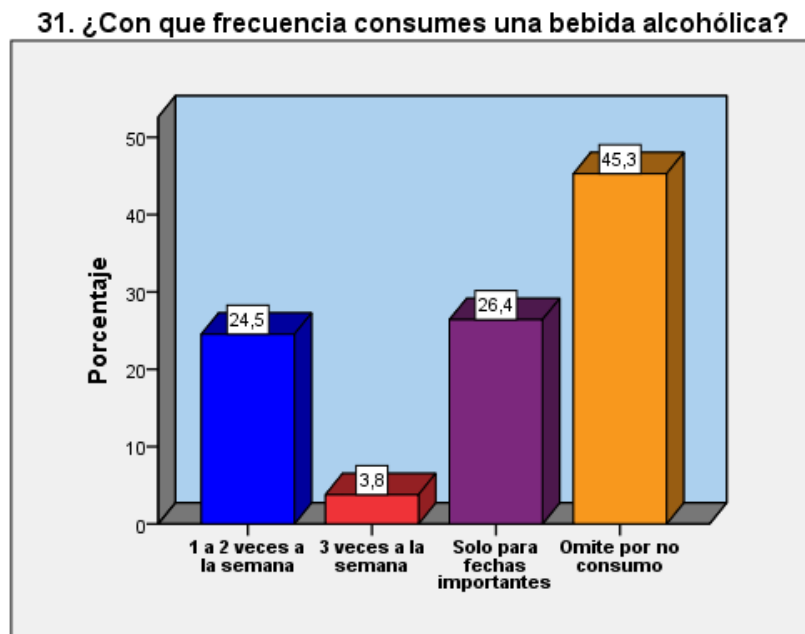
En la pregunta número veintinueve en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, se observa una alta omisión por no consumo siendo este de un 75,5%, la alternativa que prevalece es la C “Entre los 14 y 17 años” que corresponde a un 11,3% y seguido a esta se encuentra la B “Entre los 12 y 14 años” que correspondientes a un 7,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

30. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de alcohol?



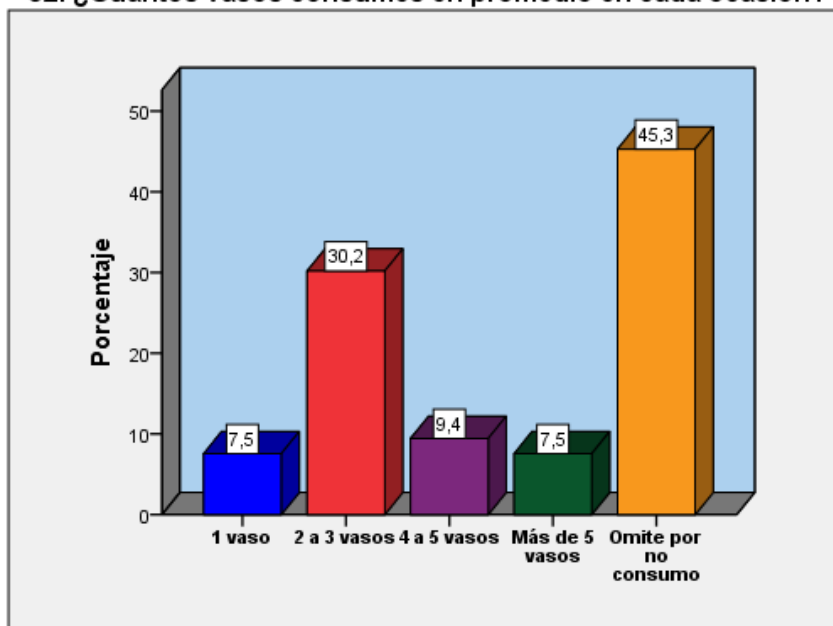
En la pregunta número treinta en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “Sí Consumo” que corresponde a un 54,7%,

equivalente a un total de 53 estudiantes. Se observa tan solo una diferencia del 9,4% entre los estudiantes que sí serian consumidores de alcohol y entre los que no lo serian.



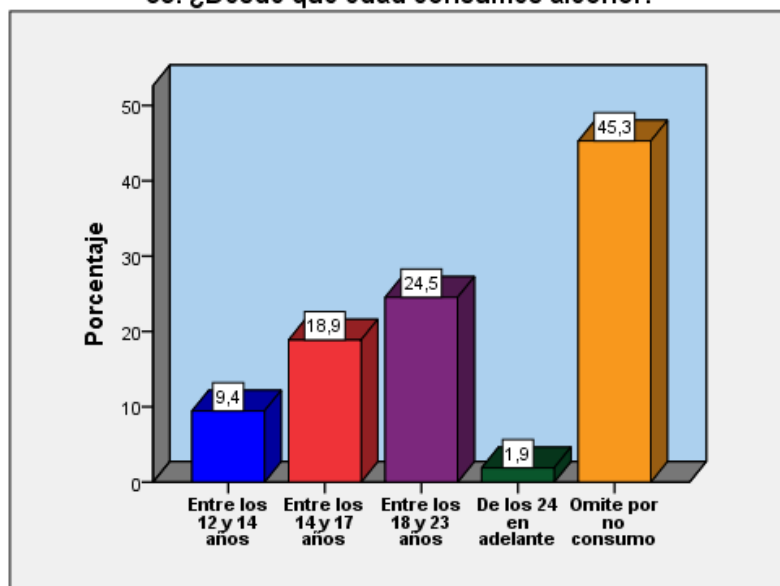
En la pregunta número treinta y uno en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que prevalece más es la C “Solo para fechas importantes” que corresponde a un 26,4%, muy cercana a esta se encuentra la A “1 a 2 veces a la semana”, que corresponde a un 24,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

32. ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?



En la pregunta número treinta y dos en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “2 a 3 vasos” que corresponde a un 30,2%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

33. ¿Desde qué edad consumes alcohol?



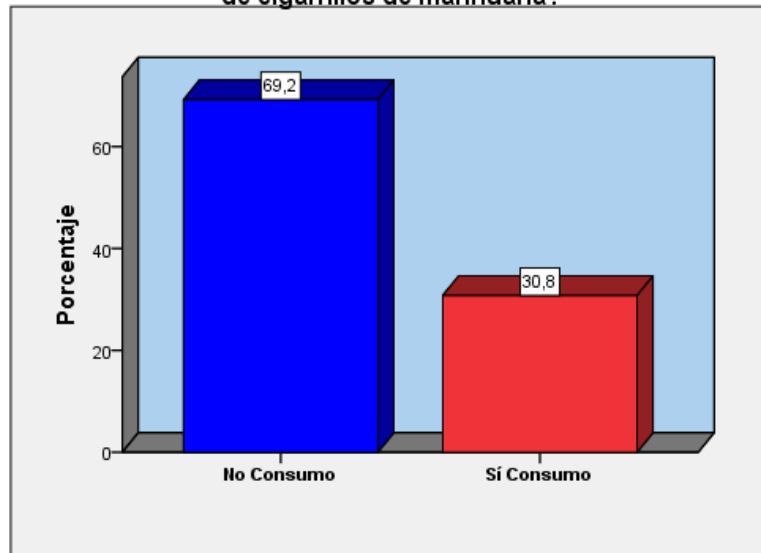
En la pregunta número treinta y tres en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la C “Entre los 18 y 23 años” que corresponde a un 24,5%, seguido de la B “entre los 14



y 17 años” que corresponde a un 18,9%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

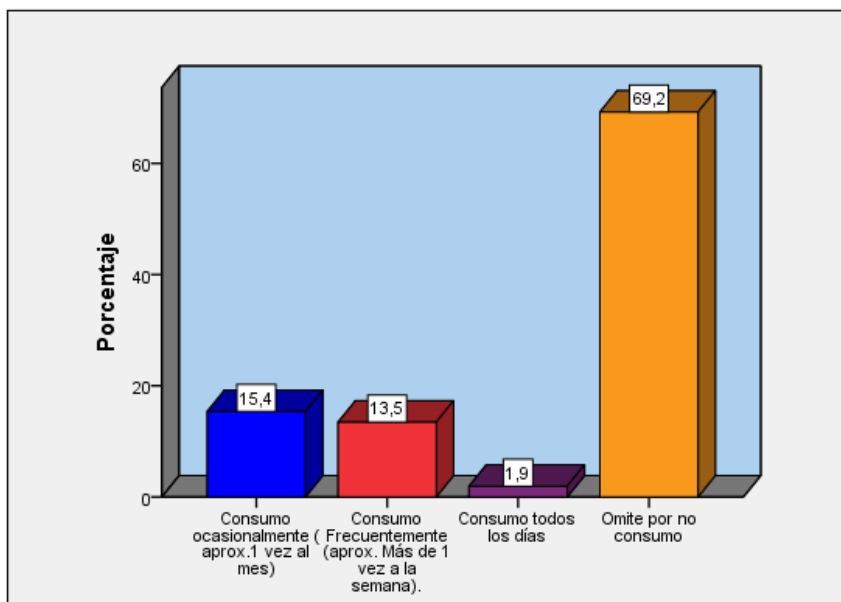
#### ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas

34. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?



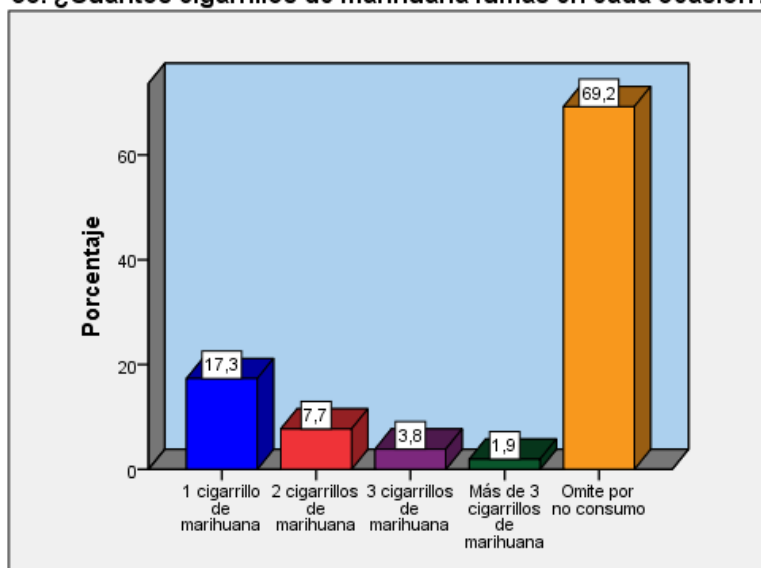
En la pregunta número treinta y cuatro en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “No consumo” que corresponde a un 69,2%, expresando que un 30,8% sí sería consumidor de marihuana, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

**35. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de tu consumo de marihuana?**



En la pregunta número treinta y cinco en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumo ocasionalmente” que corresponde a un 15,4%, cercana a esta se encuentra la B “Consumo frecuentemente” que corresponde a un 13,5%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

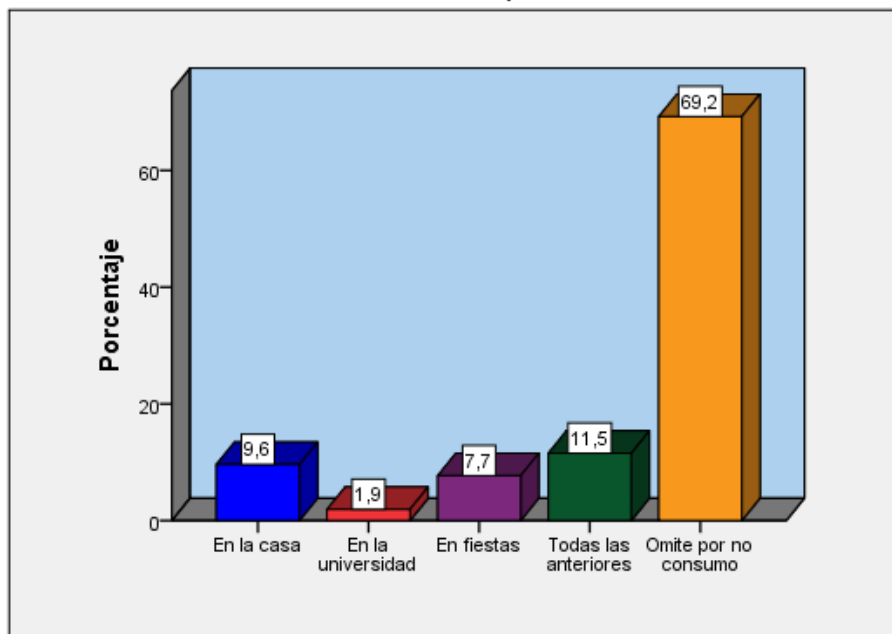
**36. ¿Cuántos cigarrillos de marihuana fumas en cada ocasión?**



En la pregunta número treinta y seis en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1

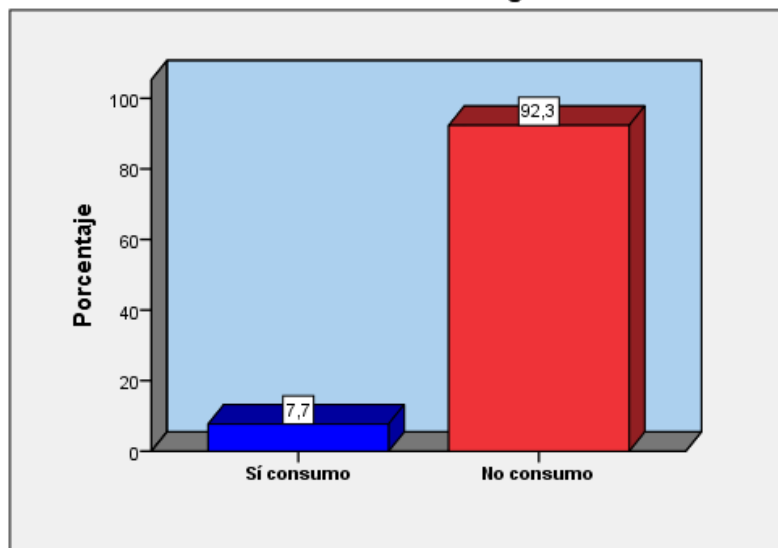
cigarrillo de marihuana” que corresponde a un 17,3%, seguido de la B “2 cigarrillos de marihuana” que corresponde a un 7,7%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

37. Indica donde fumas regularmente marihuana, puedes indicar más de una opción.



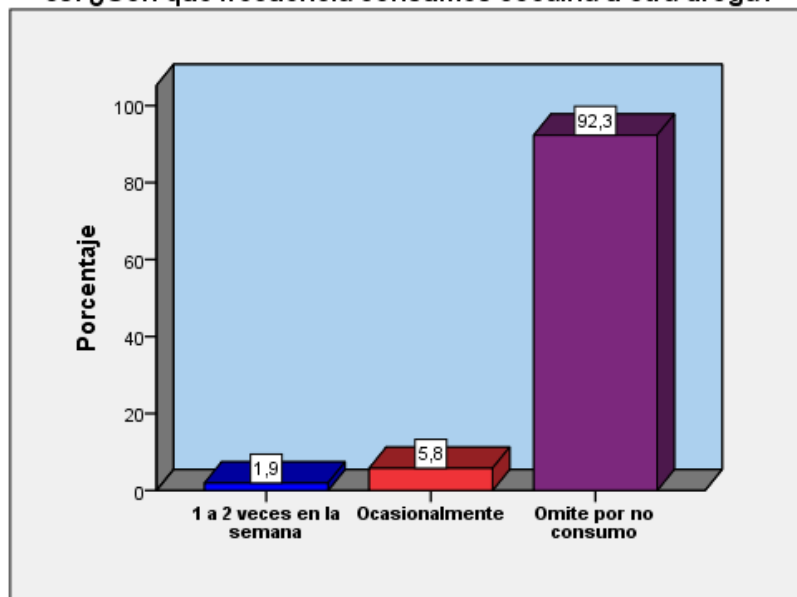
En la pregunta número treinta y siete en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la E “Todas las anteriores” que corresponde a un 11,5%, cercana a esta la A “En la casa” que corresponde a un 9,6%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

38. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otra droga?



En la pregunta número treinta y ocho en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene la mayor prevalencia es la B “No consumo” que corresponde a un 92,3%, por lo cual sólo un 7,7% si sería consumidor de cocaína u otra droga, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

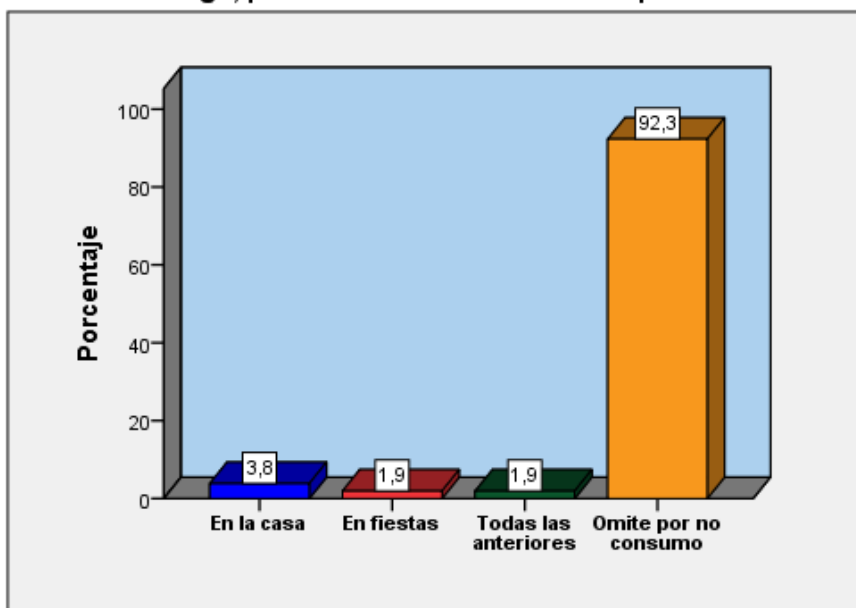
39. ¿Con que frecuencia consumes cocaína u otra droga?



En la pregunta número treinta y nueve en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B

“Ocasionalmente” que corresponde a un 11,5%, equivalente a un total de 52 estudiantes lo cual señala un consumo aproximado de una vez por mes.

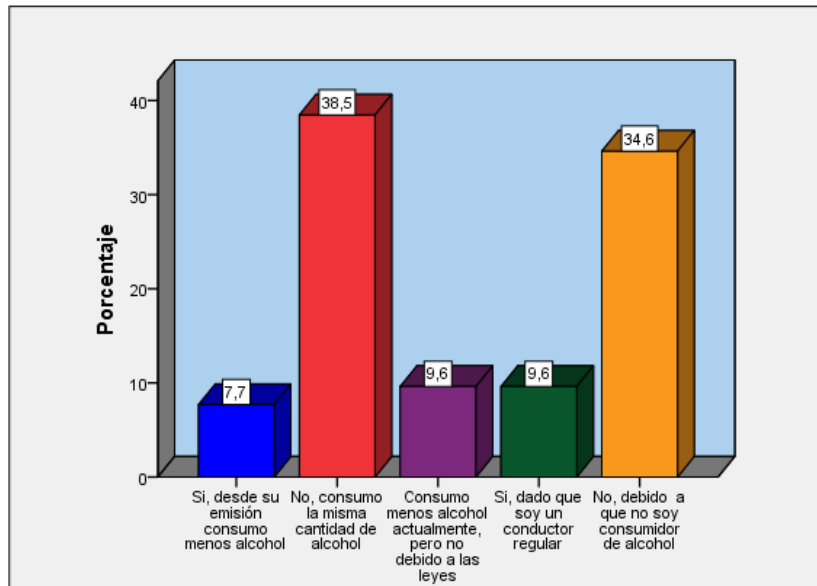
40. Indica donde consumes habitualmente cocaína u otra droga, puedes indicar más de una opción.



En la pregunta número cuarenta en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “En la casa” que corresponde a un 11,5%, seguido a esta se encuentra la alternativa C “En fiestas” y la E “Todas las anteriores” ambas con un 1,9%, que equivalen a un total de 52 estudiantes.

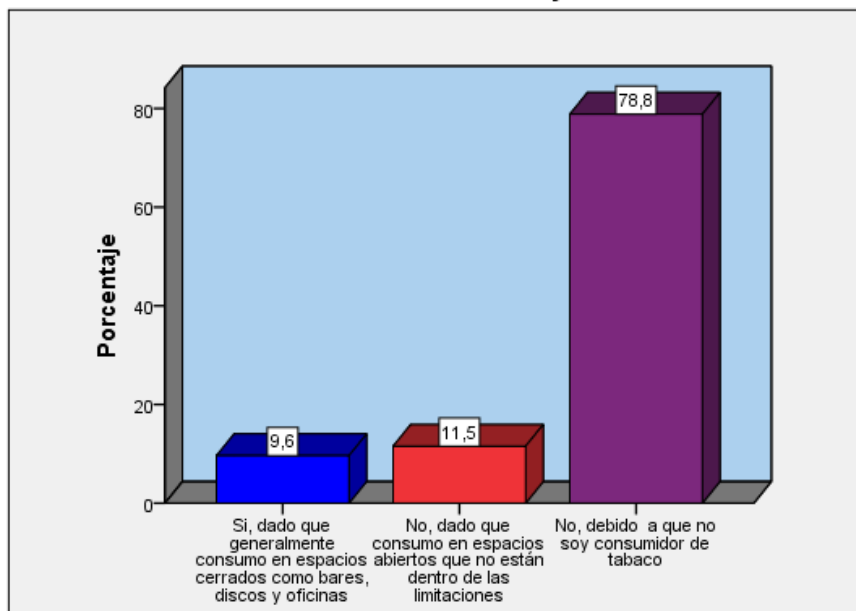
## ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas

41. ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?

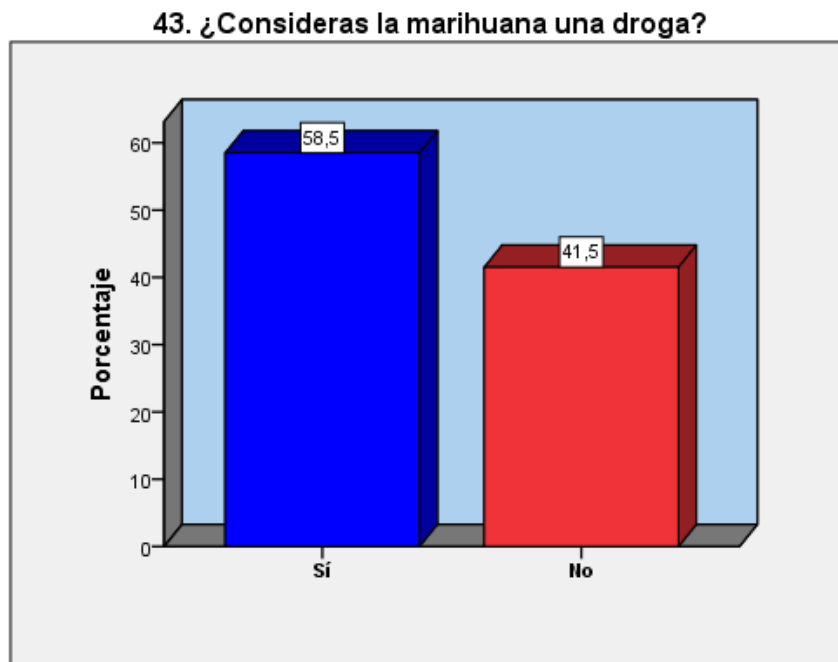


En la pregunta número cuarenta y uno en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “No, consumo la misma cantidad de alcohol” que corresponde a un 38,5%, seguida de la E “No, debido a que no soy consumidor de alcohol” correspondiente a un 34,6%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

42. ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?

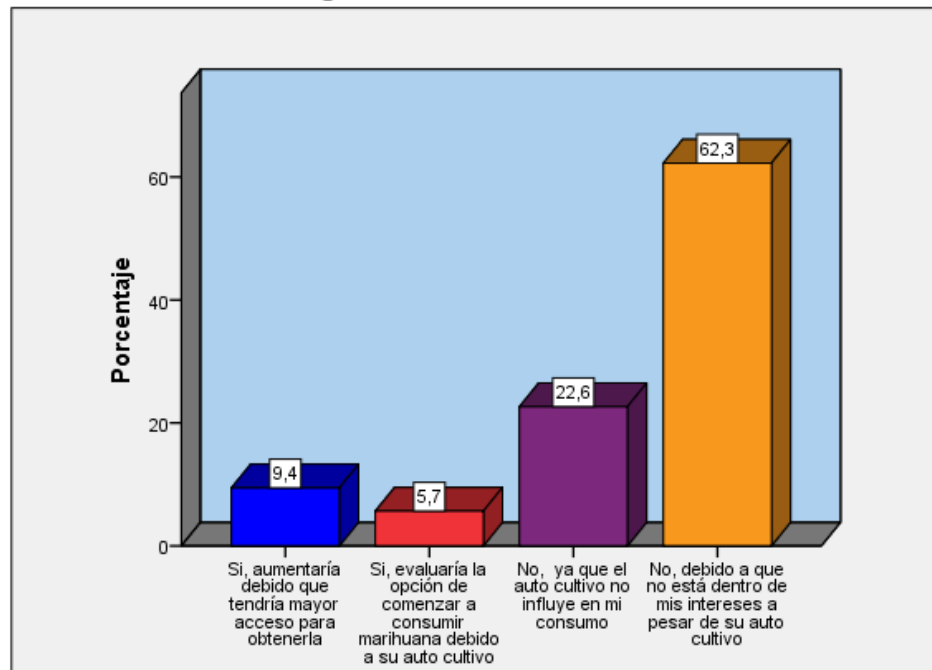


En la pregunta número cuarenta y dos en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la D “No, debido a que no soy consumidor de tabaco” que corresponde a un 78,8%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.



En la pregunta número cuarenta y tres en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 58,5%, de un equivalente a un total de 53 estudiantes. Existiendo una diferencia del 17% entre los que no consideran a la marihuana una droga.

44. ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?



En la pregunta número cuarenta y cuatro en los estudiantes de tercer año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la D “No, debido a que no está dentro de mis intereses a pesar de su auto cultivo” que corresponde a un 62,3%, de un equivalente a un total de 53 estudiantes.

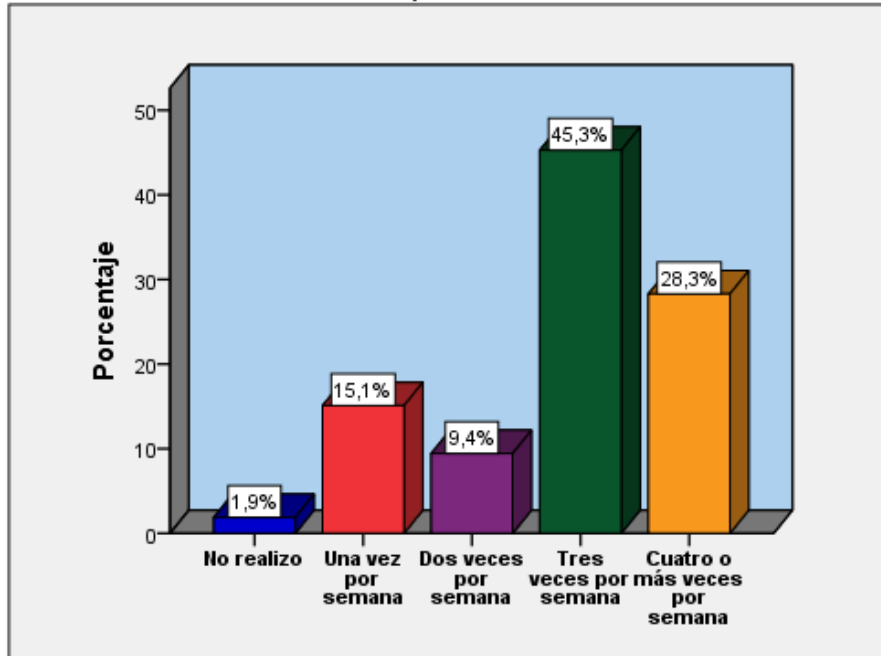
Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2012

Análisis de los datos obtenidos correspondiente a los estudiantes encuestados ingresados en el año 2012 (nivel 700 y 800 de la carrera) de la carrera Pedagogía en Educación Física de la UCSH, segundo semestre 2015.



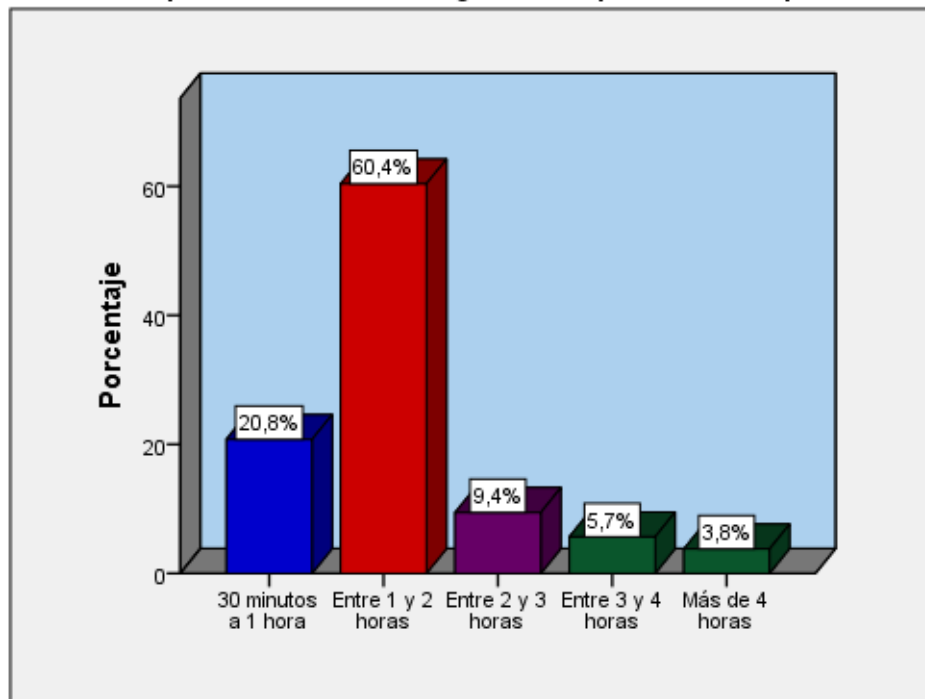
## ITEM 2, Práctica de Actividad Física

4. Frecuencia con la que realizas actividad física



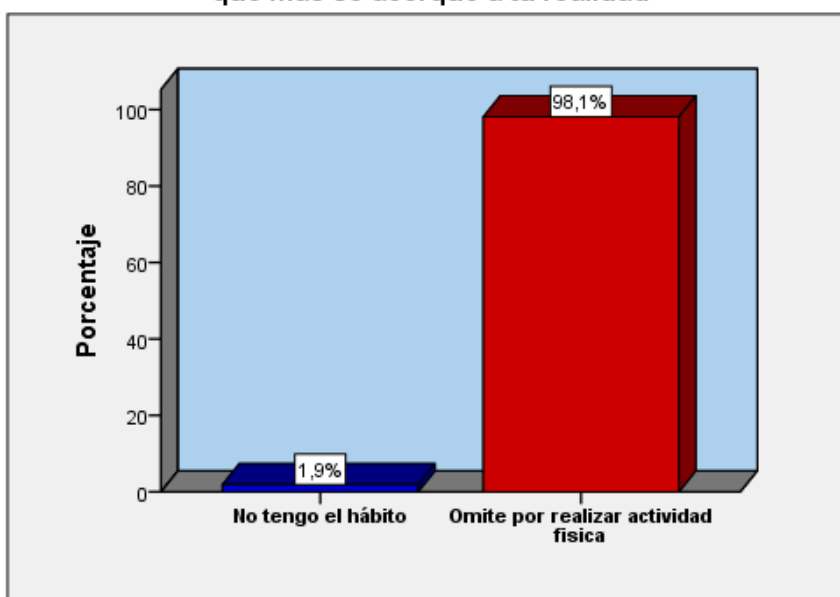
En la pregunta número cuatro en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la D “Tres veces por semana” que corresponde a un 45,3%, seguido de la E “Cuatro o más veces por semana” que corresponde a un 28,3%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

5. En caso en que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de ...



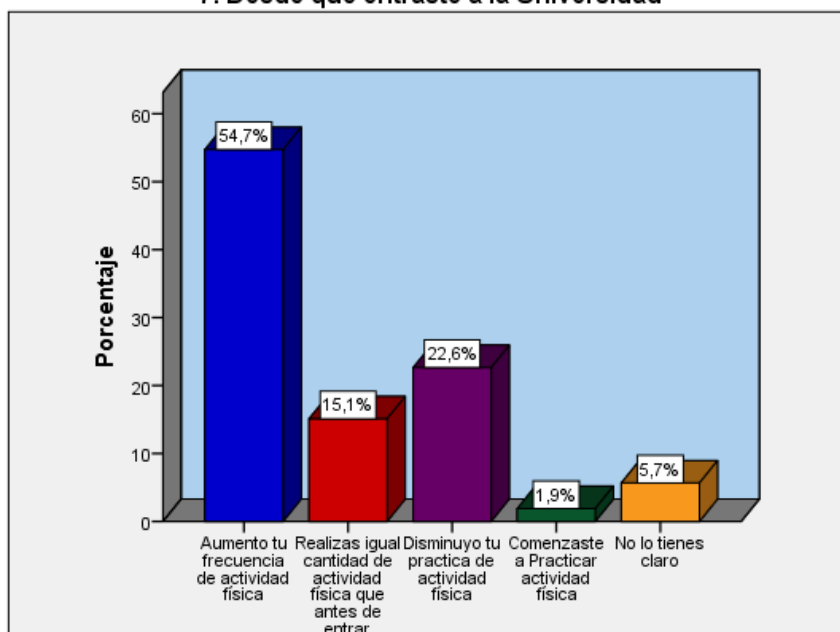
En la pregunta número cinco en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “Entre 1 y 2 horas” que corresponde a un 60,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**6. En caso de que no realices actividad física, indica el motivo que más se acerque a tu realidad**



En la pregunta número seis en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “Omite por realizar actividad física” que corresponde a un 98,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**7. Desde que entraste a la Universidad**



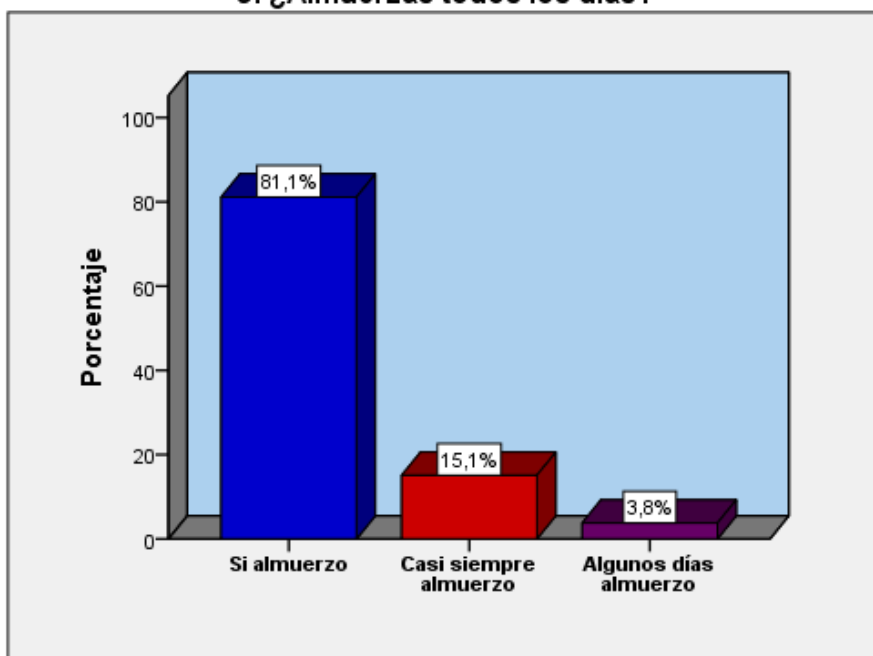
En la pregunta número siete en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Aumento tu frecuencia de actividad física” que corresponde a un 54,7%, seguido de la C “Disminuyo tu practica de actividad física” que corresponde a un 15,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

### ITEM 3, Alimentación Personal



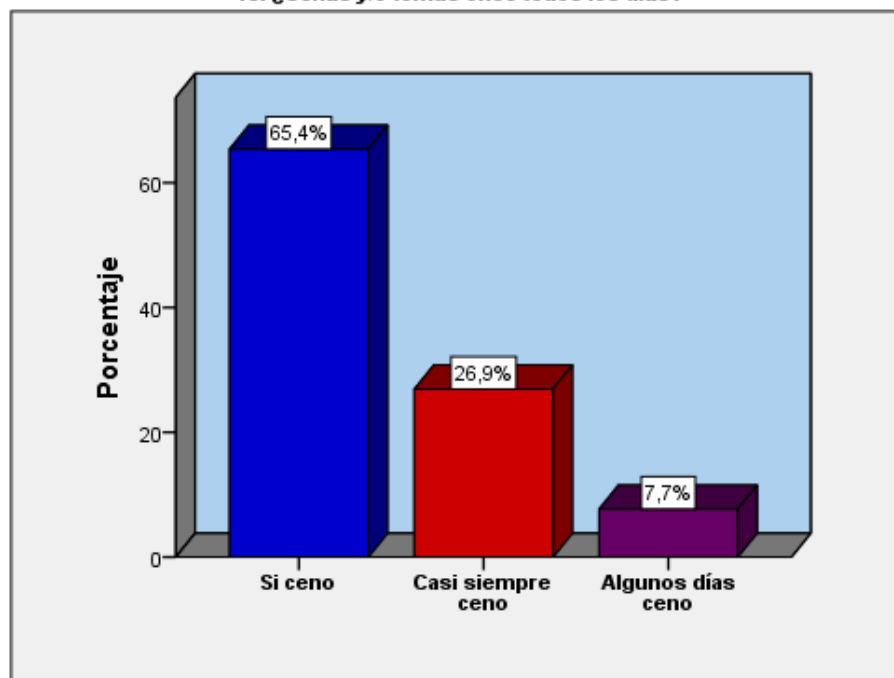
En la pregunta número ocho en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí desayuno” que corresponde a un 58,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

### 9. ¿Almuerzas todos los días?



En la pregunta número nueve en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí almuerzo” que corresponde a un 81,1%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

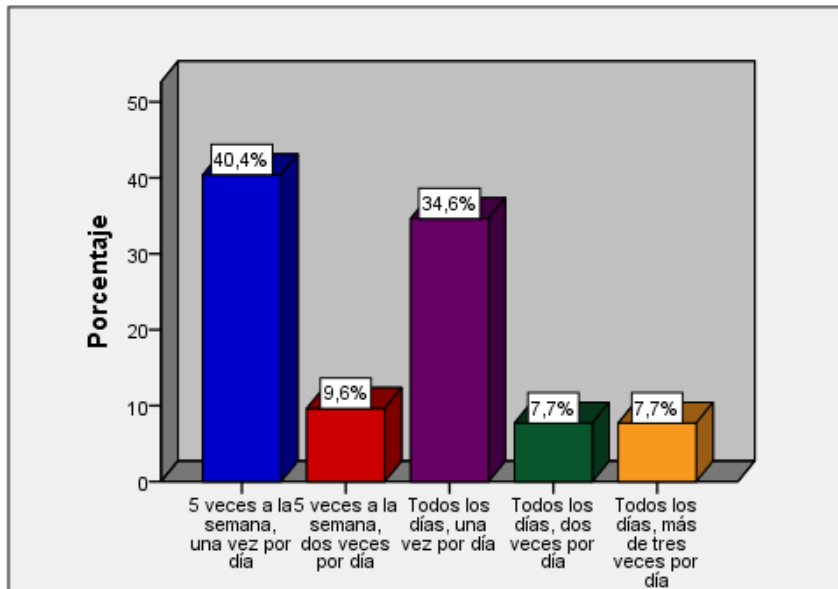
### 10. ¿Cenas y/o tomas once todos los días?



En la pregunta número diez en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene

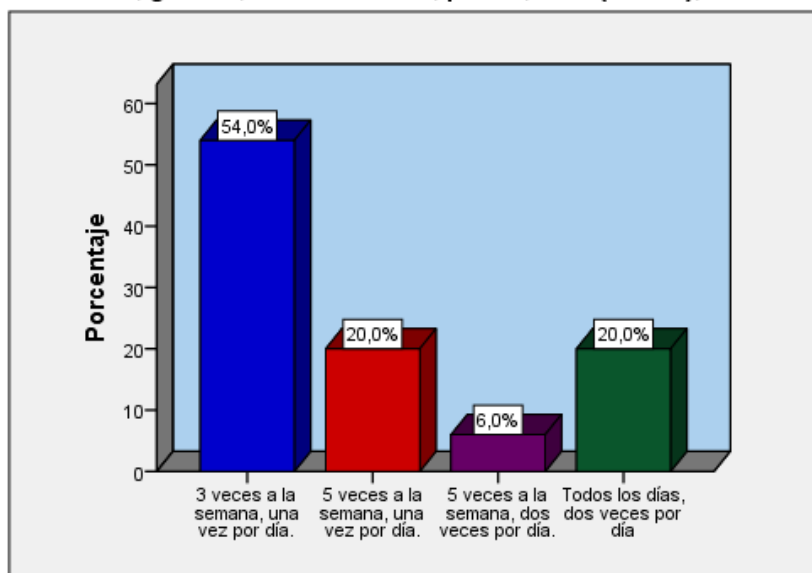
mayor prevalencia es la A “Sí ceno” que corresponde a un 65,4%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

**11. ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?**

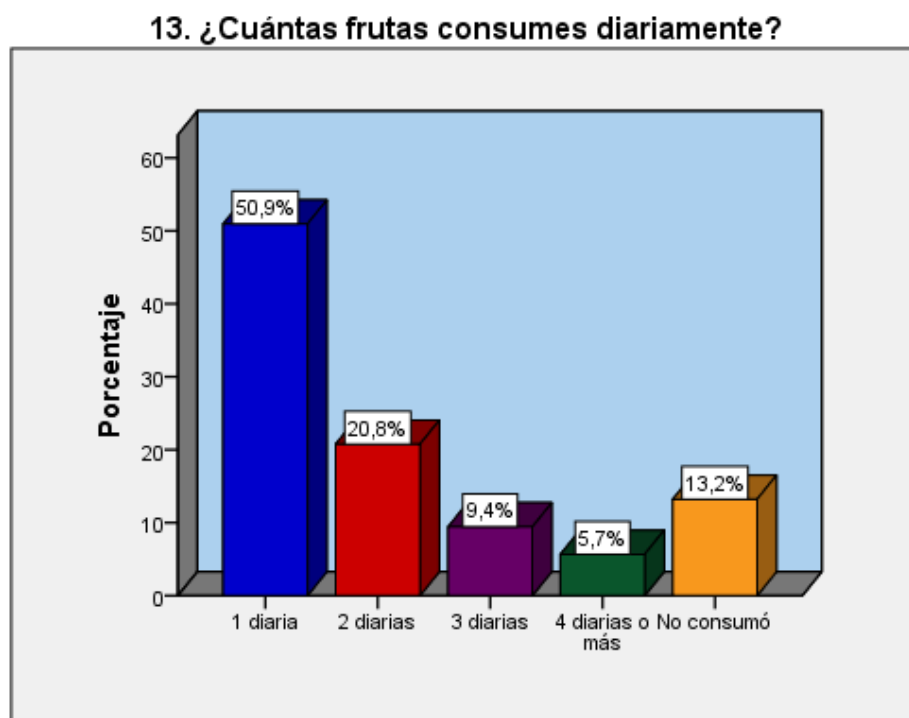


En la pregunta número once en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “5 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 40,4%, seguido de la C “Todos los días, una vez por día” que corresponde a un 34,6%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

**12. ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?**

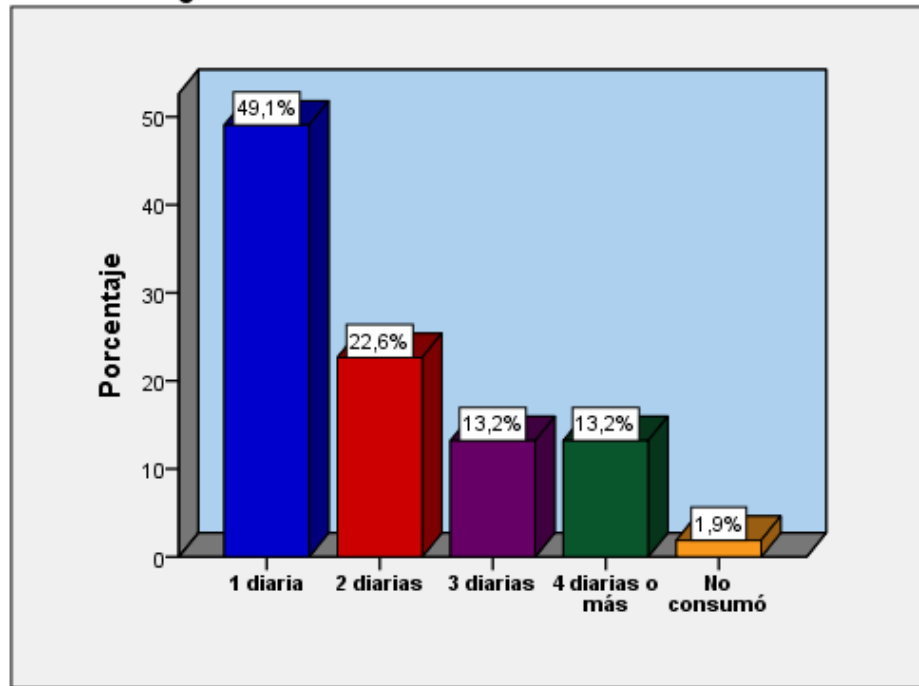


En la pregunta número doce en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “3 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 54,0%, seguido de la B “5 veces a la semana, una vez por día” y D “Todos los días, dos veces por día” ambas correspondientes a un 20,0%, equivalente a un total de 50 estudiantes.



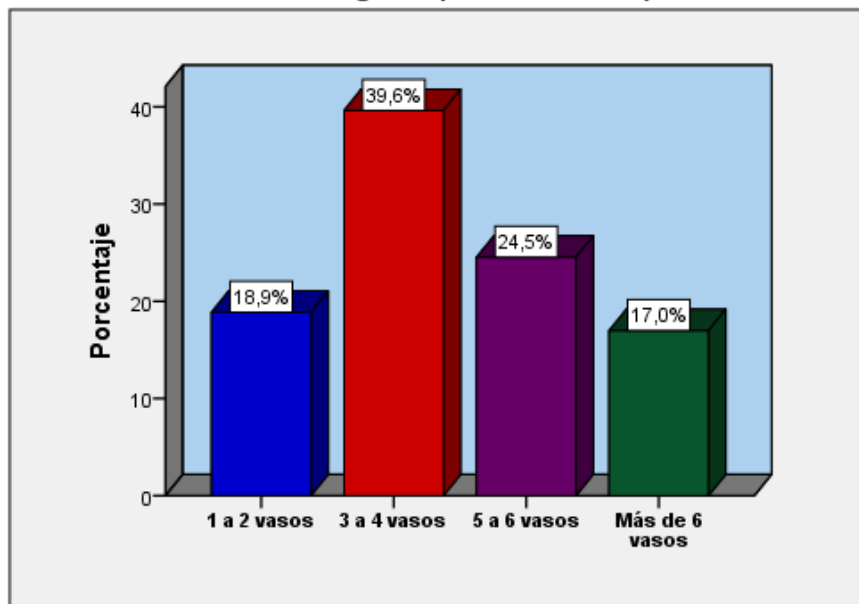
En la pregunta número trece en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 50,9%, seguido de la B “2 diarias” que corresponde a un 20,8%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**14. ¿Cuántas verduras consumes diariamente?**



En la pregunta número catorce en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 49,1%, seguido de la B “2 diarias” que corresponde a un 22,6%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

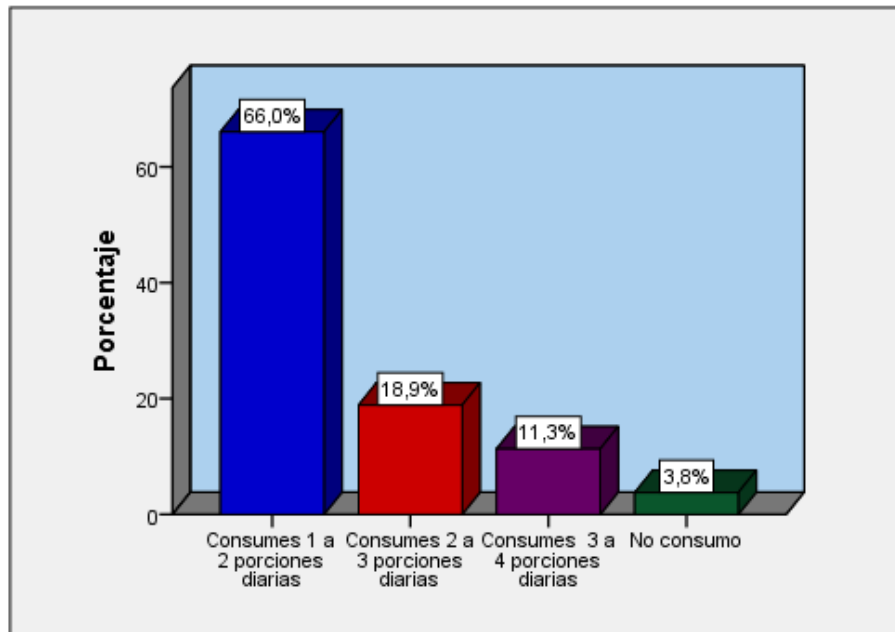
**15. ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml)**



En la pregunta número quince en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “3 a 4 vasos” que corresponde a un 39,6%,

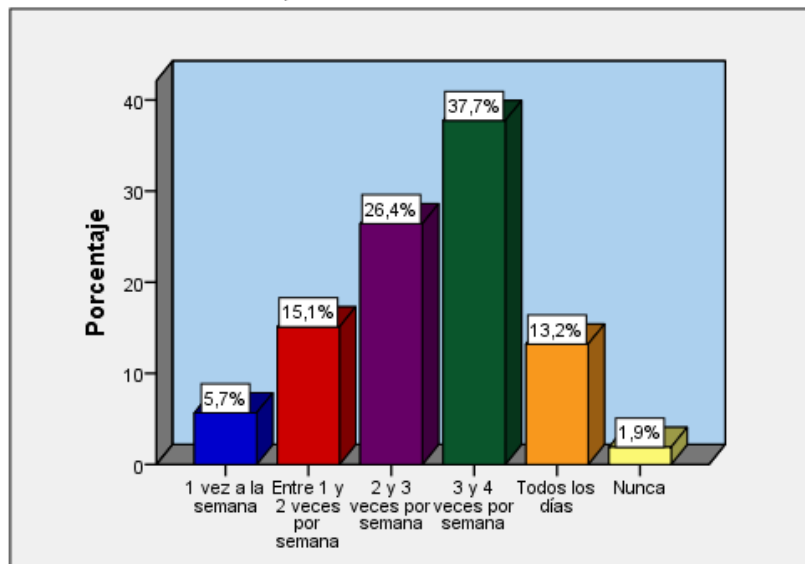
seguido de la C “5 a 6 vasos” que corresponde a un 24,5%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**16. ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?**



En la pregunta número dieciséis en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumes 1 a 2 porciones diarias” que corresponde a un 66,0%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

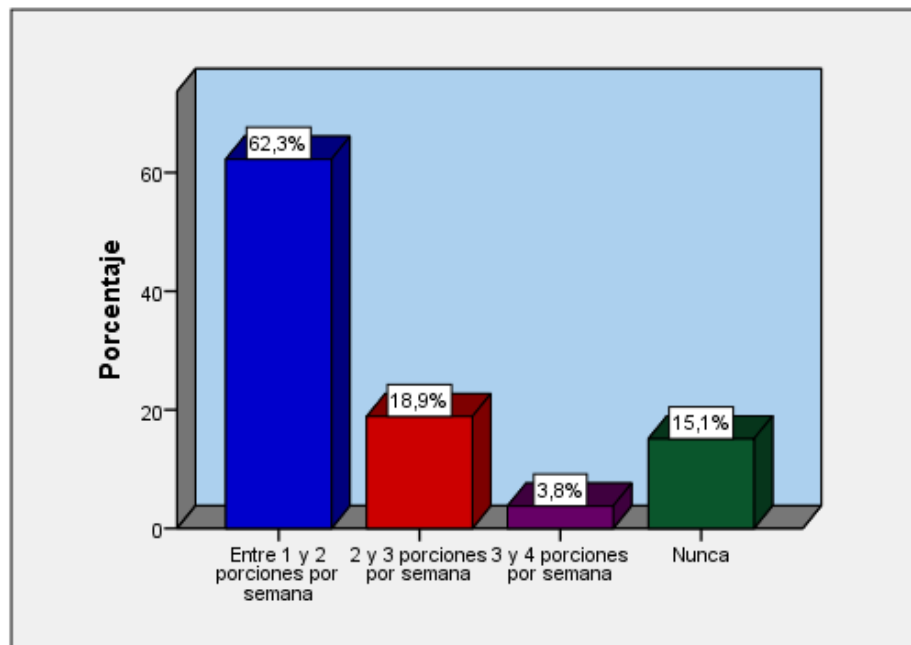
**17. ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?**





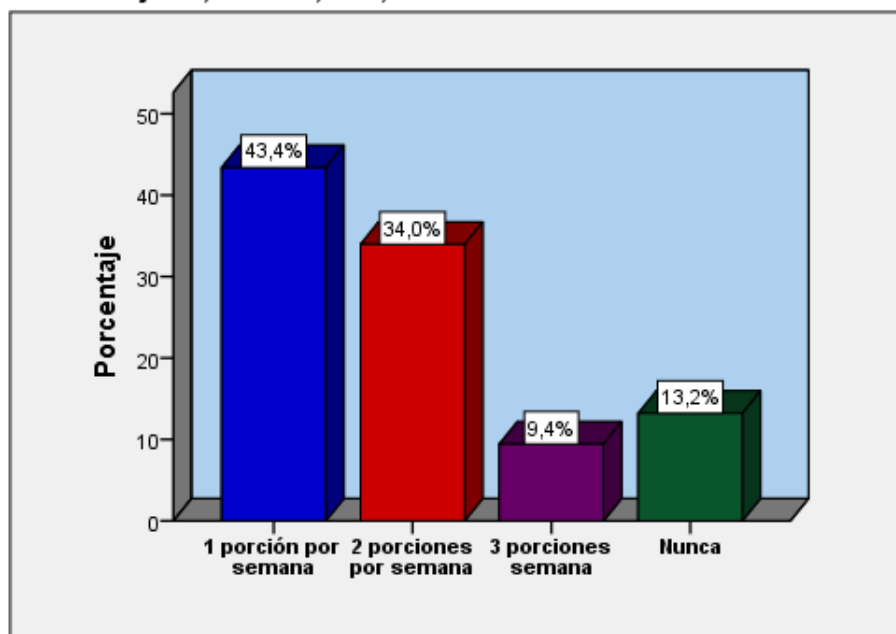
En la pregunta número diecisiete en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la D “3 y 4 veces por semana” que corresponde a un 37,7%, posterior a esta se encuentra la C “2 y 3 veces por semana” que corresponde a un 26,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

18. ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?



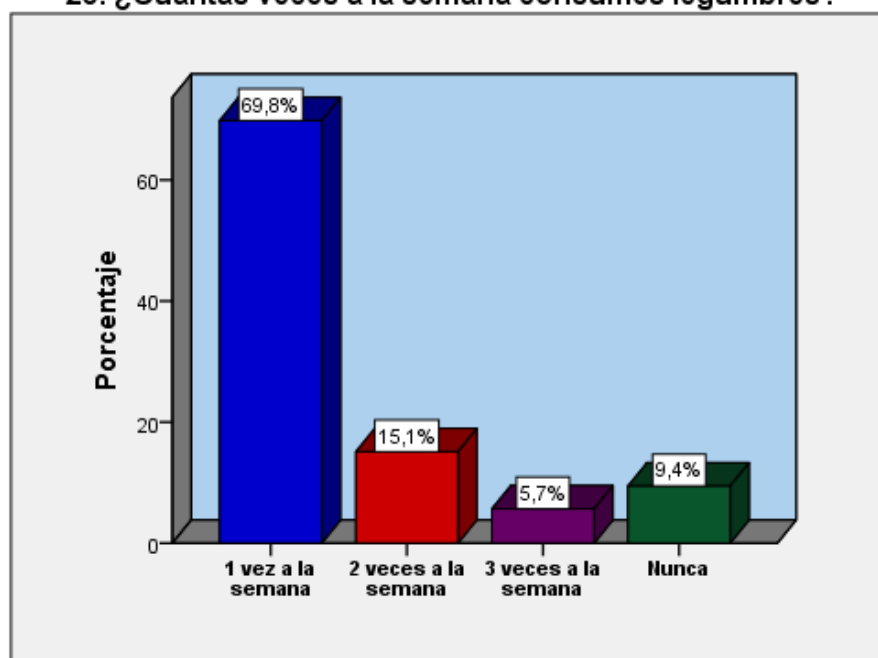
En la pregunta número dieciocho en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Entre 1 y 2 porciones por semana” que corresponde a un 62,3%, posterior y por debajo de esta se encuentra la B “2 y 3 porciones por semana”, con un 18,9% equivalente a un total de 53 estudiantes.

19. ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?



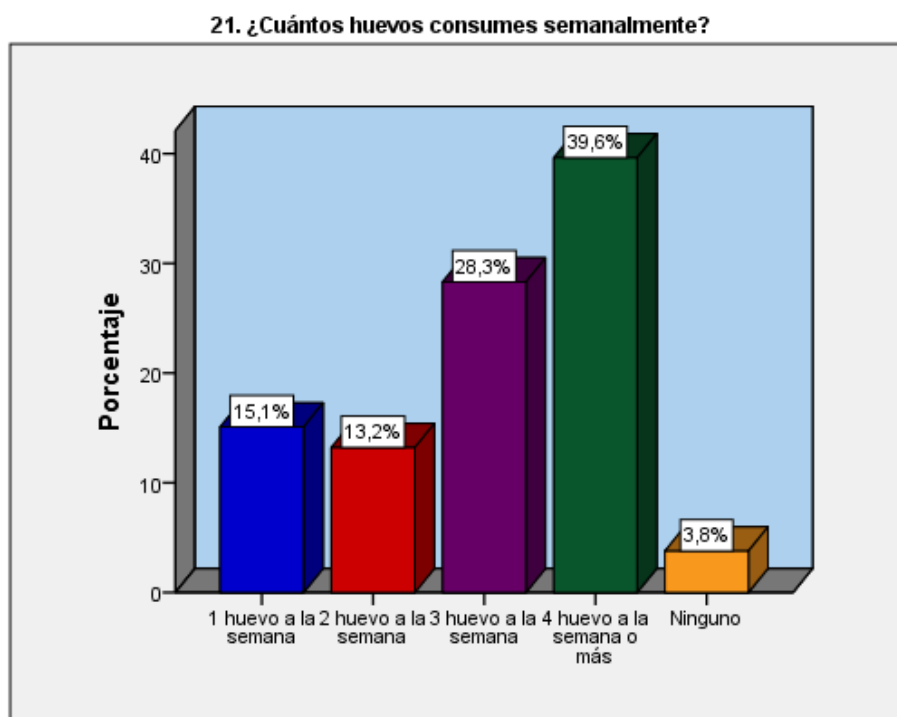
En la pregunta número diecinueve en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 porción por semana” que corresponde a un 43,4%, cercana a esta se encuentra la B “2 porciones por semana” correspondiendo a un 34,0% equivalente a un total de 53 estudiantes.

20. ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?



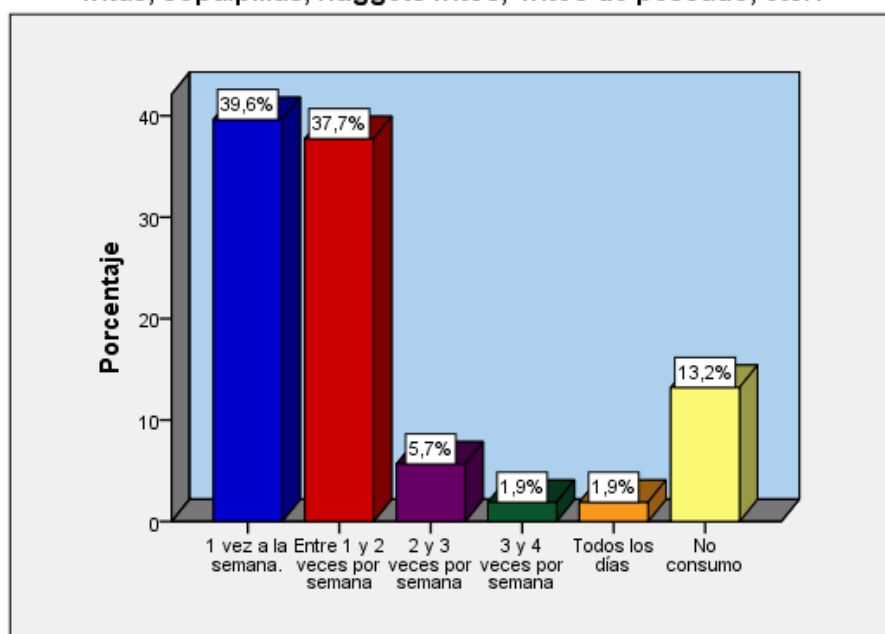
En la pregunta número veinte en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen

mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 69,8%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

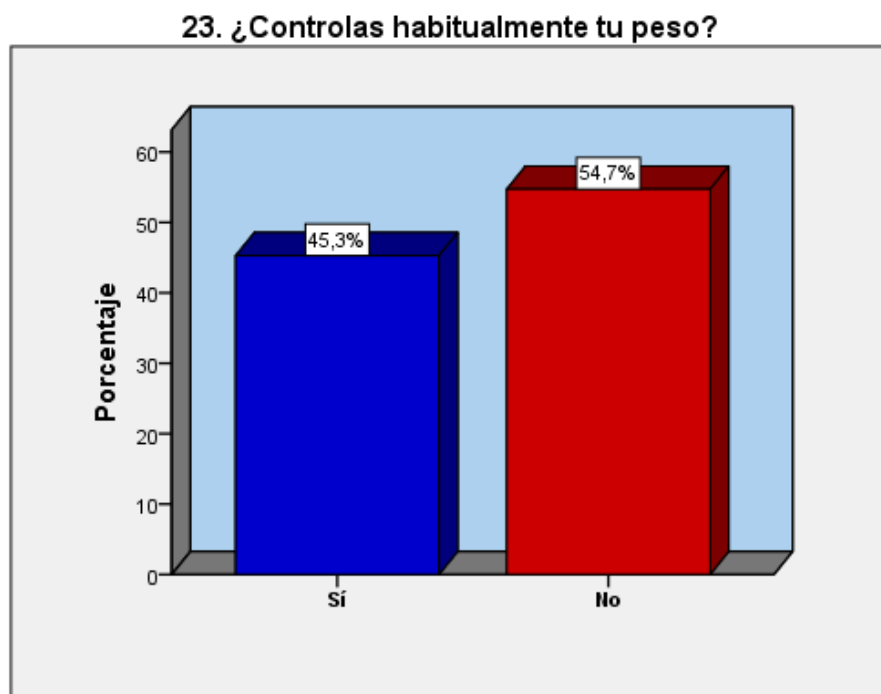


En la pregunta número veintiuno en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la D “4 huevos a la semana o más” que corresponde a un 39,6%, seguido de la C “3 huevos a la semana” que corresponde a un 28,3%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

**22. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?**

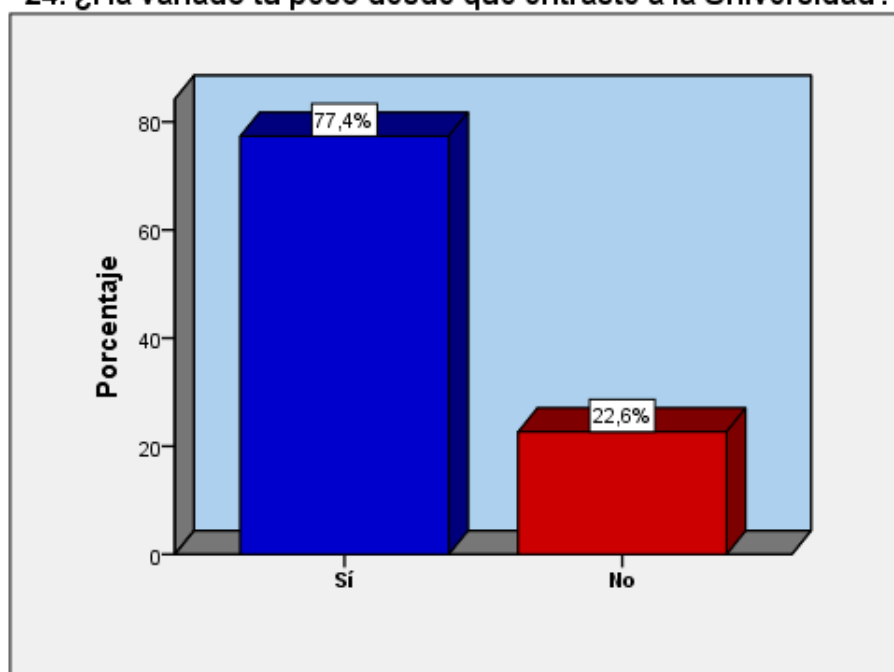


En la pregunta número veintidós en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 39,9% y muy cercana a esta se encuentra la B “Entre 1 y 2 veces por semana” que corresponde a un 37,7%, equivalente a un total de 53 estudiantes.



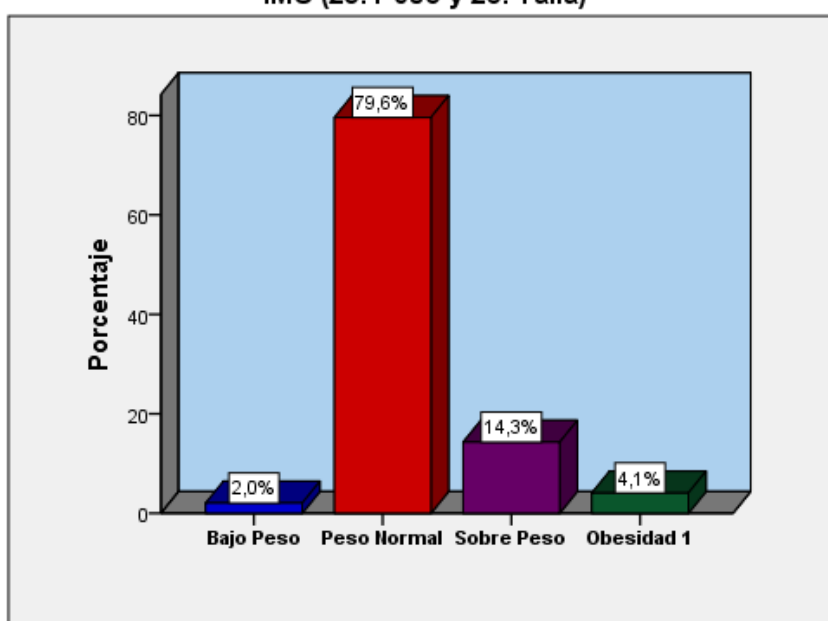
En la pregunta número veintitrés en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la B “No” que corresponde a un 54,7%, equivalente a un total de 53 estudiantes. Dejando ver tan una diferencia del 9,7% entre los estudiantes que no controlarían su peso de forma habitual.

24. ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?



En la pregunta número veinticuatro en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 77,4%, equivalente a un total de 53 estudiantes.

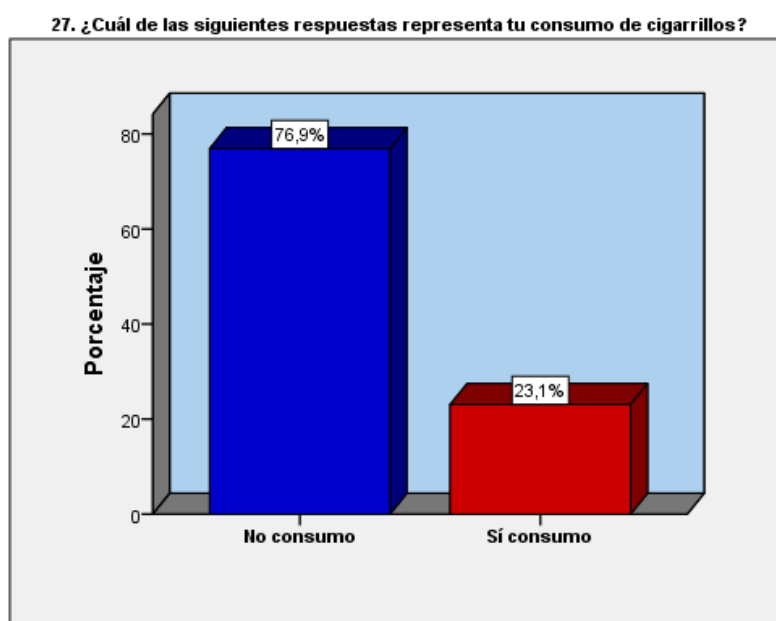
IMC (25. Peso y 26. Talla)



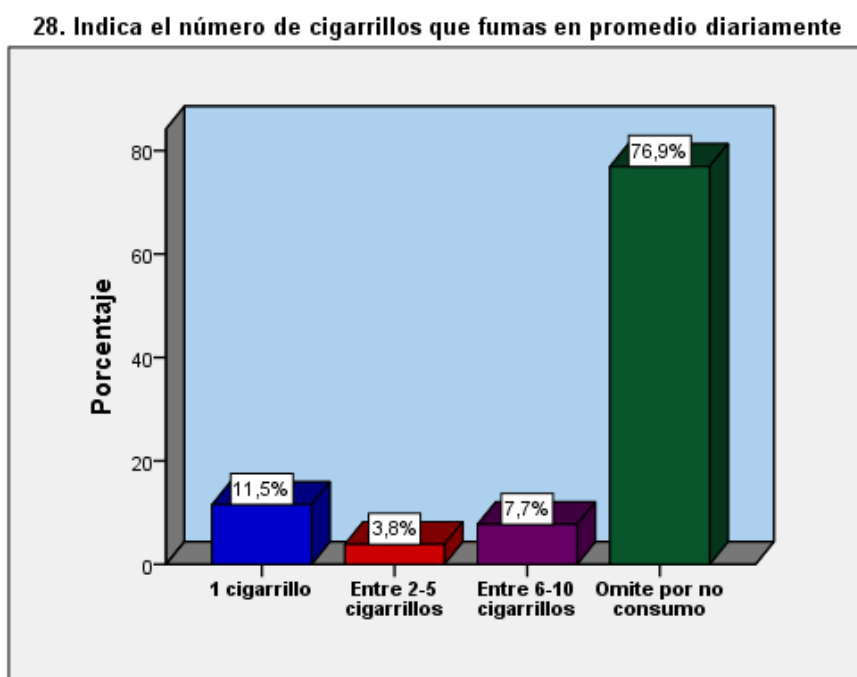
Desde las preguntas número veinticinco y veintiséis determinamos el índice de masa corporal, ya que estas se refieren al peso y talla de los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, el índice que tienen mayor prevalencia es el de “Peso Normal” que

corresponde a un 79,6%, muy debajo de esta lo sigue el de “Sobre Peso” que corresponde a un 14,3%, equivalente a un total de 49 estudiantes.

#### ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas

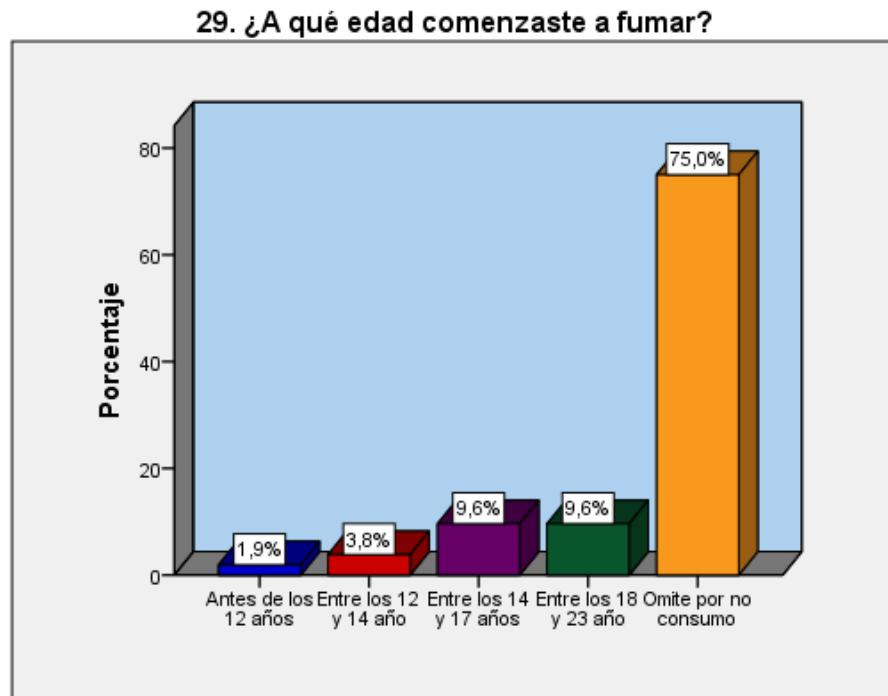


En la pregunta número veintisiete en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “No Consumo” que corresponde a un 76,9%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

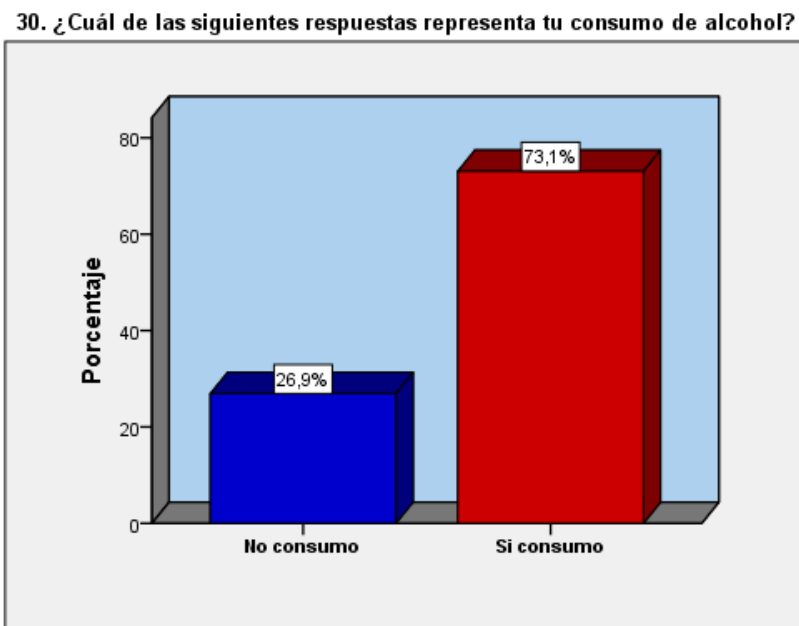


En la pregunta número veintiocho en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, se observa una alta

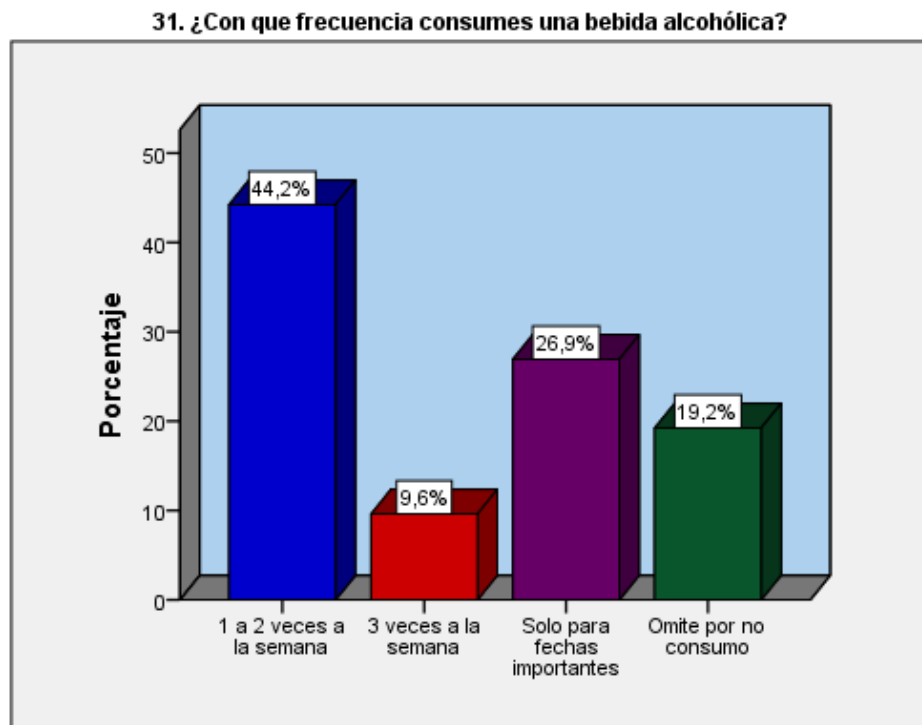
omisión por no consumo siendo de un 76,9%, las alternativas que prevalecen son la A “1 cigarrillo” con un 11,5% y la C “Entre 6-10 cigarrillos” que corresponde a un 7,7%, equivalente a un total de 52 estudiantes.



En la pregunta número veintinueve en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores las alternativas que prevalecen son la C “Entre los 14 y 17 años” que corresponde a un 11,3% y la D “Entre los 18 y 12 años” ambas correspondientes a un 9,6%, equivalente a un total de 52 estudiantes.



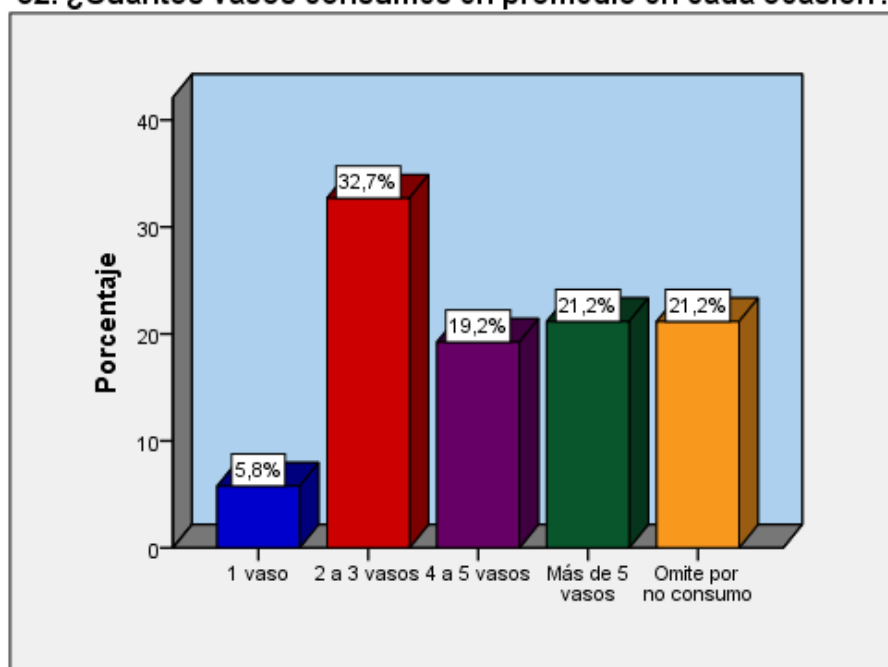
En la pregunta número treinta en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “Sí Consumo” que corresponde a un 54,7%, equivalente a un total de 52 estudiantes.



En la pregunta número treinta y uno en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que prevalece más es la A “1 a 2 veces por semana” que corresponde a un 44,2%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

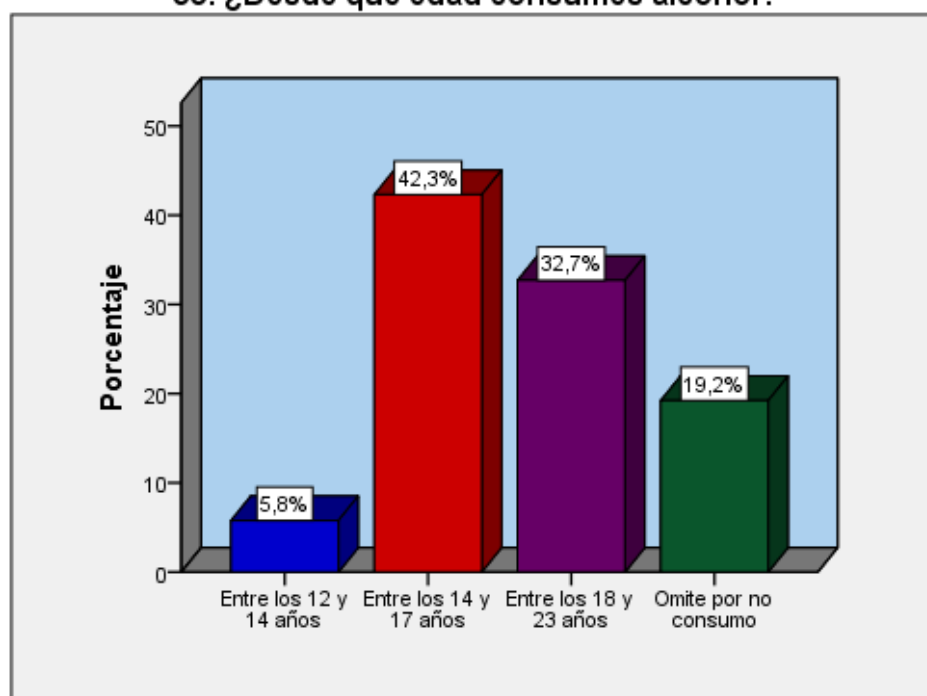


### 32. ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?



En la pregunta número treinta y dos en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “2 a 3 vasos” que corresponde a un 32,7%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

### 33. ¿Desde qué edad consumes alcohol?

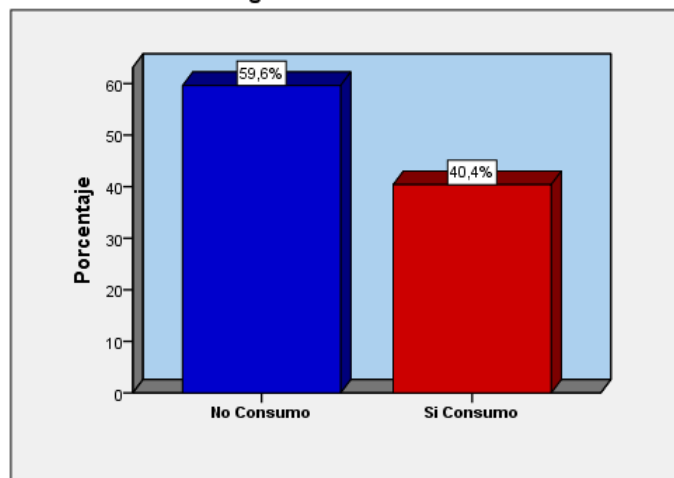


En la pregunta número treinta y tres en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí

serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la C “Entre los 14 y 17 años” que corresponde a un 42,3%, seguido de la D “entre los 18 y 23 años” que corresponde a un 18,9%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

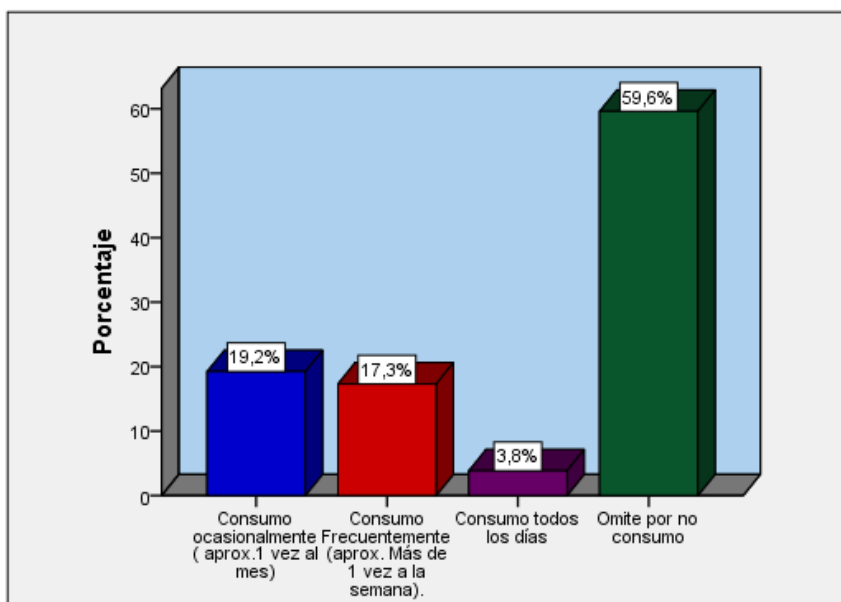
#### ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas

34. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?



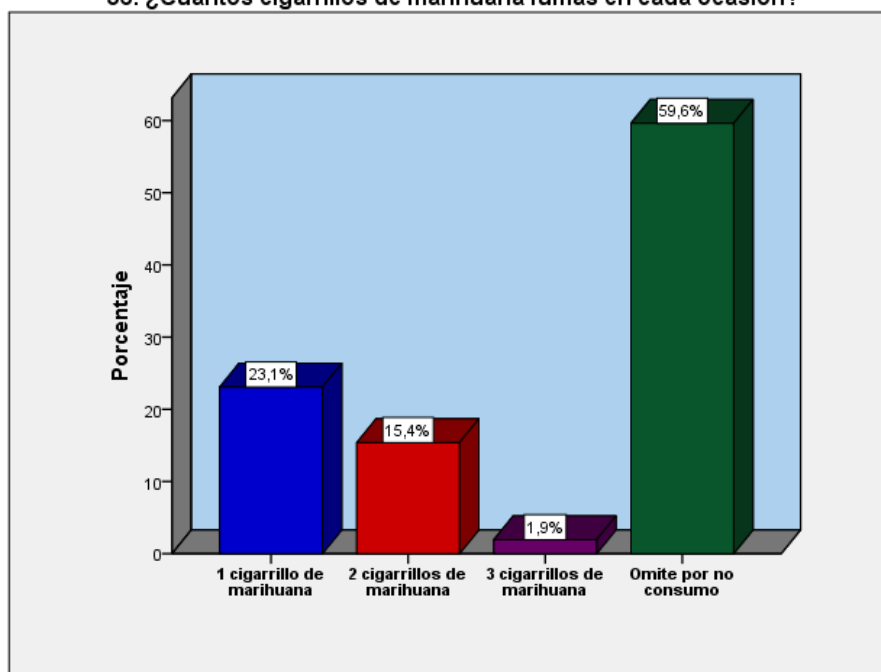
En la pregunta número treinta y cuatro en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “No consumo” que corresponde a un 59,2%, expresando que un 40,4% sí sería consumidor de marihuana, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

35. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de tu consumo de marihuana?



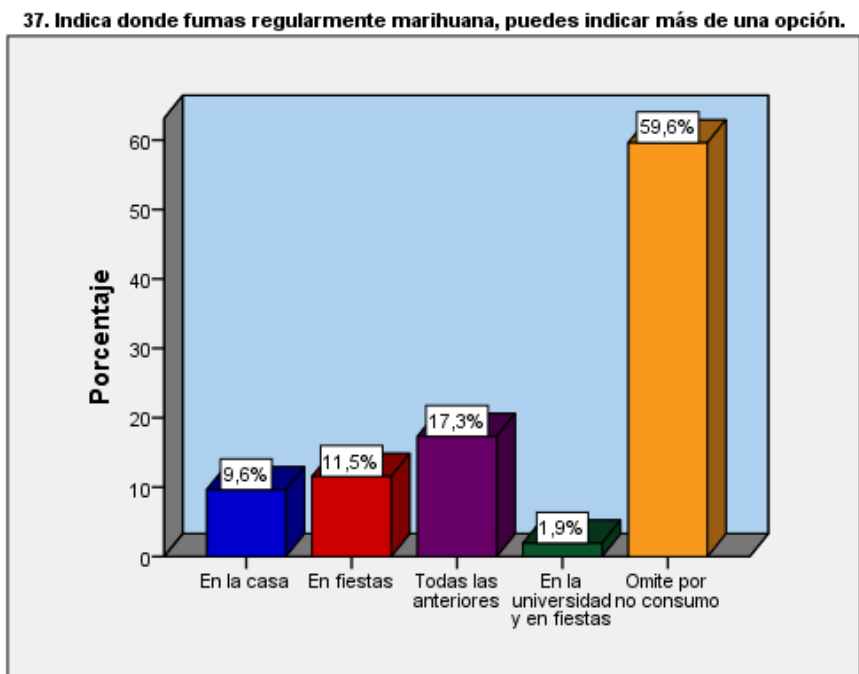
En la pregunta número treinta y cinco en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serían consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumo ocasionalmente” que corresponde a un 19,2%, muy cercana a esta se encuentra la B “Consumo frecuentemente” que corresponde a un 17,3%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

36. ¿Cuántos cigarrillos de marihuana fumas en cada ocasión?



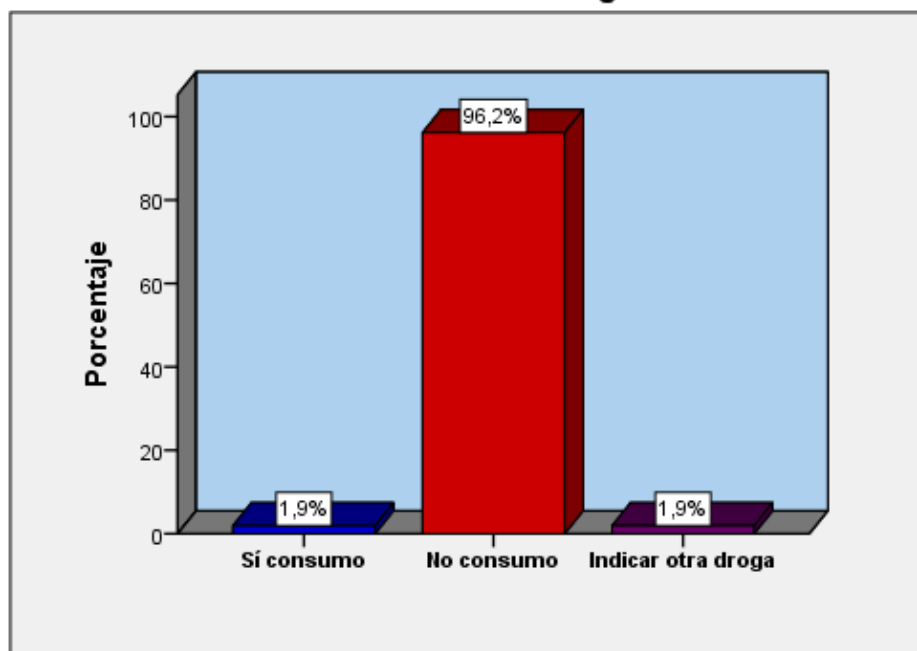
En la pregunta número treinta y seis en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí

serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 cigarrillo de marihuana” que corresponde a un 23,1%, seguido de la B “2 cigarrillos de marihuana” que corresponde a un 15,4%, equivalente a un total de 52 estudiantes.



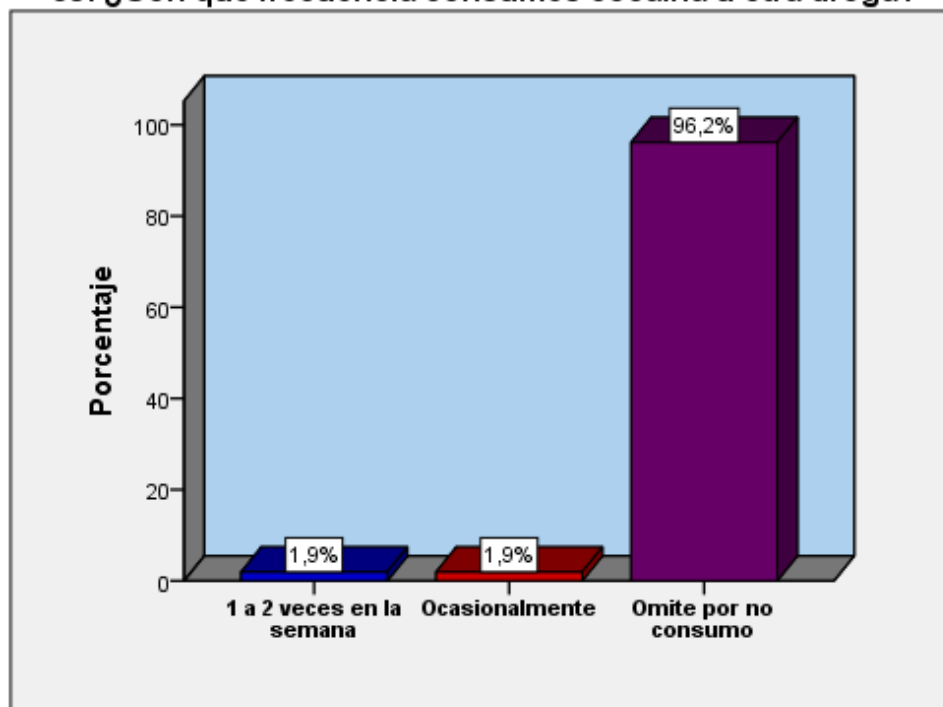
En la pregunta número treinta y siete en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la E “Todas las anteriores” que corresponde a un 17,5%, seguido de la C “En fiestas” que corresponde a un 11,5%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

**38. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otra droga?**



En la pregunta número treinta y ocho en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene la mayor prevalencia es la B “No consumo” que corresponde a un 96,2%, por lo cual sólo un 1,9% si sería consumidor de cocaína y otras drogas, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

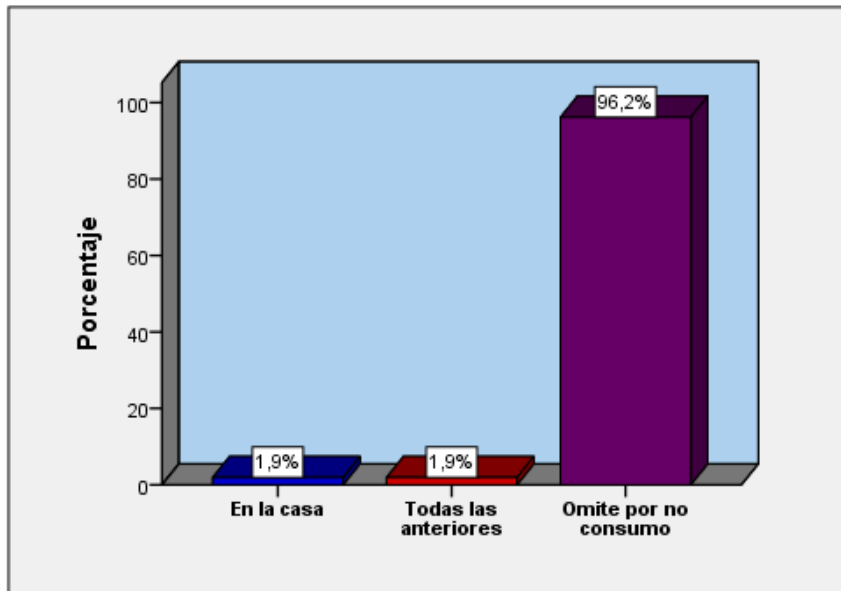
**39. ¿Con que frecuencia consumes cocaína u otra droga?**



En la pregunta número treinta y nueve en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí

serian consumidores las alternativas que prevalecen son la A “1 a 2 veces en la semana y la D “Ocasionalmente” que corresponde a un 1,9%, equivalente a un total de 52 estudiantes.

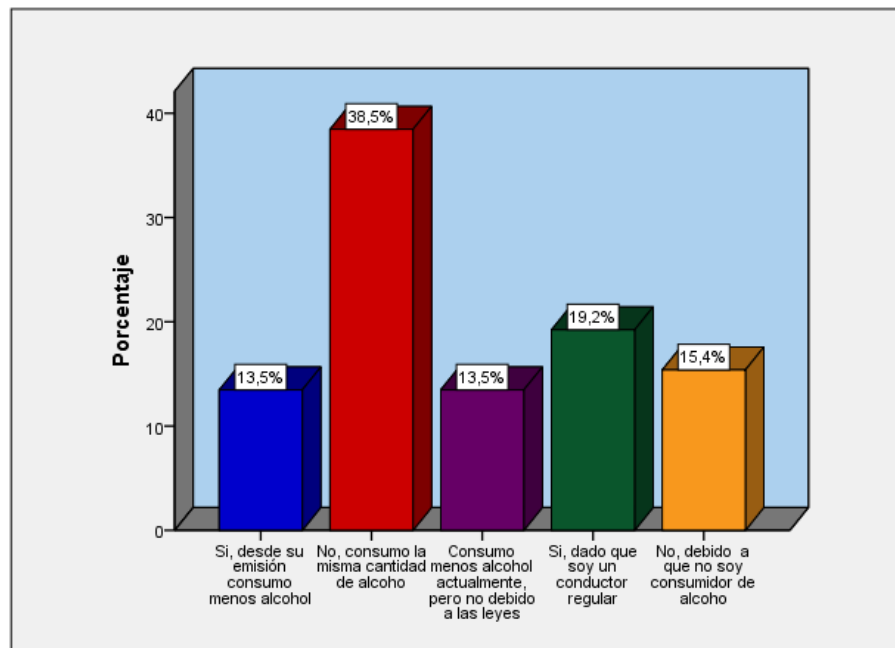
**40. Indica donde consumes habitualmente cocaína u otra droga, puedes indicar más de una opción.**



En la pregunta número cuarenta en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores las alternativas que prevalecen son la A “En la casa” y la E “Todas las anteriores” que corresponden a un 1,9%, que equivalen a un total de 52 estudiantes.

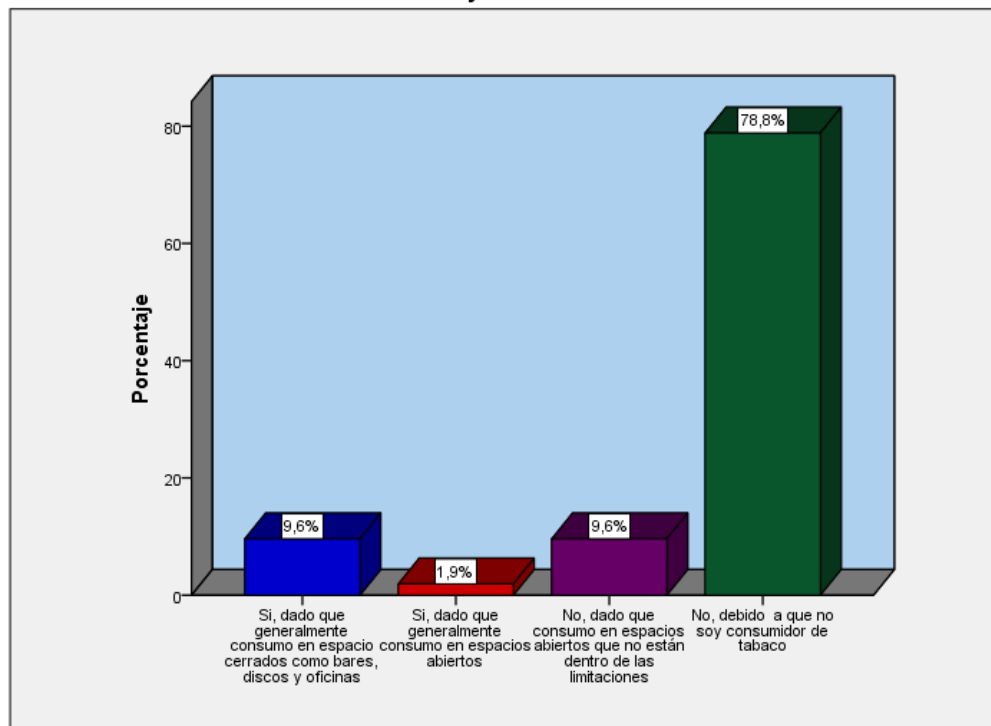
## ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas

### 41. ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?



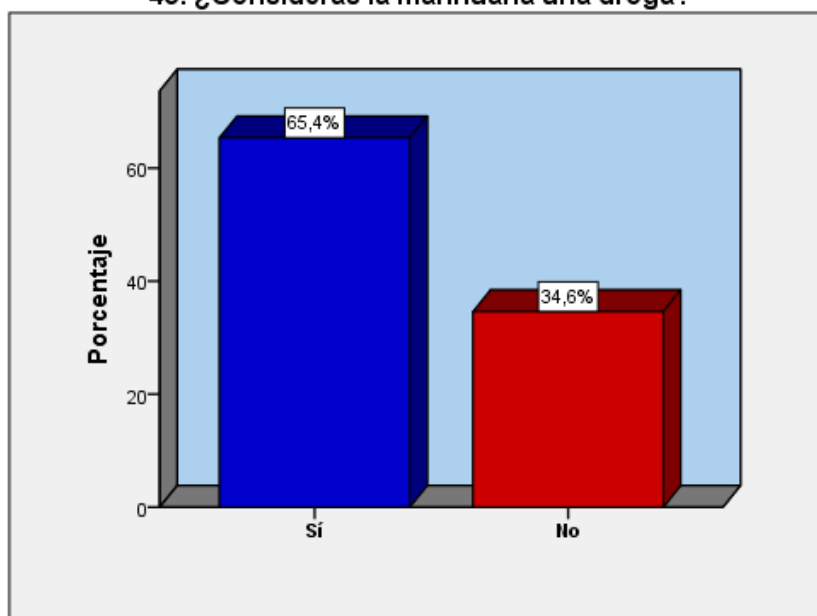
En la pregunta número cuarenta y uno en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “No, consumo la misma cantidad de alcohol” que corresponde a un 38,5%, seguida de la D “Sí, dado que soy conductor regular” con un 19,2%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

**42. ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?**



En la pregunta número cuarenta y dos en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la D “No, debido a que no soy consumidor de tabaco” que corresponde a un 78,8%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

**43. ¿Consideras la marihuana una droga?**

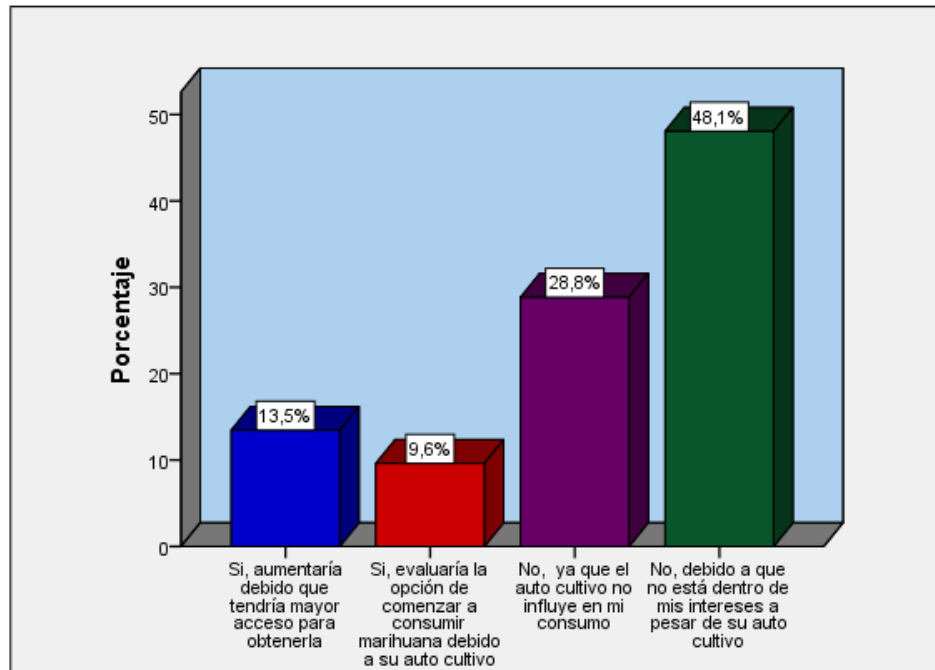


En la pregunta número cuarenta y tres en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que



presenta mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 64,4%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

**44. ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?**



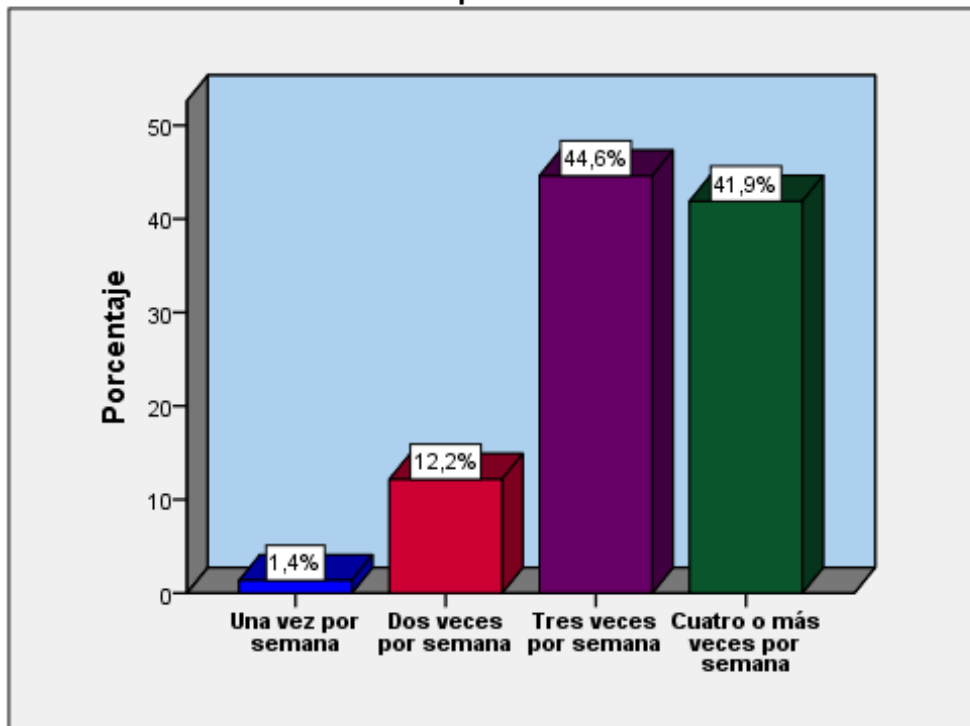
En la pregunta número cuarenta y cuatro en los estudiantes de cuarto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la D “No, debido a que no está dentro de mis intereses a pesar de su auto cultivo” que corresponde a un 48,1%, de un equivalente a un total de 52 estudiantes.

## Gráficos Estudiantes de Pedagogía en Educación Física ingresados en 2011

Análisis de los datos obtenidos correspondiente a los estudiantes encuestados ingresados en el año 2011 (nivel 900 y 1000 de la carrera) de la carrera Pedagogía en Educación Física de la UCSH, segundo semestre 2015.

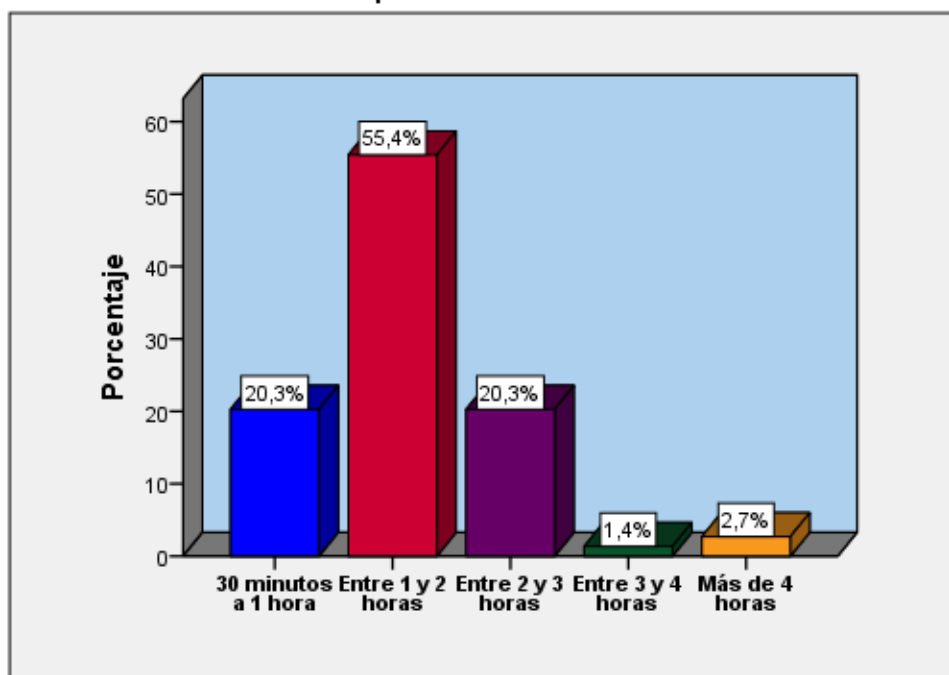
### ITEM 2, Práctica de Actividad Física

**4. Frecuencia con la que realizas actividad física**



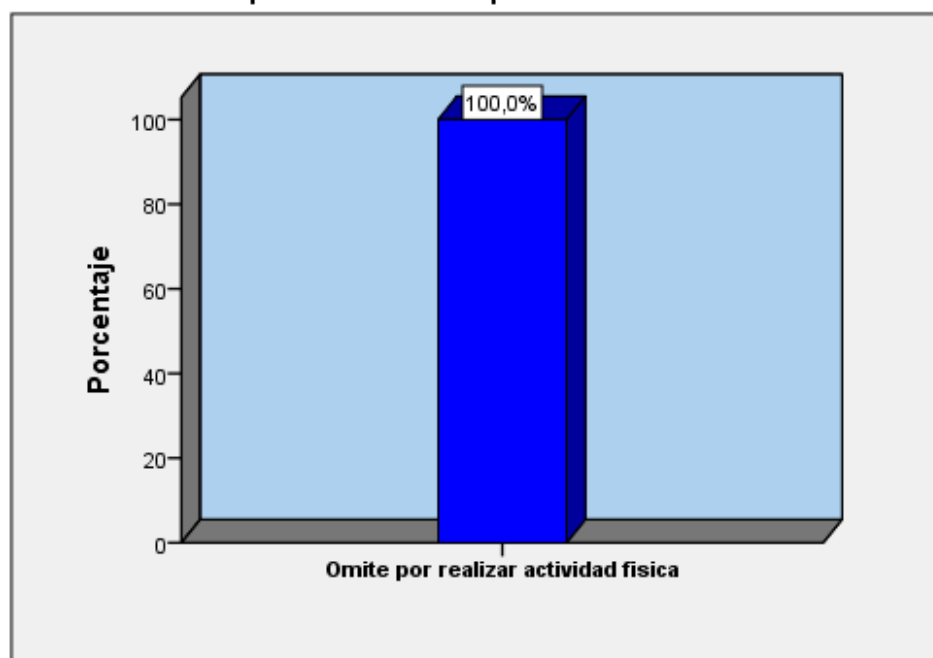
En la pregunta número cuatro en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la D “Tres veces por semana” que corresponde a un 44,6% y muy cercana a esta se encuentra de la E “Cuatro o más veces por semana” que corresponde a un 41,9%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**5. En caso en que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de actividad física?**



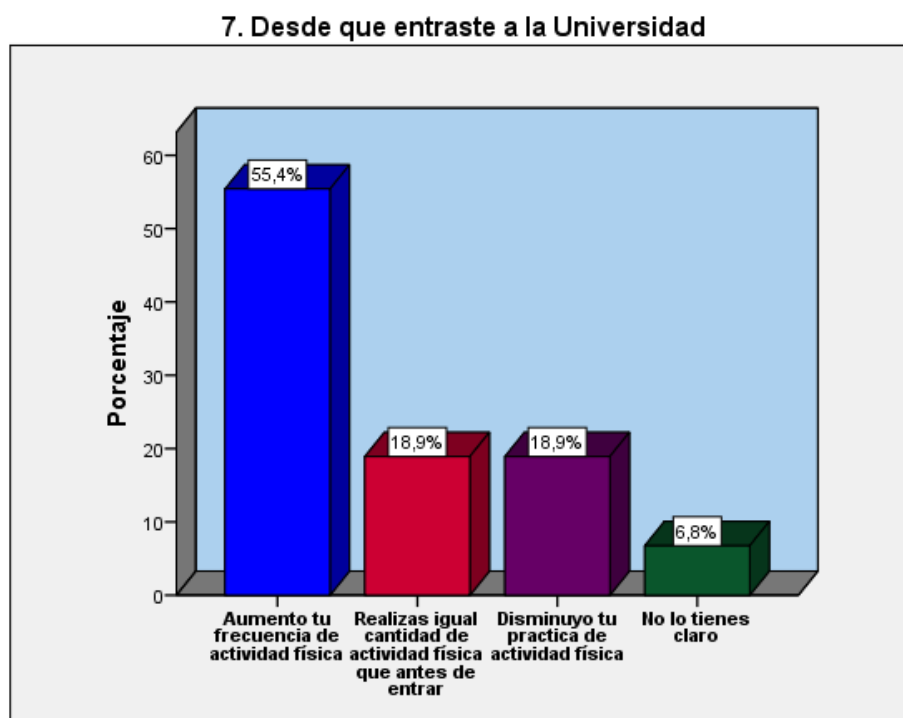
En la pregunta número cinco en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “Entre 1 y 2 horas” que corresponde a un 55,4%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**6. En caso de que no realices actividad física, indica el motivo que más se acerque a tu realidad**



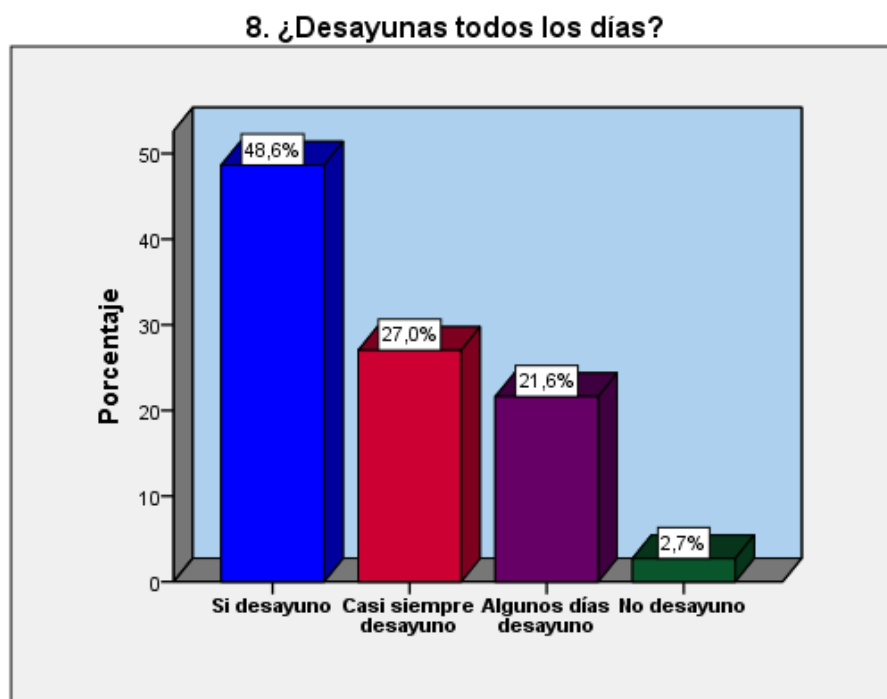
En la pregunta número seis en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene

mayor prevalencia es la B “Omite por realizar actividad física” que corresponde al 100%, equivalente a un total de 74 estudiantes.



En la pregunta número siete en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Aumento tu frecuencia de actividad física” que corresponde a un 55,4%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

### ITEM 3, Alimentación Personal

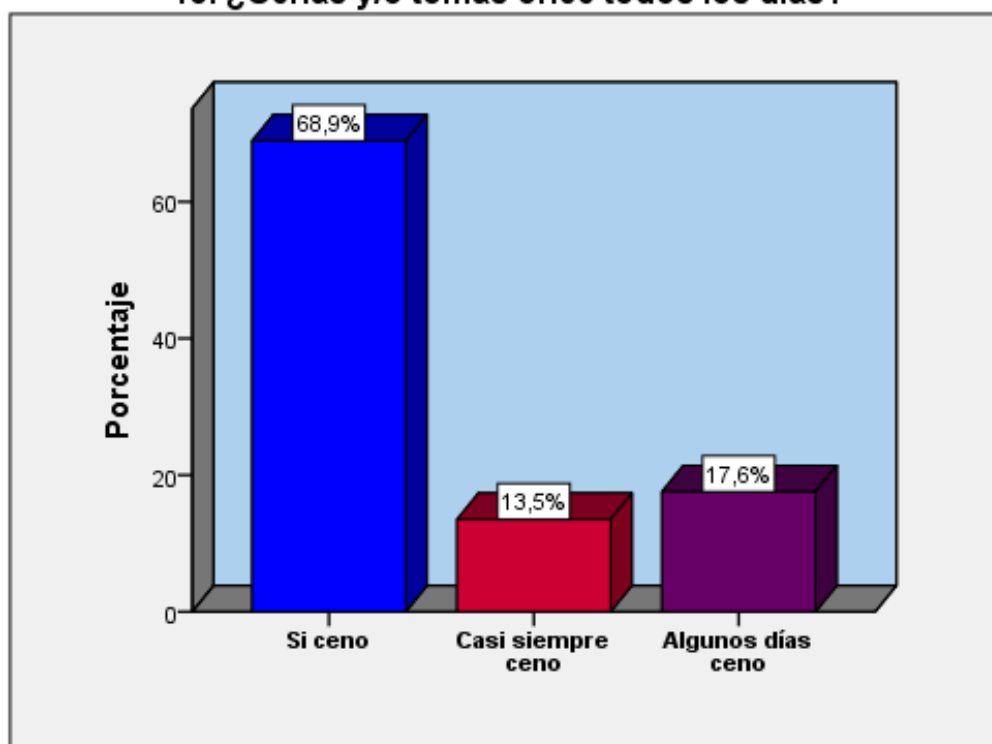


En la pregunta número ocho en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí desayuno” que corresponde a un 48,6%, equivalente a un total de 74 estudiantes.



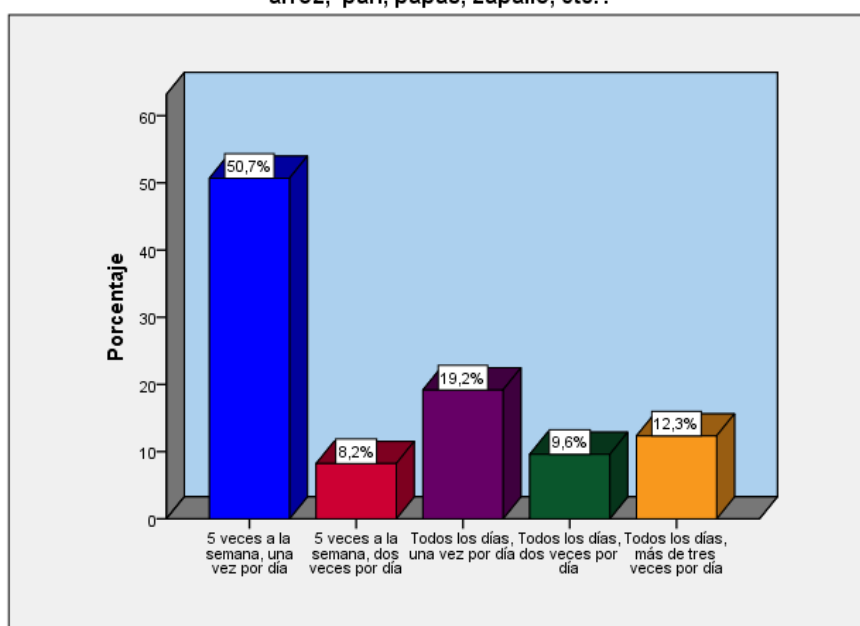
En la pregunta número nueve en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí almuerzo” que corresponde a un 86,5%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

### 10. ¿Cenas y/o tomas once todos los días?



En la pregunta número diez en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Sí ceno” que corresponde a un 68,9%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

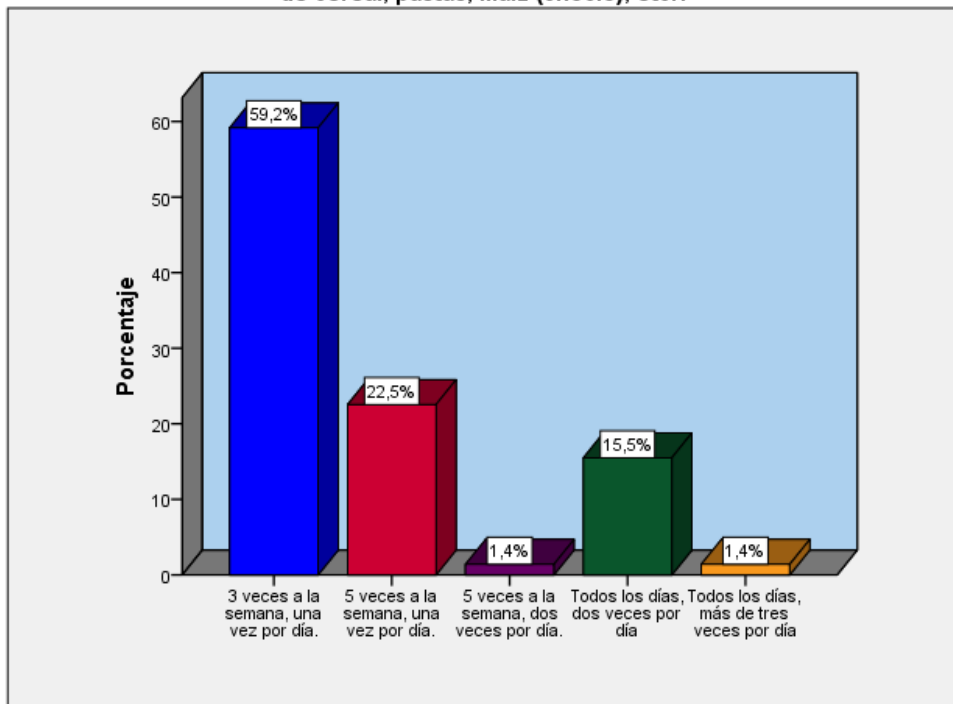
### 11. ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?



En la pregunta número once en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “5 veces a la semana, una vez por día” que

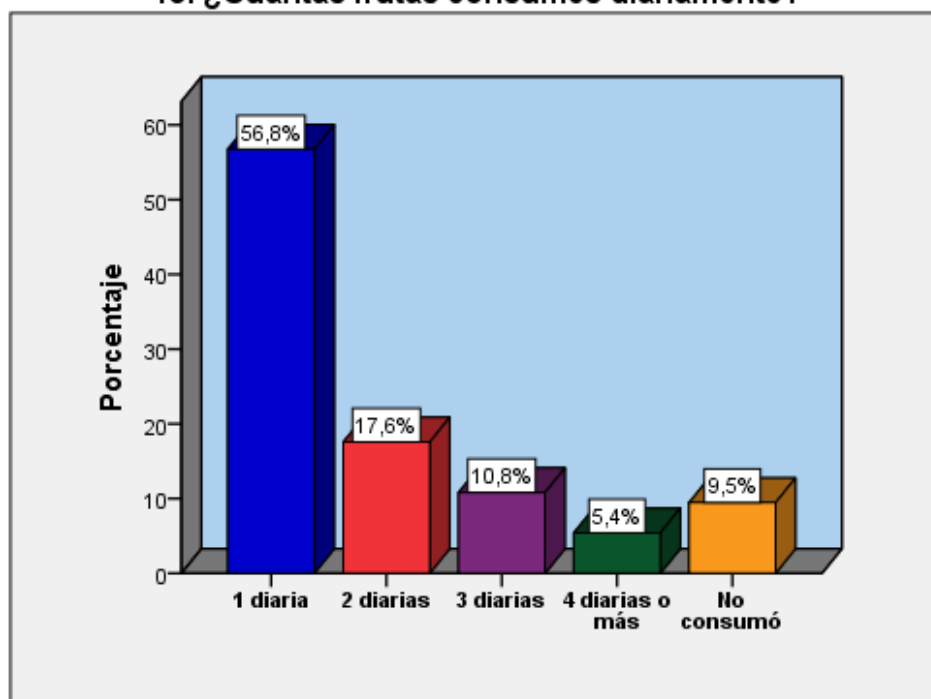
corresponde a un 50,7%, por debajo de esta la sigue la C “Todos los días, una vez por día” que corresponde a un 19,2%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

**12. ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?**



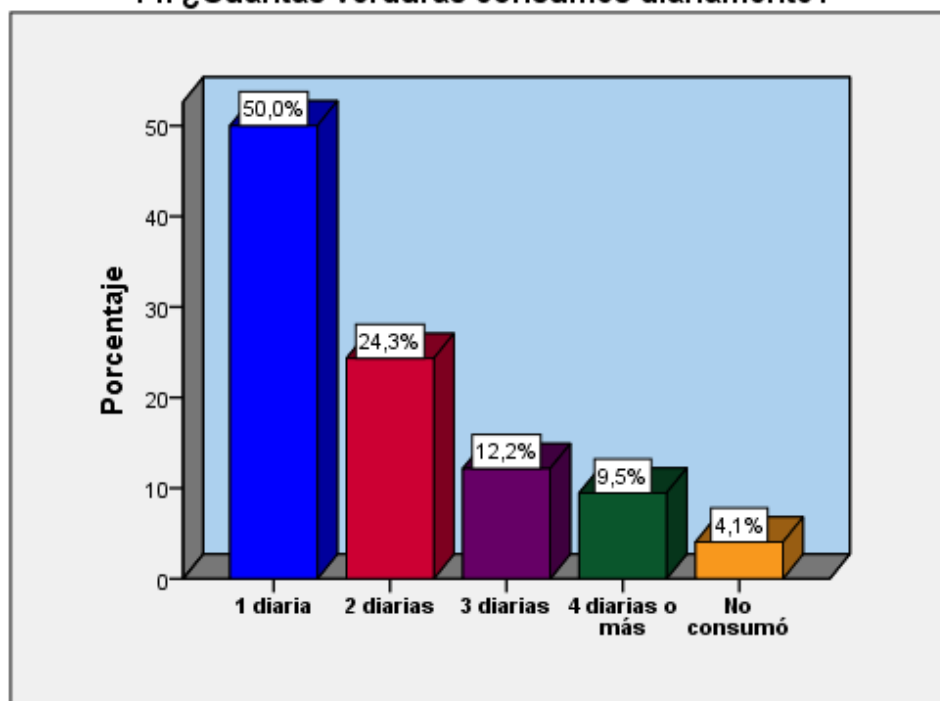
En la pregunta número doce en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “3 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 59,2%, seguido de la B “5 veces a la semana, una vez por día” que corresponde a un 22,5%, equivalente a un total de 71 estudiantes.

### 13. ¿Cuántas frutas consumes diariamente?



En la pregunta número trece en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 56,8%, por debajo la sigue la B “2 diarias” que corresponde a un 17,6%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

### 14. ¿Cuántas verduras consumes diariamente?

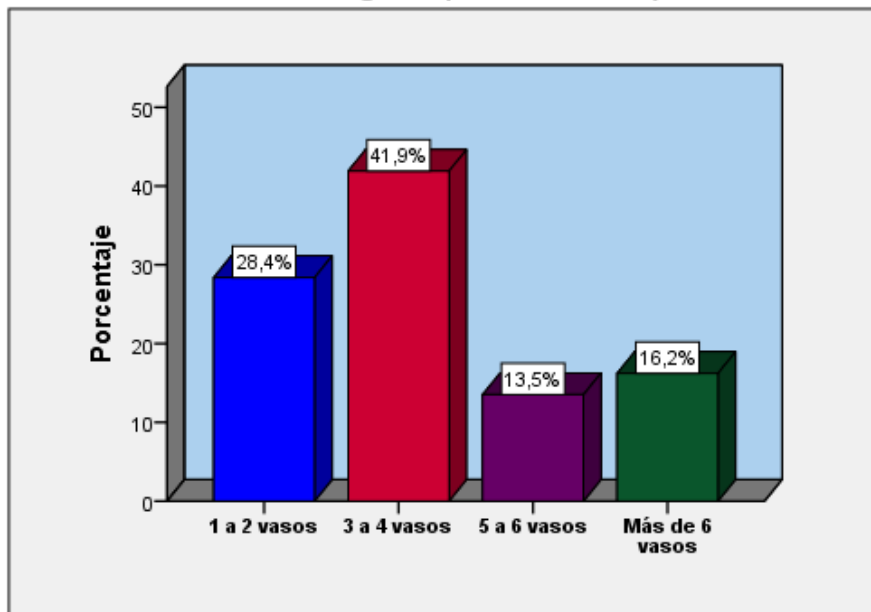


En la pregunta número catorce en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene



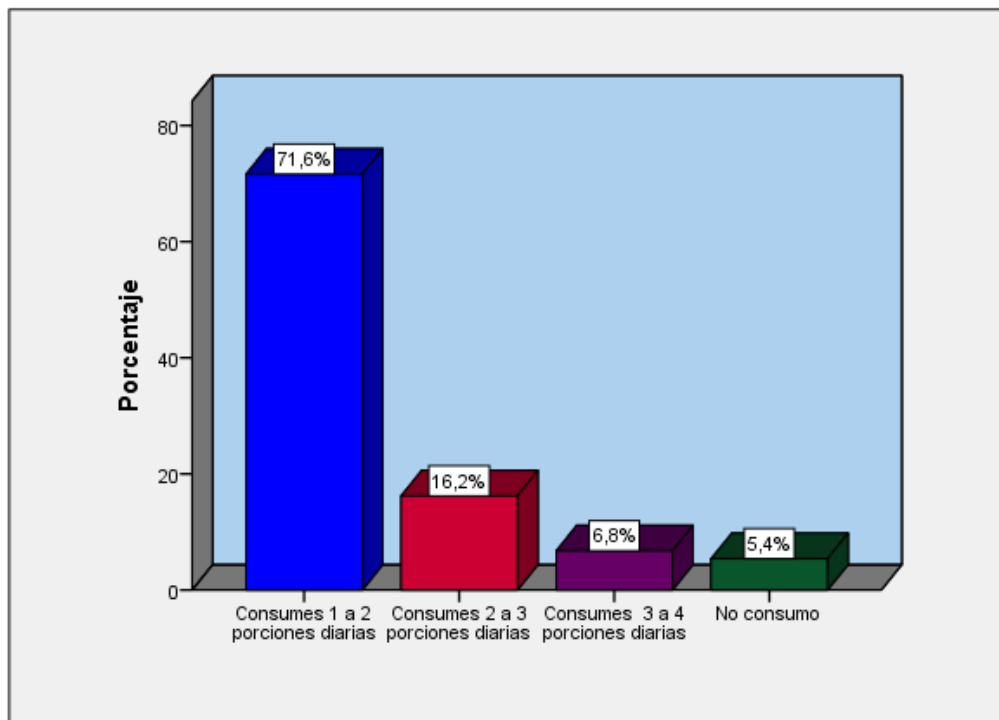
mayor prevalencia es la A “1 diaria” que corresponde a un 50,0%, seguido de la B “2 diarias” que corresponde a un 24,3%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

15. ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml)



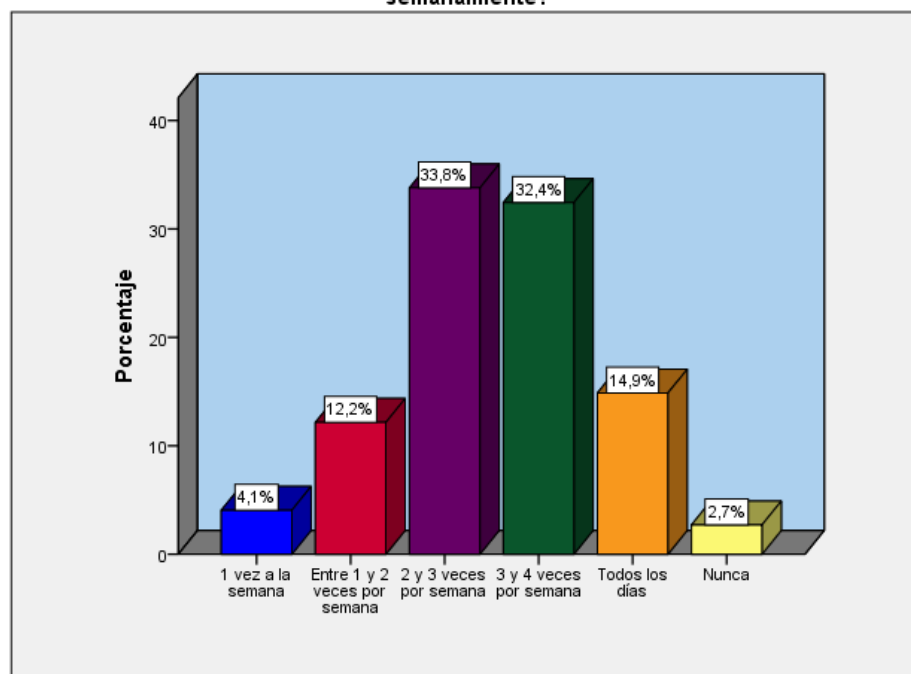
En la pregunta número quince en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “3 a 4 vasos” que corresponde a un 41,9%, seguido de la A “1 a 2 vasos” que corresponde a un 28,4%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**16. ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?**



En la pregunta número dieciséis en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumes 1 a 2 porciones diarias” que corresponde a un 71,6%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

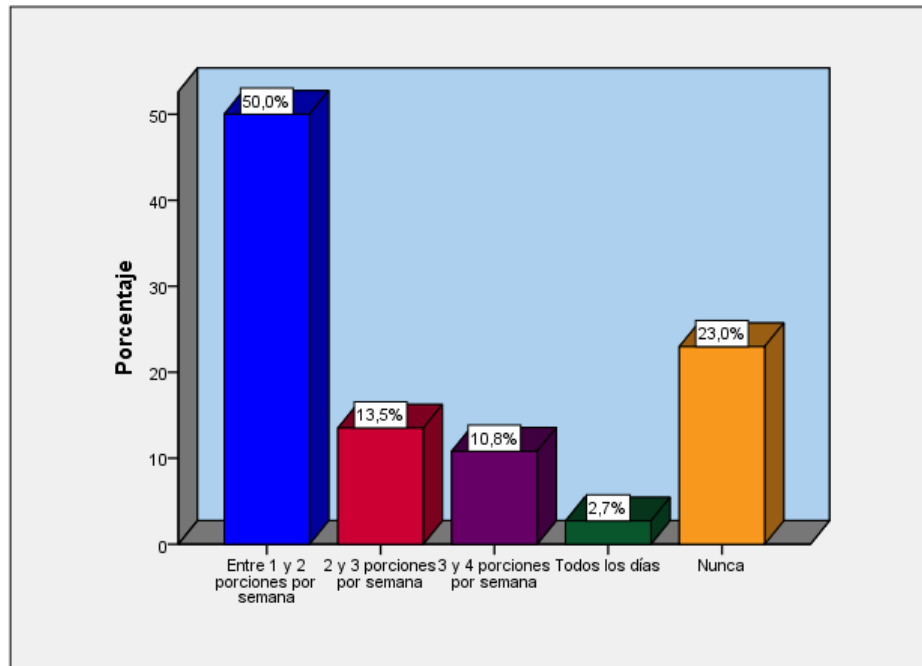
**17. ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?**



En la pregunta número diecisiete en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que

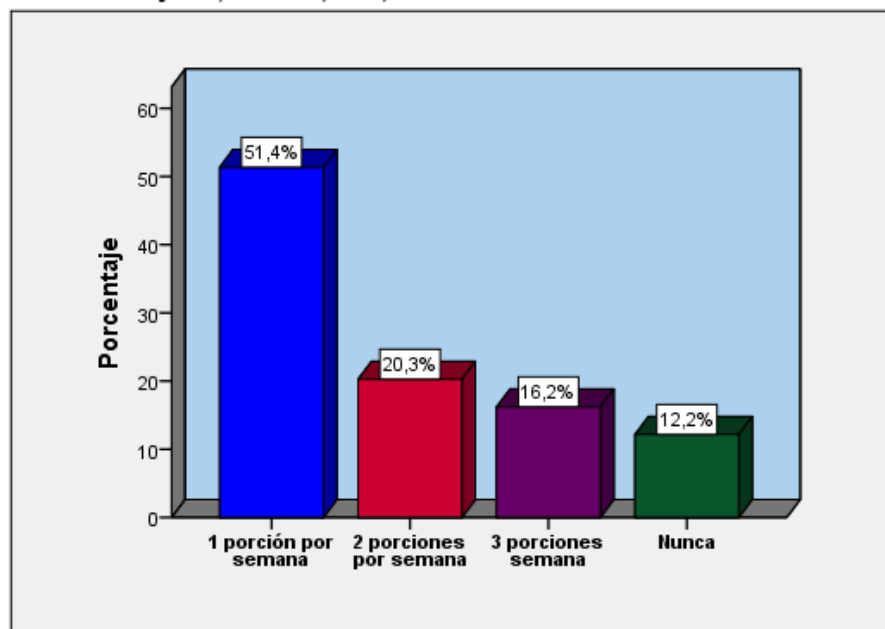
tienen mayor prevalencia es la C “2 y 3 veces por semana” que corresponde a un 33,8% y muy cerca a esta se encuentra la D “3 y 4 veces por semana” que corresponde a un 32,4%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

18. ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?



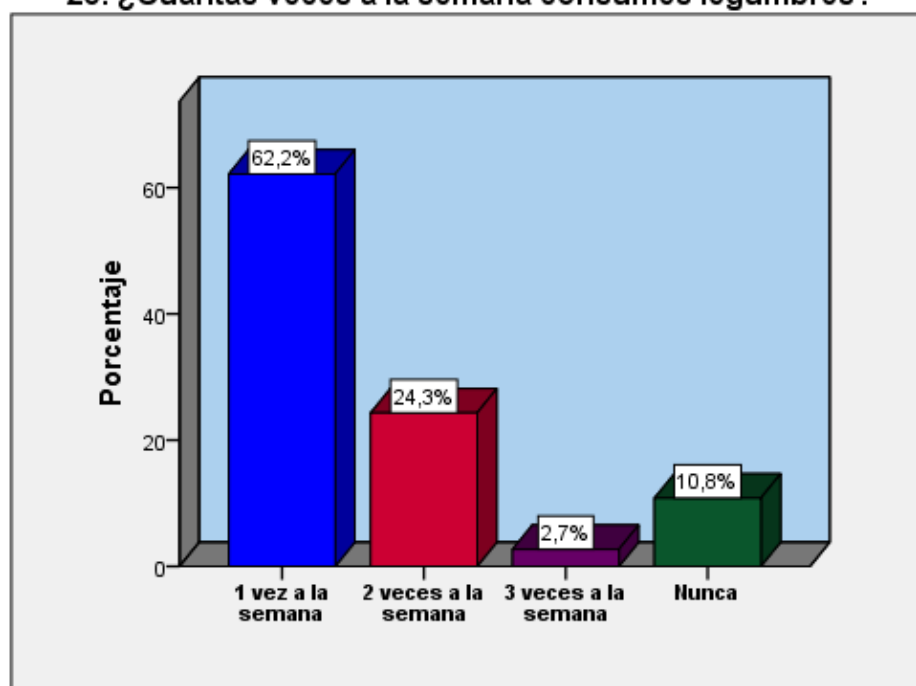
En la pregunta número dieciocho en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Entre 1 y 2 porciones por semana” que corresponde a un 50,0%, posterior a esta se encuentra la E “nunca”, con un 23,0% equivalente a un total de 74 estudiantes.

**19. ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?**



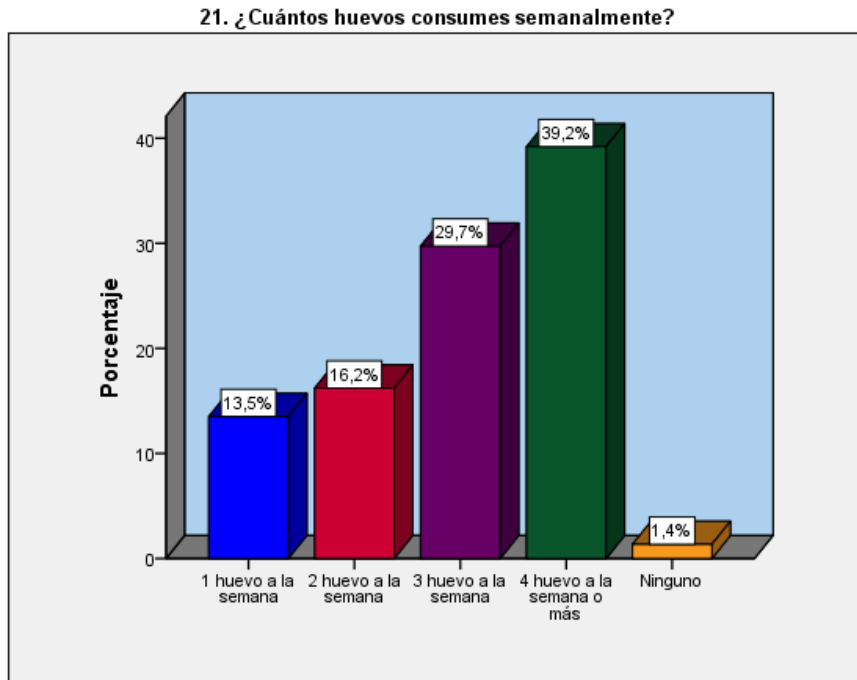
En la pregunta número diecinueve en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 porción por semana” que corresponde a un 51,4%, posterior a esta se encuentra la B “2 porciones por semana” correspondiendo a un 20,3% equivalente a un total de 74 estudiantes.

**20. ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?**



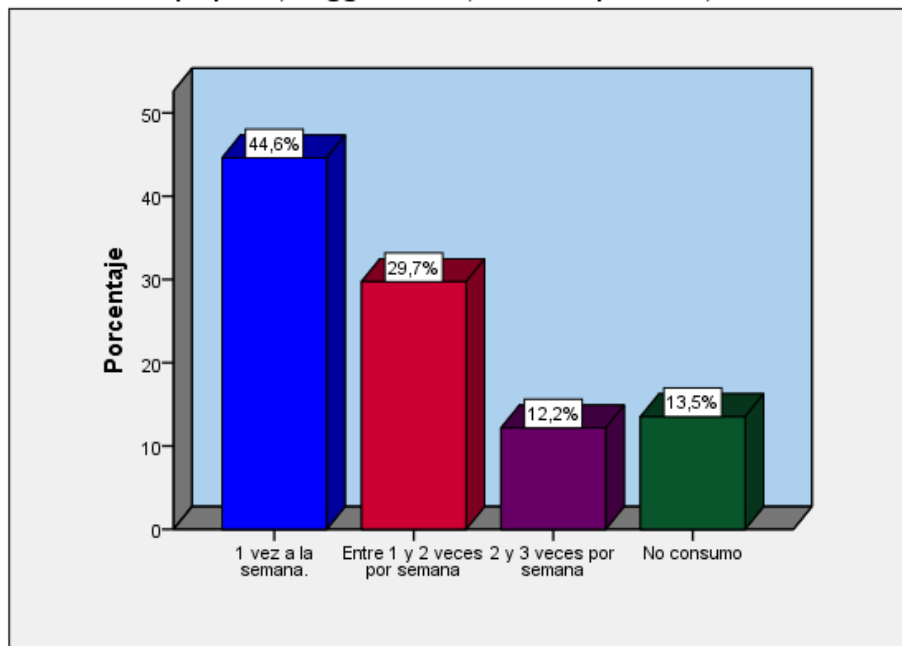
En la pregunta número veinte en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen

mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 62,2%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

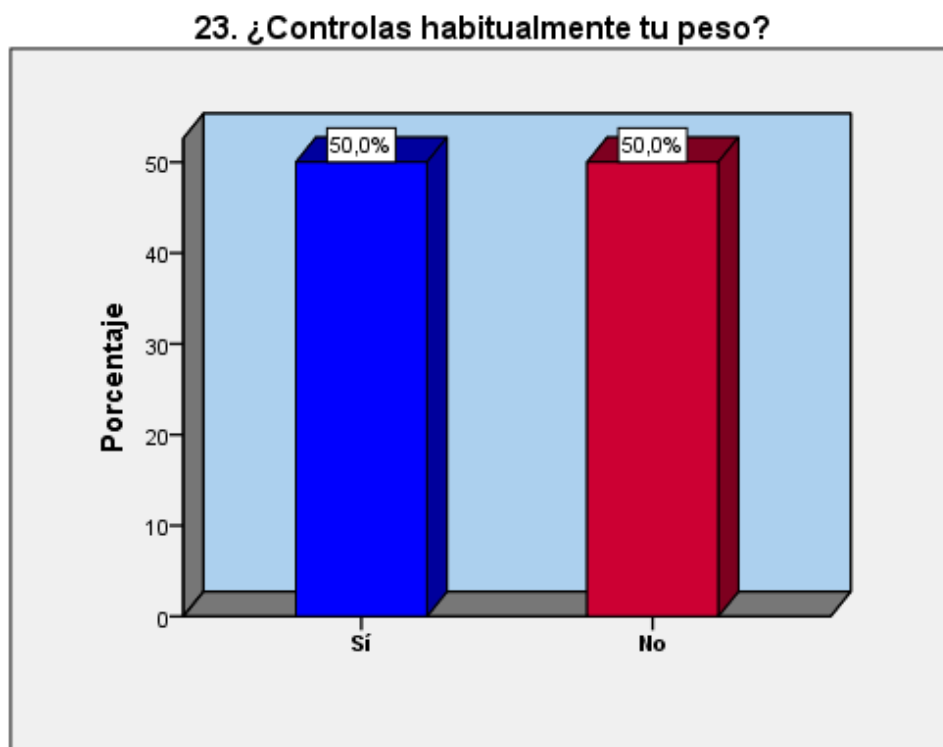


En la pregunta número veintiuno en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la D “4 huevos a la semana o más” que corresponde a un 39,2%, seguido de la C “3 huevos a la semana” que corresponde a un 29,7%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**22. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?**

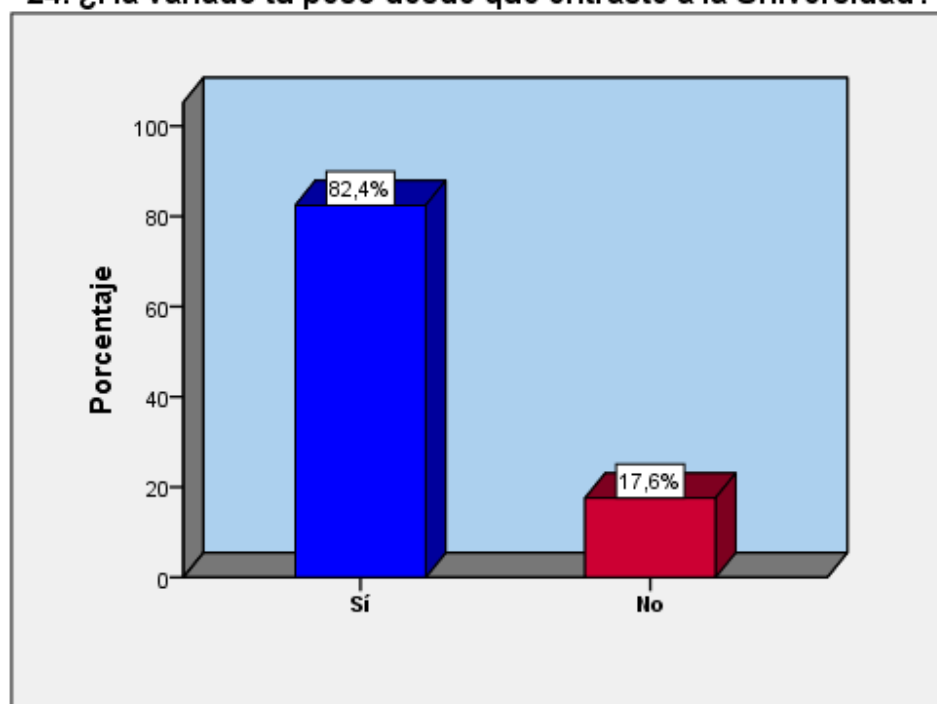


En la pregunta número veintidós en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “1 vez a la semana” que corresponde a un 44,6% y cercana a esta se encuentra la B “Entre 1 y 2 veces por semana” que corresponde a un 29,7%, equivalente a un total de 74 estudiantes.



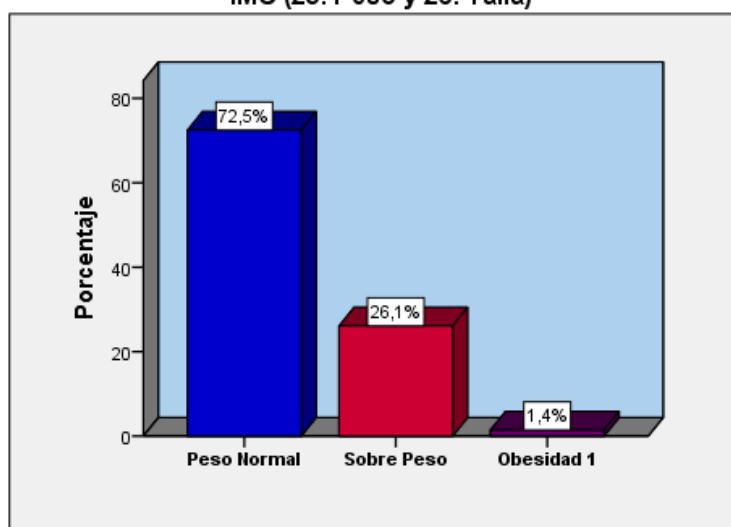
En la pregunta número veintitrés en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, se exhibe una igual exacta entre las alternativas es la A “Sí” y la B “No” ambas correspondientes a un 50,0%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**24. ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?**



En la pregunta número veinticuatro en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 82,4%, equivalente a un total de 74 estudiantes.

**IMC (25. Peso y 26. Talla)**

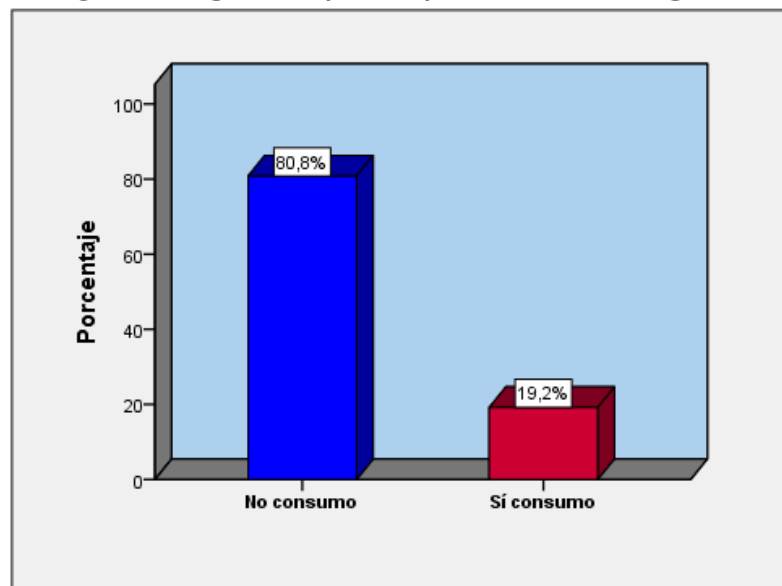


Desde las preguntas número veinticinco y veintiséis determinamos el índice de masa corporal, ya que estas se refieren al peso y talla de los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, el índice que tienen mayor prevalencia es el de “Peso Normal” que

corresponde a un 72,5%, debajo a este lo sigue el de “Sobre Peso” que corresponde a un 26,1%, equivalente a un total de 69 estudiantes.

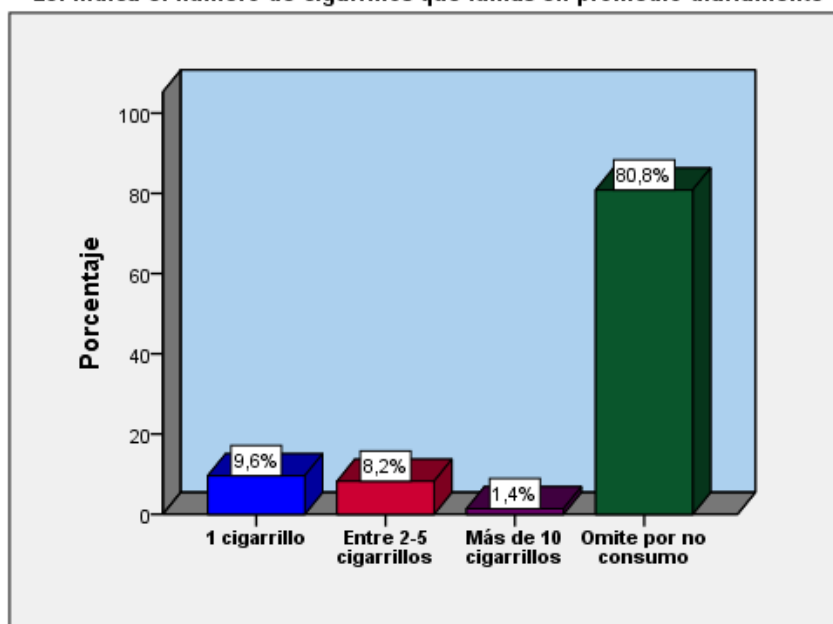
#### ITEM 4, Consumo de Drogas Lícitas

27. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos?



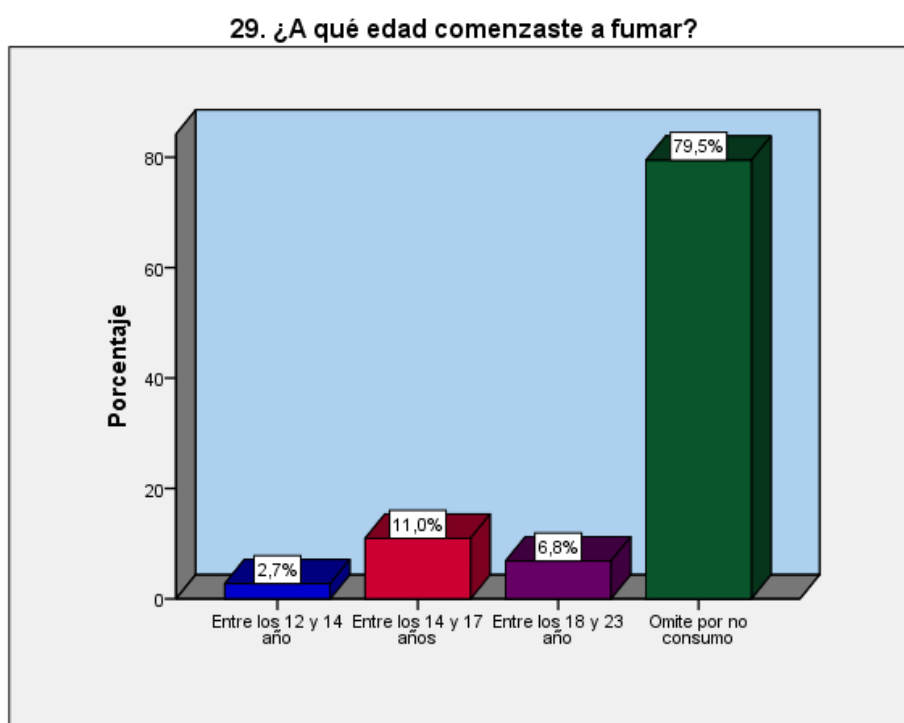
En la pregunta número veintisiete en los estudiantes de quinto de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tienen mayor prevalencia es la A “No Consumo” que corresponde a un 80,8%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

28. Indica el número de cigarrillos que fumas en promedio diariamente



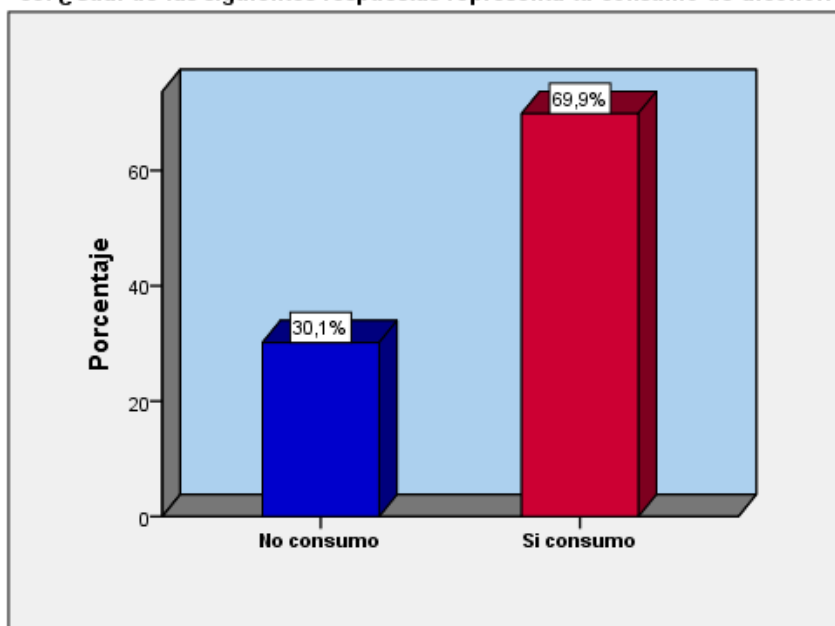


En la pregunta número veintiocho en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, se observa una alta omisión por no consumo siendo de un 80,8%, las alternativas que prevalecen son la A “1 cigarrillo” con un 9,6% y la B “Entre 2-5 cigarrillos” que corresponde a un 8,2%, equivalente a un total de 73 estudiantes.



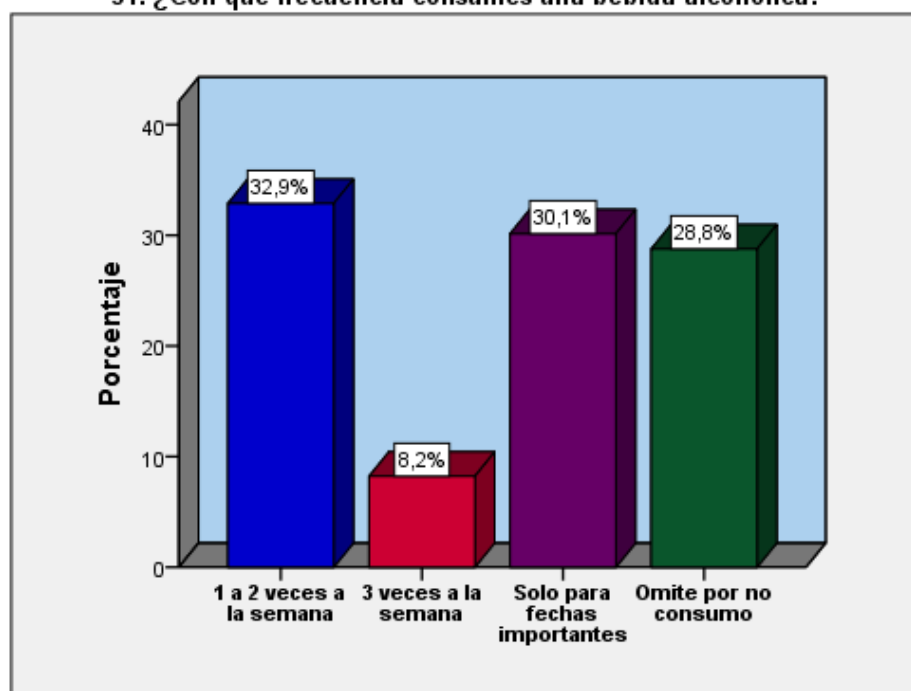
En la pregunta número veintinueve en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serían consumidores la alternativa que prevalece es la C “Entre los 14 y 17 años” que corresponde a un 11,0%, seguidamente se encuentra la D “Entre los 18 y 12 años” con un 6,8%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

30. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de alcohol?



En la pregunta número treinta en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “Sí Consumo” que corresponde a un 69,9%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

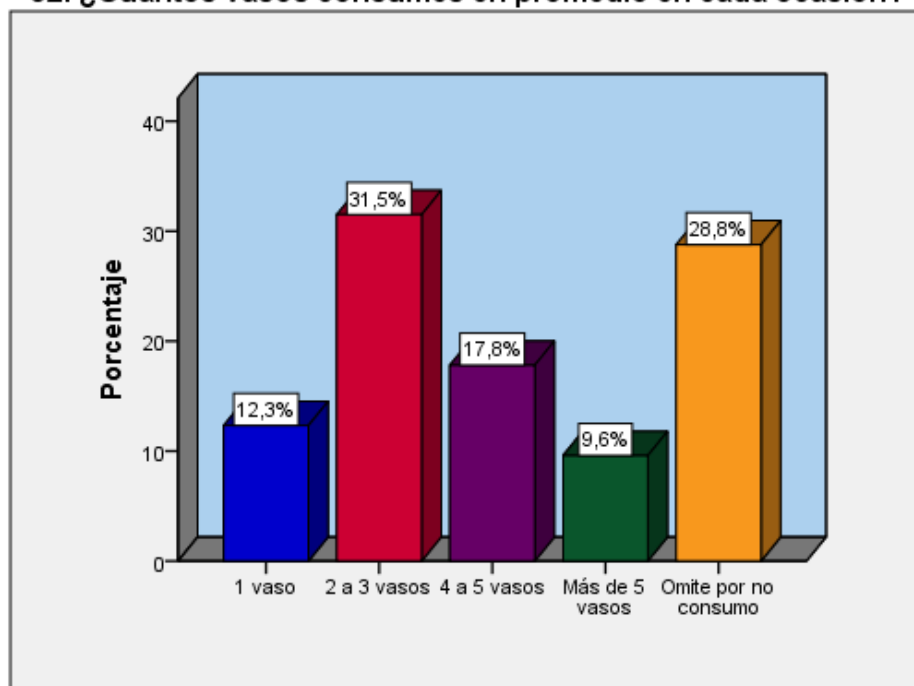
31. ¿Con que frecuencia consumes una bebida alcohólica?



En la pregunta número treinta y uno en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que prevalece más es la A “1 a 2 veces por semana” que corresponde a un 32,9% y muy cercana a esta se

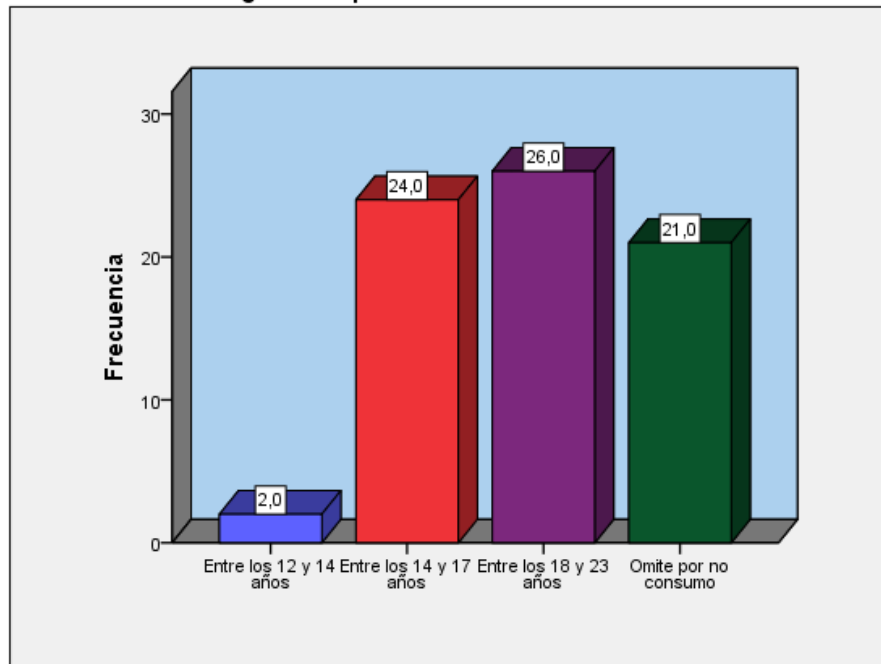
encuentra la C “Solo para fechas importantes” que corresponde a un 30,1%, que equivale un total de 73 estudiantes.

**32. ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?**



En la pregunta número treinta y dos en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la B “2 a 3 vasos” que corresponde a un 31,5%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

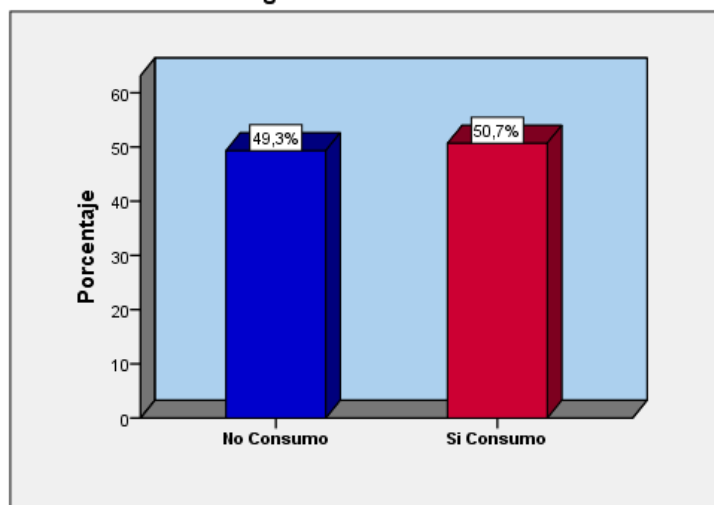
### 33. ¿Desde qué edad consumes alcohol?



En la pregunta número treinta y tres en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que prevalece es la D “Entre los 18 y 23 años” que corresponde a un 26,0% y muy cerca a se encuentra la C “entre los 14 y 17 años” que corresponde a un 24,0%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

### ITEM 5, Consumo de Drogas Ilícitas

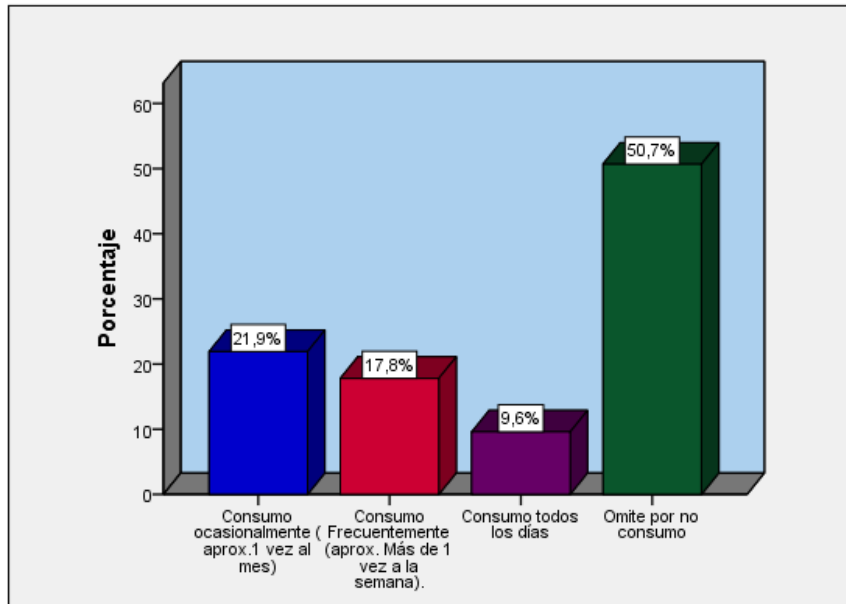
#### 34. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?



En la pregunta número treinta y cuatro en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, existe una diferencia

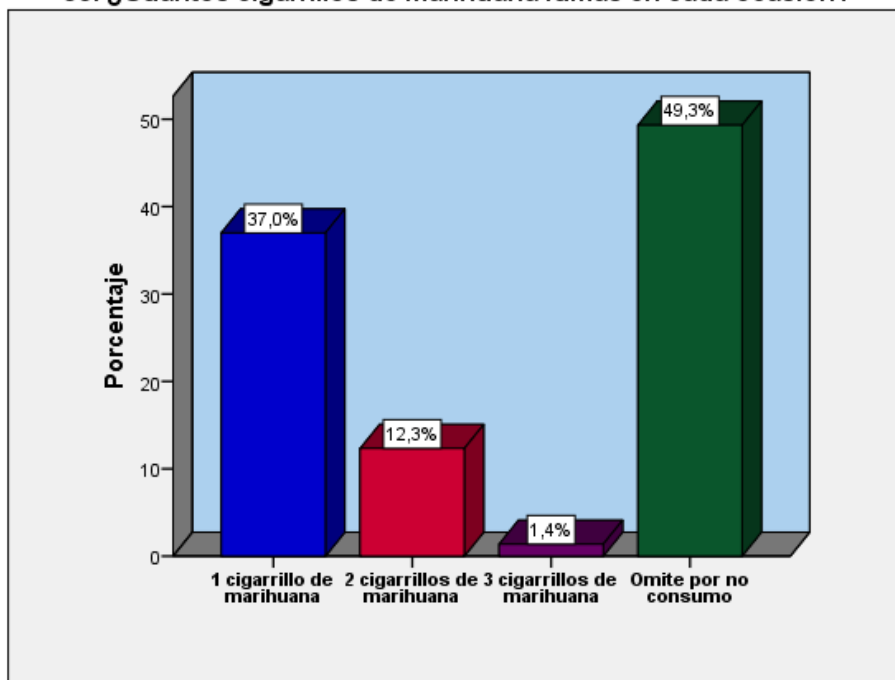
mínima entre la alternativa A “No consumo” que corresponde a un 49,3%, y la B “Sí consumo” que corresponde a un 50,7%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

35. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de tu consumo de marihuana?



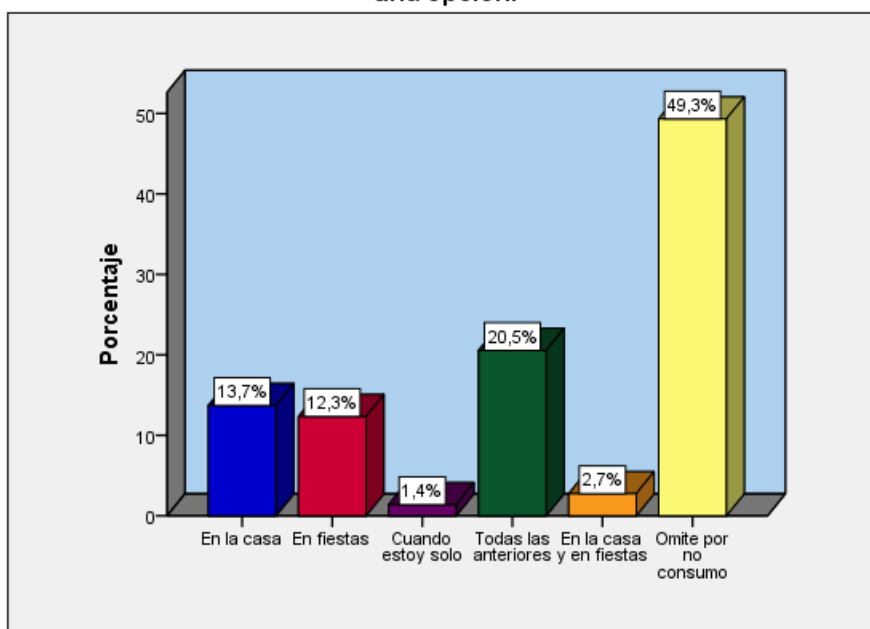
En la pregunta número treinta y cinco en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serían consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “Consumo ocasionalmente” que corresponde a un 21,9%, cercana a esta se encuentra la B “Consumo frecuentemente” que corresponde a un 17,8%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

**36. ¿Cuántos cigarrillos de marihuana fumas en cada ocasión?**



En la pregunta número treinta y seis en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la A “1 cigarrillo de marihuana” que corresponde a un 37,0%, por debajo la sigue la B “2 cigarrillos de marihuana” que corresponde a un 12,3%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

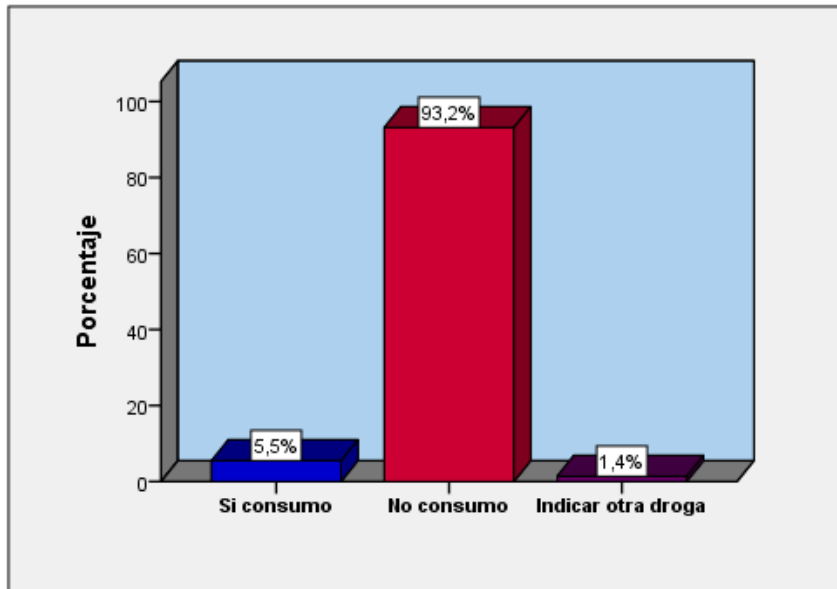
**37. Indica donde fumas regularmente marihuana, puedes indicar más de una opción.**



En la pregunta número treinta y siete en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí

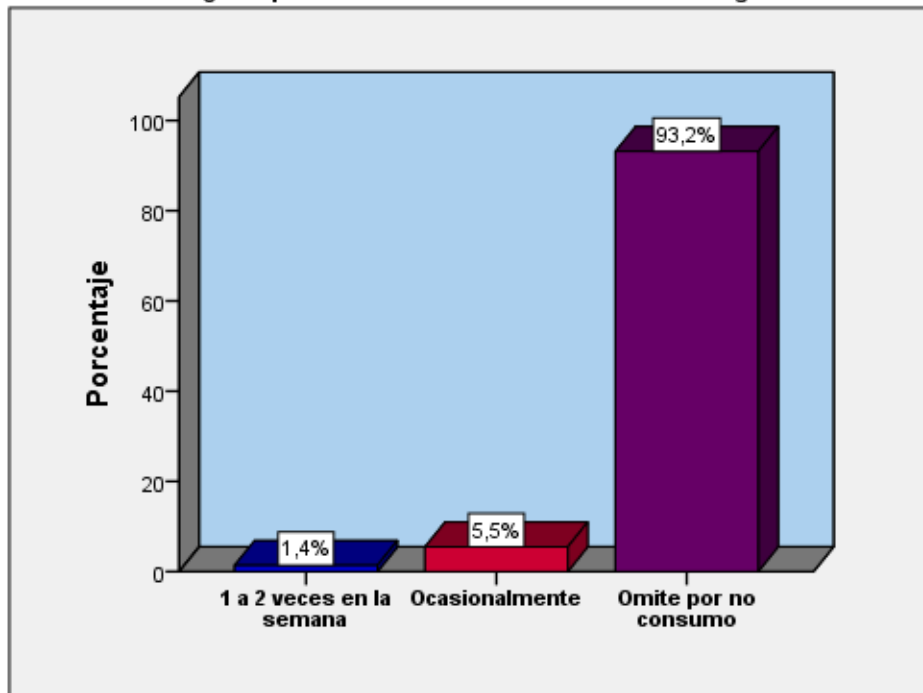
serian consumidores la alternativa que tiene mayor prevalencia es la E “Todas las anteriores” que corresponde a un 20,5%, seguido de la A “En la casa” que corresponde a un 13,5%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

**38. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otra droga?**



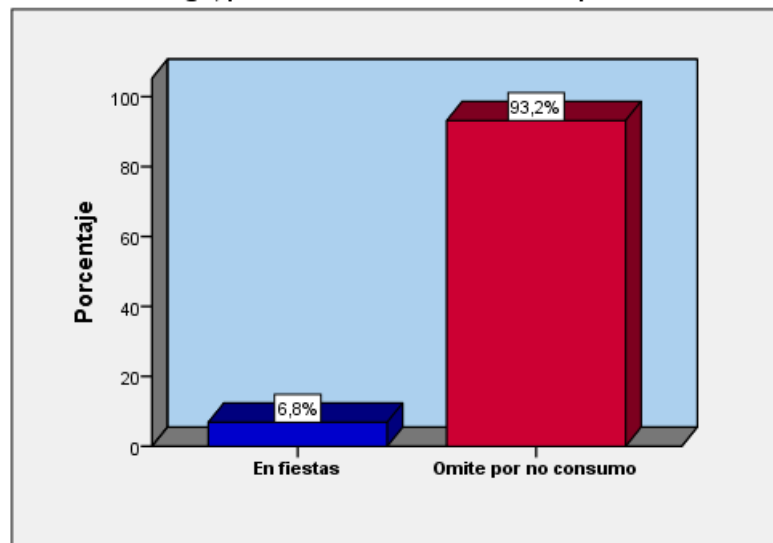
En la pregunta número treinta y ocho en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que tiene la mayor prevalencia es la B “No consumo” que corresponde a un 93,2%, reflejando que un 5,5% sí sería consumidor de cocaína u otras drogas, equivaliendo a un total de 73 estudiantes.

**39. ¿Con que frecuencia consumes cocaína u otra droga?**



En la pregunta número treinta y nueve en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores las alternativas que prevalece es la D “Ocasionalmente” que corresponde a un 5,5%, equivalente a un total de 73 estudiantes.

40. Indica donde consumes habitualmente cocaína u otra droga, puedes indicar más de una opción.

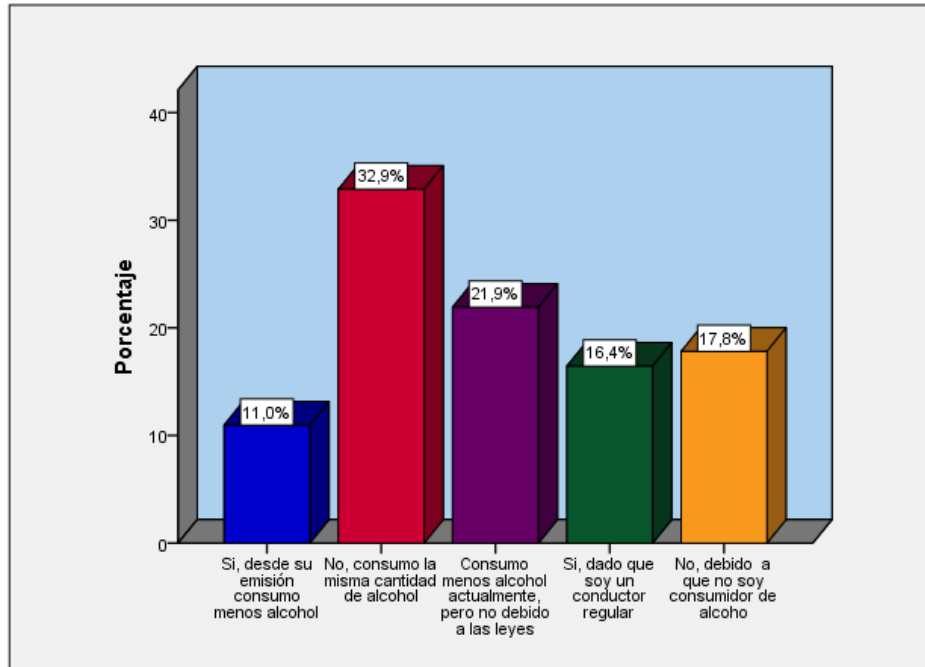


En la pregunta número cuarenta en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, entre los que sí serian consumidores la alternativa que presenta mayor prevalencia es la C “En fiestas”, que equivale a un total de 73 estudiantes.



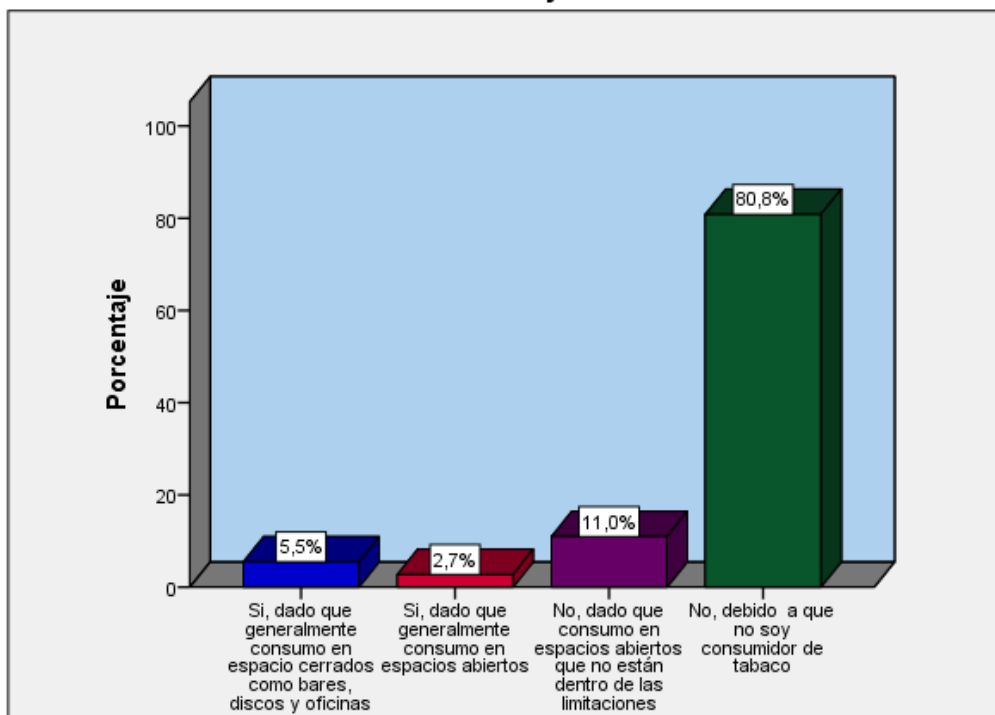
## ITEM 6, Nuevas Leyes de Drogas Lícitas

### 41. ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?

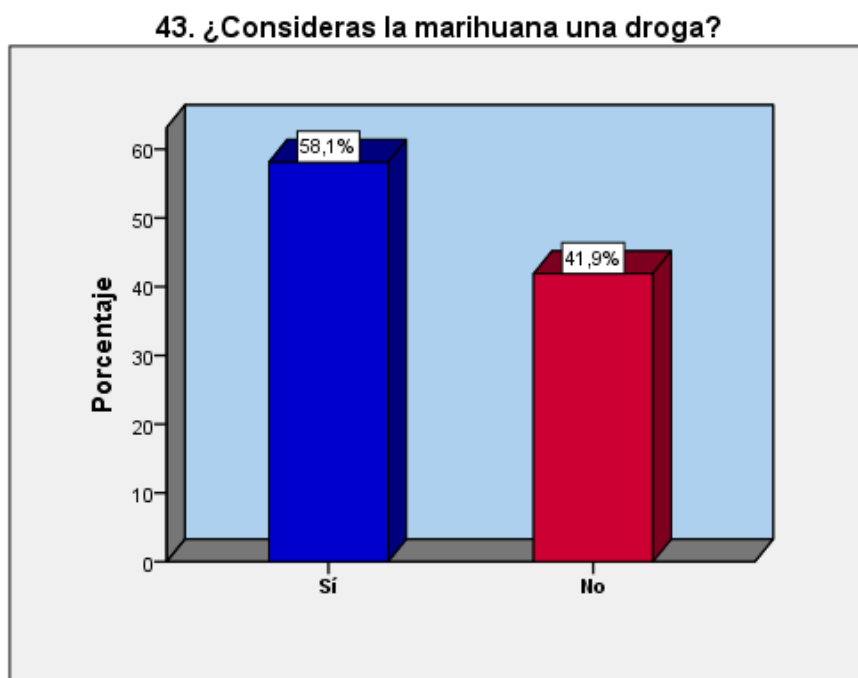


En la pregunta número cuarenta y uno en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la B “No, consumo la misma cantidad de alcohol” que corresponde a un 32,9%, seguida de la C “Consumo menos alcohol actualmente, pero no debido a las leyes” con un 21,9%, de un equivalente a un total de 73 estudiantes.

### 42. ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?

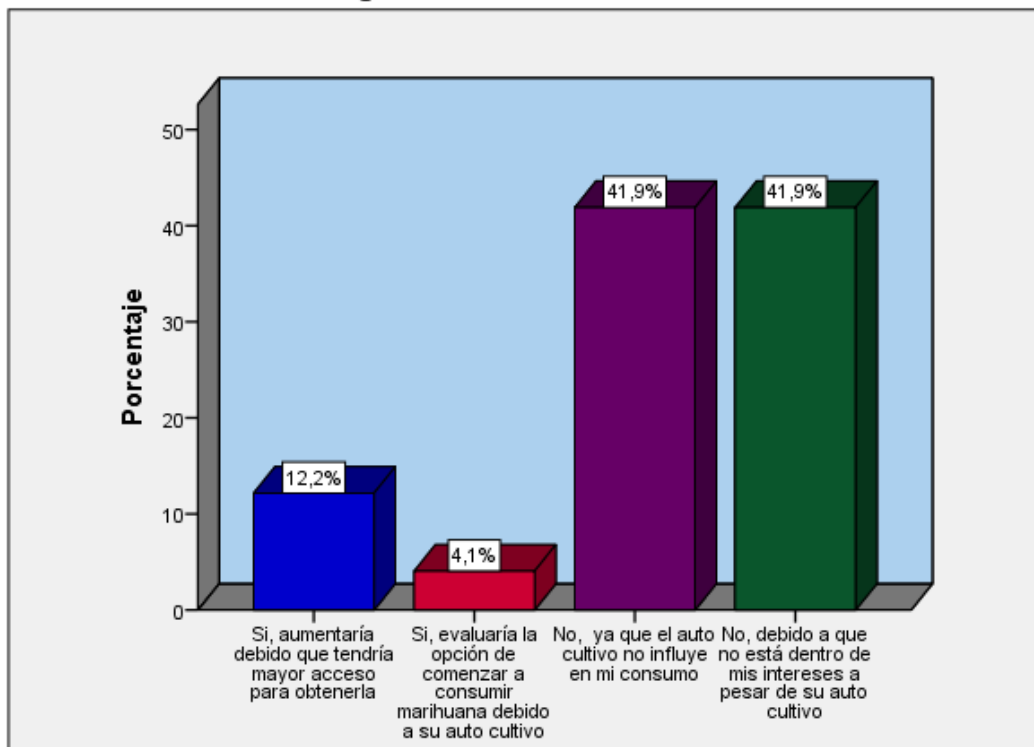


En la pregunta número cuarenta y dos en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la D “No, debido a que no soy consumidor de tabaco” que corresponde a un 80,8%, de un equivalente a un total de 73 estudiantes.



En la pregunta número cuarenta y tres en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, la alternativa que presenta mayor prevalencia es la A “Sí” que corresponde a un 58,1%, de un equivalente a un total de 74 estudiantes.

**44. ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?**



En la pregunta número cuarenta y cuatro en los estudiantes de quinto año de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, las alternativas que prevalecen son la C “No, ya que el auto cultivo no influye en mi consumo” y la D “No, debido a que no está dentro de mis intereses a pesar de su auto cultivo” ambas correspondientes a un 41,9%, de un equivalente a un total de 74 estudiantes.

## **CAPÍTULO V: DISCUSIONES Y CONCLUSIONES**

Dentro de los objetivos de la investigación se encuentra el determinar los estilos de vida que poseen los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH pertenecientes al tercer, cuarto y quinto año de dicha carrera, esto mediante el análisis de los hábitos que fueron escogidos para estudiar que se consideraron más pertinentes en relación al tipo de población investigada, con el fin de dar cuanta de un estilo de vida saludable. Para poder dar respuesta a lo que los investigadores pretenden conocer, estos utilizaron los datos obtenidos en los análisis de las preguntas realizadas en el cuestionario para estudiantes de educación física, estos les mostrarán la situación de los hábitos y comportamientos de los estudiantes permitiéndoles dar una conclusión al final de cada ítem los cuales responden a los objetivos específicos propuestos en esta investigación.

### **ÍTEM 2: Práctica de Actividad Física**

#### **4. Frecuencia con la que realizas Actividad Física**

Los tres grupos analizados manifestaron tener una mayor prevalencia en realizar actividad física tres veces por semana, siendo el grupo de estudiantes ingresados en el año 2012 el más alto con un 45,3%, seguido de los ingresados en 2011 con un 44,6% y finalmente el de los ingresados en 2013 con un 41,5%. Además la segunda opción más elegida fue la de mayor frecuencia de realización de actividad física siendo esta de cuatro o más veces por semana, en donde se alcanzaron preferencias del 28,3% al 41,9% este último perteneciente al grupo de estudiantes ingresados en el año 2011.

5. En caso de que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de actividad física?

Los tres grupos estudiados claramente manifestaron una preferencia por dedicar de 1 a 2 horas a la práctica de actividad física, todos presentando valores por sobre el 50%. Los grupos presentaron valores muy similares en la elección de esta opción siendo estos del 60,4% en los estudiantes ingresados en 2012, de un 55,8% en los ingresados en 2013, y finalmente y muy cerca al anterior un 55,4% en los ingresados en 2011.

6. En caso de no realizar actividad física, indica el motivo que más se acerca a tu realidad.

En este caso los tres grupos casi de forma unánime presentaron una omisión a esta pregunta por motivos de si ser practicantes de actividad física de forma regular, presentando porcentajes de omisión altísimos siendo de un 98,1% en los grupos de estudiantes ingresados en los años 2012 y 2013 y alcanzando un 100% de omisión en el grupo de estudiantes ingresados en el 2011. Entre la minoría de las respuestas obtenidas a esta pregunta los motivos por los cuales los estudiantes no realizarían actividad física serían el no sentirse motivación por la práctica y no tener el hábito de hacerlo.

7. Desde que entraste a la Universidad.

Se observa que los tres grupos analizados manifiestan una preferencia en señalar que la práctica de actividad física aumentó con su ingreso a la universidad. Obteniendo resultados elevados siendo el mayor de un 55,4% en los estudiantes ingresados en el año 2011, seguido de los ingresados en 2012 con un 54,7% y finalizando con el grupo ingresado en el año 2013 con una preferencia no menor del 45,3%.

Este ítem del cuestionario responde al objetivo específico número uno de esta investigación, siendo este el "identificar los hábitos de actividad física de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de sus

prácticas de actividad física, ejercicio físico y/o deportes”. Como respuesta a este objetivo específico se puede concluir que según la información obtenida del análisis realizado a la muestra de estudiantes que está sujeta a esta investigación, que estos son altísimamente activos debido a que el 98,8% señala realizar actividad física de forma regular y en su contraparte solo 1,2% de estos señala no realizar por no sentirse motivados o por no tener el hábito de hacerlo. En relación a lo anterior los estudiantes señalan que en un 53,9% ha aumentado su práctica de actividad física y en menor medida comenzaron a realizarlo tras el ingreso a la universidad, con estos datos es posible suponer que las experiencias que proporciona la carrera poseen una importante influencia en cuanto a la construcción de hábitos de actividad física en los estudiantes que ya han cursado más de la mitad de sus estudios de pregrado.

Más importante aún y que tiene estrecha relación el objetivo específico mencionado, se destaca que el 78,8% de los estudiantes pertenecientes al tercer, cuarto y quinto año de la carrera poseen una práctica de actividad física de tres a cuatro veces por semana o más, a esto se le debe sumar que el 71,6% de los estudiantes pertenecientes a estos grupos estudiados le dedica de 1 a 3 horas a la práctica de actividad física. Es por esto que de acuerdo a las opciones que manifestaron tener mayor preferencia entre los estudiantes, es preciso señalar que los volúmenes de práctica de actividad física corresponden a un mínimo de 180 min. y a un máximo de 720 min. semanales.

Como conclusión final a este objetivo específico es preciso afirmar que en cuanto a la práctica de actividad física saludable que tienen los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, sí poseen un estilo de vida saludable debido a que el 75,2% de estos posee una práctica de actividad física de 180-720 min. por semana.

### ÍTEM 3: Alimentación Personal

#### 8. ¿Desayunas todos los días?

Los tres grupos de estudiantes analizados manifestaron tener mayor prevalencia en sí desayunar. Los estudiantes que alcanzaron de más alta preferencia son los ingresados en 2013, con un 62,3%, lo siguen con un 58,5% los ingresados en 2012 y finalmente están los estudiantes ingresados en 2011 alcanzando un 48,6%.

#### 9. ¿Almuerzas todos los días?

Los tres grupos de estudiantes manifestaron tener una alta prevalencia en sí almorzar, siendo los estudiantes ingresados en 2011 los que alcanzan el mayor valor mayor que corresponde a un 86,5%. En tanto los estudiantes ingresados en los 2012 y 2013, ambos tienen una preferencia similar muy elevada que corresponde a un 81,1% estando levemente por debajo de los estudiantes ingresados en 2011.

#### 10. ¿Cenas y/o tomas once todos los días?

En este caso los diferentes grupos de estudiantes presentan una prevalencia a si cenar y/o tomar once, esta es similar entre los tres grupos. El grupo que alcanza el mayor valor de preferencia es el de los estudiantes ingresados en el año 2013, teniendo un 71,7%, muy cerca de este lo siguen los estudiantes ingresados en 2011 con un 68,9% y finalmente se sitúan el grupo de estudiantes ingresados en 2012 con un porcentaje levemente menos que corresponde a un 65.4%.

11. ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?

En relación a esta pregunta se observa que los tres grupos de estudiantes manifiestan una prevalencia por consumir hidratos de carbono 5 veces por semana, una vez por día. El grupo que señala la preferencia más elevada entre los tres es el de los estudiantes ingresados en el año 2011, que posee un 50,7%, los otros dos grupos restantes se encuentra levemente debajo de este y presentan valores muy similares, en donde los estudiantes ingresados en 2013 tienen un 41,5% y los ingresados en 2012 un 40,4%. Por otra parte debemos señalar que en los grupos que ingresaron en 2012 y 2013 también se encontró preferencia en consumir hidratos de carbono todos los días, una vez por día; estos no se debe dejar de lado ya que los valores corresponden a un 34,6% y un 32,1% respectivamente.

12. ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?

Los tres grupos de estudiantes presentan tener una preferencia por consumir cereales 3 veces por semana, una vez por día. El grupo que exhibe el mayor valor en elegir esta opción es el de los estudiantes ingresados en 2011, el cual tiene un 59,2%, muy cerca de este lo siguen los estudiantes ingresados en 2012 con un 54% y finalmente con menor valor se encuentra los ingresados en 2013, los cuales el 45,3% de estos optaron por esta opción.



13. ¿Cuántas frutas consumes diariamente?

En cuanto al consumo de frutas todos los grupos manifestaron tener una prevalencia en consumir 1 por día. Al igual que la pregunta anterior el grupo que presenta el mayor valor de preferencia, es el de los estudiantes ingresados en 2011, los cuales se manifiestan con un 56,8%, posterior a estos se encuentran los estudiantes ingresados en 2012 con un 50,9%, finalmente y con un valor levemente más bajo está el grupo de estudiantes ingresados en 2013, estos alcanzaron un 34% en la elección de esta opción.

14. ¿Cuántas verduras consumes diariamente?

En el caso del consumo de verduras, los tres distintos grupos de estudiantes manifestaron una prevalencia por consumirlas 1 vez por día. Los grupos de los estudiantes ingresados en los años 2011 y 2012 presentan valores similares en la preferencia de esta opción, siendo estos de un 50% y un 49,1% respectivamente, en cuanto al grupo de estudiantes que ingresaron en el año 2013, si bien también presentan una preferencia, está es un tanto más baja en comparación con los dos grupos anteriores, ya que su valor corresponde a un 37,7%.

15. ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml).

Con respecto al consumo diario de agua encontramos una prevalencia de 3 a 4 vasos por día. El grupo de los estudiantes que ingresaron en el año 2011 demuestran que un 41,9% prefiere esta opción, en cuanto a los que ingresaron en los años 2012 y 2013 manifiestan tener una preferencia que se expresa en un 39,6% y un 34% respectivamente.

16. ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?

En el caso de los productos lácteos se observa una clara prevalencia en consumir de 1 a 2 porciones al día. Esto se expresa en la alta ponderación entre los tres grupos, siendo la mayor en los estudiantes ingresados en 2011 que es de un 71,6, a continuación esta el grupo de estudiantes que ingreso en 2012 representado por un 66% y al final se sitúan los estudiantes que ingresaron en 2013, esto con un 56,6%.

17. ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?

En cuanto al consumo de carnes magras podemos observar una prevalencia diferenciada en los diferentes grupos de estudiantes, esto se deba a que por una parte los estudiantes ingresados en 2011, expresan en un 33,8% consumirlas entre 2 y 3 veces por semana, como también en un 32,4% hacerlo entre 3 y 4 veces por semana. En el caso de los estudiantes que ingresaron en el año 2012, estos expresan haberse inclinado por consumirlas entre 3 y 4 veces por semana en un 37,7%. Finalmente en el grupo ingresado en 2013, ocurre que se establece una paridad del 24,5% entre consumir carnes magras entre 2 y 3 veces por semana, y consumir a diario estos alimentos.

18. ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?

A diferencia de las carnes magras, el consumo de carnes grasas presenta una clara prevalencia en cuanto a la cantidad que consumen los estudiantes analizados, siendo este entre 1 y 2 porciones por semana. El grupo con mayor valor en este consumo lo obtienen los estudiantes que ingresaron en

2012, que tienen un 62,3%, a este lo siguen los ingresados en 2011 con un 50%, al final y muy cerca al anterior, los ingresados en 2013 con un 49,1%.

19. ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?

Al igual que las carnes de tipo graso, el consumo de pescado también presenta una prevalencia definida entre los grupos de estudiantes y esta corresponde a 1 porción por semana. La manifestación por el consumo de esta cantidad es relativamente similar entre los grupos, primero se encuentran con un 51,4% los estudiantes que ingresaron en el año 2011, posteriormente y de forma exactamente igual se encuentran los estudiantes que ingresaron en 2012 y 2013, ambos grupos expresando su inclinación con un 43,4%.

20. ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?

El consumo de legumbres en estos grupos responde a la misma cantidad expresada al consumo de pescado, siendo este de 1 vez por semana. Con un 69,8% los estudiantes ingresados en 2012 expresan el mayor valor de preferencia por esta frecuencia, un poco por debajo lo siguen los estudiantes ingresados en 2011 con un 62,2% y finalmente con el valor menor de prevalencia se sitúa el grupo de estudiantes que ingreso en 2013, esto con un 60,4%.

21. ¿Cuántos huevos consumes semanalmente?

Los tres grupos de estudiantes presentaron una prevalencia al elevado consumo de huevos, siendo esta de 4 huevos por semana o más. Se aprecia una estrecha diferencia entre los porcentajes más altos en la prevalencia de este consumo, esta es de un 39,6% y un 39,2% para los años de ingreso de 2012 y 2011 respectivamente. Finalmente encontramos al grupo de

estudiantes ingresados en 2013, los cuales poseen una prevalencia muy cercana a los dos grupos mencionados anteriormente, que corresponde a un 37,7%.

22. ¿Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?

Con respecto a las frituras, todos los grupos presentan una prevalencia a un bajo consumo de estas, ya que es de 1 vez por semana. Son los estudiantes ingresados en el 2011 los que manifiestan la mayor ponderación en esta frecuencia de consumo, teniendo un 44,6%, consecutivamente lo sigue el grupo de ingresados en 2012, los cuales presentan un 39,6% y posterior a estos se sitúan los estudiantes que ingresaron en el año 2013, estos con un 32,1%.

23. ¿Controlas habitualmente tu peso?

En la situación acerca de si los estudiantes analizados poseen el hábito de llevar el control de su peso corporal, los resultados expresan una variedad en la prevalencia entre llevarlo o no. En el caso de los estudiantes que ingresaron a la carrera en los años 2012 y 2013, la prevalencia es que estos no controlan su peso de forma habitual, esto expresado en un 54,7% y un 58,5% respectivamente. En cuanto al grupo que ingreso en el año 2011, estos presentan una igualdad entre el poseer el hábito de controlar su peso de manera regular y no hacerlo, debido a que ambas opciones se manifiestan con un 50% en este grupo.

24. ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?

En cuanto a cómo se ha comportado el peso corporal de los estudiantes analizados tras su ingreso a la universidad, los tres grupos manifiestan una prevalencia en que su peso corporal si ha variado. El grupo que presenta el

mayor valor de variación es el ingresado en 2011, con un 82,4%, posterior a estos los siguen los estudiantes que ingresaron en el 2012, estos obtuvieron un 77,4% y finalmente se encuentran los ingresados en 2013, con un 69,8%. En este análisis se da una situación interesante e importante de destacar, se observa que los grupos resultaron ordenarse de forma consecutiva, concluyendo una relación directa entre los años de estadía en la universidad y la variación del peso corporal, en donde a mayores años cursados en la carrera, mayor es el porcentaje que manifiesta que su peso corporal ha variado.

Índice de Masa Corporal (25. Peso y 26. Talla).

Como ya fue mencionado en el ítem de análisis de datos, consultando el peso y talla de los estudiantes, se pudo obtener el valor del IMC de los diferentes grupos analizados. Estos presentan una prevalencia hacia el tener un peso normal, siendo los estudiantes que ingresaron en el año 2012 los que obtuvieron mayor cantidad de estudiantes en esta situación, lo cual se expresa en un 79,6%. Posteriormente se encuentran los estudiantes ingresados en 2011, en donde el 72,5% de estos se encuentra en un estado normal según el IMC y finalmente encontramos al grupo que ingreso en el año 2013, que exhibe que un 63,5% se encuentra en situación normal entre la relación peso y talla.

Este ítem del cuestionario responde a los objetivos específicos numero dos y tres de esta investigación, siendo estos el “conocer los hábitos alimenticios” y “determinar el IMC” de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su “dieta”, además de su “talla y peso”. Como respuesta al objetivo específico numero dos se concluye que según la información obtenida del análisis realizado, que en promedio el 69% de los estudiantes

pertenecientes al tercer, cuarto y quinto año de la carrera realizan una ingesta de las comidas diarias recomendadas de manera regular, organizando su dieta a diario mediante el desayuno, almuerzo y la cena y/o tomar onces.

Con respecto a la distribución de los alimentos iniciando por los hidratos de carbono, se establece que el 27,1% del total de los estudiantes analizados los consumiría con una frecuencia de 5 veces por semana a todos los días y en una cantidad de dos veces por día a más de tres veces por día, para el caso de los cereales se establece que el 22,7% de los mismos los consumirían con la misma frecuencia y cantidades que fueron mencionadas anteriormente. De acuerdo a lo planteado es posible concluir que en el caso de estos alimentos, alrededor del 25% de los estudiantes involucrados en esta investigación, posee un consumo que se asemeja a lo recomendado por la dieta de alimentación saludable, siendo esta de 4 a 6 raciones por día, de preferencia en el tipo integrales.

En cuanto al consumo de frutas los datos demuestran que el 16,2% de los estudiantes pertenecientes a los años de ingresos considerados dentro de este estudio, las consumen de 3 a 4 frutas por día, lo cual está sujeto a lo recomendado, siendo esto 3 raciones diarias o más. Algo diferente ocurre en el caso de las verduras, ya que el 49,3% de los estudiantes cumpliría con lo recomendado en la dieta saludable, realizando un consumo de 2 a 4 verduras por día y en donde lo recomendado es de 2 raciones diarias o más.

Para el consumo de agua se establece que 74,3% de la muestra estudiada consumiría de 3 a 6 vasos o más por día, cantidad similar a lo recomendado ya que esta corresponde a 4 a 8 raciones por día. Por otra parte con respecto al consumo de los lácteos ocurre una situación especial, ya que por una parte el 65,6% de la población analizada los consumiría de 1 a 2 porciones por día; si bien esto se acerca a lo recomendado, debemos

señalar que el 34,4% restante estaría dentro del ideal de acuerdo a lo recomendado, debido a que este grupo consumiría los lácteos de 2 a 4 porciones por día, siendo esta misma cantidad lo que recomienda la dieta de alimentación saludable.

Continuando con la variedad de alimentos consultados en el cuestionario, ahora es el turno de analizar los tipos de carnes y derivados de las proteínas de origen animal. Iniciando con el consumo de carnes magras, se señala que un 59,9% de los estudiantes las consumen de una forma muy semejante a lo que se establece en las recomendaciones, siendo este de 2 a 4 porciones por semana y lo recomendado va de 3 a 4 raciones por semana. Algo similar sucede con el consumo de huevos pero en una mayor proporción, debido a que el 66,5% de los analizados consumiría de 3 a 4 por semana, lo cual está exactamente dentro de los rangos recomendados por la dieta de alimentación saludable, debido a que estos están recomendados en las mismas proporciones de las carnes magras. En relación a consumo de carnes grasas, al parecer una alta proporción se acercaría a las recomendaciones establecidas, ya que el 71,6% de los estudiantes las consumiría entre 1 a 2 porciones por semana, como también señalaría no consumir nunca este tipo de alimentos, comparado con lo recomendado que es un consumo moderado y ocasional.

Ahora centrándose en el consumo de pescado, siendo esto una de las principales fuentes de ácidos grasos omega 3, los análisis nos demuestran que solo el 13,8% de los estudiantes pertenecientes a los diferentes años de ingreso analizados, los consumirían con la frecuencia que señalan las recomendaciones debido a que estos lo hacen 3 veces por semana y lo recomendado es de 3 a 4 raciones por semana, esto según la dieta de alimentación saludable. En cuanto al consumo de legumbres, siendo estas unas de las principales fuentes de proteína vegetal, se establece que el 26,1% de los analizados las consumen dentro de los parámetros

recomendados, haciéndolo de 2 a 3 veces por semana, estando dentro de lo recomendado siendo esto de 2 a 4 raciones por semana.

En el caso de las frituras su consumo recomendado es de una frecuencia moderada y ocasional, bajo este indicador debemos mencionar que el 57,7% de los estudiantes cumpliría con este criterio, señalando un consumo de una vez por semana o bien no consumirlas nunca.

Con respecto a la situación del peso corporal de los estudiantes sujetos a este análisis, por una parte se puede mencionar que el 53,9% de estos declara sí controlar su peso de manera regular y que por el contrario el 46,1% no lo realiza, esto evidencia que en su mayoría los estudiantes prefirieren saber en qué situación se encuentra su peso corporal. En relación a lo anterior también se halló que en una alta proporción los estudiantes señalan que desde el ingreso a la universidad su peso corporal sí ha variado, lo cual se expresa en un 77,2% y que en el 22,8% restante declara lo contrario. Esto demuestra que los estudiantes experimentan cambios en su peso corporal a lo largo de la carrera, lo cual permite suponer que se pueden ver influenciados por los cambios en el ritmo de vida que trae consigo el comienzo de la vida universitaria, con estos resultados es posible evidenciar que dentro de este periodo si existen modificaciones en los hábitos, ya que esta variedad se expresaría en el aumento o disminución del peso corporal, de lo cual no se puede tener mayor certeza de que es lo que prevalece más, pero sí lo vinculamos al IMC si se podrá constatar si las modificaciones de los hábitos tuvieron una mayor orientación hacia la mejora o desmedro de la salud.

En relación a lo mencionado recientemente, los resultados presentan que en cuanto al IMC de los estudiantes analizados en esta investigación, un 0,6% se encuentra en situación de bajo peso, un 5% se encuentra en situación de obesidad 1, un 21,1% se encuentra en situación de sobre peso y que un



67,8% se encuentra en situación de peso normal. Con respecto a la interrogante expuesta en el párrafo anterior es posible establecer que existe una relación positiva entre la variación del peso corporal e IMC, debido que en la mayoría de los estudiantes se encuentra en situación de peso normal, lo cual permite suponer que para el caso de los estudiantes investigados se ha experimentado una construcción de hábitos saludables en cuanto al control del peso corporal y la regularización del peso normal. Para finalizar este apartado hay que tener en cuenta que el IMC establece la relación entre talla y peso de las personas, y no realiza medición a los diferentes tejidos que conforman la composición corporal de los sujetos que se han estudiado.

Finalmente en cuanto al objetivo específico número dos que tiene relación con los hábitos de alimentación saludable, como conclusión se señala que el 69% de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH pertenecientes a los años de ingreso 2011, 2012 y 2013 cumple con una beneficiosa organización de su dieta, como también el 44,9% de los estudiantes mencionados se alimentaria bajo las recomendaciones de la dieta de alimentación saludable, ambos criterios establecidos por la SENC. En cuanto al objetivo específico número tres que tiene relación con el IMC, es preciso señalar que el 67,8% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, posee un IMC normal de 18,5-24,9 de acuerdo a lo que establece la OMS. Como conclusión final a estos objetivos específicos es preciso afirmar que en cuanto a la práctica de alimentación saludable y el control adecuado del peso corporal que poseen los estudiantes de la carrera ingresados en los años 2011, 2012 y 2013, los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, sí poseen un estilo de vida saludable, debido a que en promedio el 60,5% cumple con estos indicadores.

#### ÍTEM 4: Drogas licitas.

27. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos?

La población marca una clara preferencia hacia el no consumo de cigarrillos, siendo los estudiantes ingresados el año 2011 los que poseen una mayor población que no consume, con un 80,8%. Seguidos por los estudiantes ingresados en el 2013 con un 77,4% y finalmente los estudiantes ingresados el 2012 con una población no fumadora de un 76,9%.

28. Indica el número de cigarrillos que fumas en promedio diariamente.

En cuanto al consumo de cigarrillos, hemos observado que en los tres grupos existe una preferencia a la opción “1 cigarrillo”, en donde los estudiantes ingresados en el año 2012 lo señalan un 11,5%”, luego pasamos al grupo de estudiantes que ingresaron en el año 2011 con un 9,6% y finalmente pasamos al grupo de estudiantes ingresados en el año 2013 el cual posee una igualdad entre las opciones “1 cigarrillo” y “entre 2 y 5 cigarrillos”, ambas con un 9,4%.

29. ¿A qué edad comenzaste a fumar?

La edad de iniciación al consumo de cigarrillos que más se repiten en los estudiantes ingresados en el año 2013, es entre los 14 y 17 años representando en un 11,3%, en el caso de los ingresados el 2011 es con un 11% en las mismas edades y los ingresados en 2012 presentan un 9,6% para las opciones entre los 14 y 17 años y entre los 18 y 23 años.

30. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tú consumo de alcohol?

En cuanto al consumo de alcohol, se evidencia una orientación clara al consumo de este. Los grupos de estudiantes ingresados en el año 2012 representan los valores más altos de consumo registrando un 73,1%, estos disminuyen al 69,9 % en la población ingresada en el año 2011, dejando con menor prevalencia a los ingresados en el año 2013 con un 54,7%.

31. ¿Con qué frecuencia consumes una bebida alcohólica?

Dentro de la población que si es consumidora se observa una orientación a la opción de consumir bebidas alcohólicas 1 a 2 veces a la semana, dado que los estudiantes ingresados en el año 2012 marcaron esta como su opción de preferencia con un 44,2%, siendo los más altos de las 3 poblaciones, seguidos por la generación 2011 con un 32,9%. Una situación diferente ocurrió en los estudiantes ingresados el año 2013, dado a que la mayoría declaró consumir bebidas alcohólicas solo en ocasiones especiales, siendo esta un 26,4% de la población de este año.

32. ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?

En cuanto a la cantidad de vasos de alcohol que consumen los estudiantes, en el caso de los ingresados en el año 2012, estos presentan un consumo de 2 a 3 vasos equivalente 32,7%, la misma respuesta se repite en las generaciones 2011 y 2013 presentado un porcentaje del 31,5% y un 30,2% respectivamente.

### 33. ¿Desde qué edad consumes alcohol?

El mayor porcentaje en relación a la edad que se comenzó el consumo de alcohol se da en los ingresados en el año 2012, representando en un 42,3% entre los 14 y 17 años. Para las restantes generaciones el inicio del consumo se plasma entre las edades de 18 y 23 años, expresando en un 26% para los ingresados en 2011 y en un 24,5% para los ingresados en el año 2013.

Este ítem del cuestionario responde al objetivo específico número cuatro de esta investigación, siendo este el “Identificar los hábitos frente al consumo de drogas lícitas e ilícitas de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su consumo de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína y otras drogas.” Para comenzar las conclusiones de este ítem, se observa que en cuanto al análisis de los datos obtenidos sobre el consumo de tabaco, que el 77,8% de la población declara no ser fumadora. Dejando solamente a un 21.1%, de los estudiantes como fumadores activos.

Dentro de esta población fumadora se observa que el 10% de los estudiantes pertenecientes a la muestra analizada, poseen el hábito de fumar solamente un cigarrillo diario y un 7,2%, poseen un consumo de 2 a 5 cigarrillos por día. Dejando un mínimo porcentaje de los estudiantes con un consumo de 6 a 10 cigarrillos diarios o más, expresado en un 3,9% y siendo estos últimos los con mayor probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular.

Con respecto a la iniciación del consumo de tabaco de los estudiantes investigados, los resultados demuestran que en un 16,1% habrían comenzado a consumir desde antes de los 12 años, hasta los 17 años de edad y que tan sólo en un 6,7% lo hizo entre los 18 y 23 años. Esto pone en evidencia que entre las edades que los estudiantes experimentan el periodo de vida

universitaria no tendrían mayor influencia en la modificación de sus hábitos frente al consumo de tabaco, ya que estos en su mayoría traerían incorporado el hábito de fumar cigarrillos dentro de su periodo de educación escolar.

Finalmente se puede concluir que con respecto al consumo de tabaco, que el 77,8% de los estudiantes no son consumidores de tabaco y que el 21,1% de estos se vería afectado en su salud, producto del hábito de consumir cigarrillos a diario.

Con respecto al consumo de alcohol se observa que el 33,3% de la población analizada, no es consumidora de alcohol, mientras que el 65,6% sí lo es. Para poder definir si esta es una población que consume altas o bajas dosis de alcohol, es preciso establecer que a modo general el consumo de estos estudiantes se orienta hacia una o dos veces a la semana y a consumir solamente para fechas importantes, siendo esto en un 61,1% y solamente en un 7,2% consumen alcohol con una frecuencia de 3 veces a la semana. Dentro del volumen de consumo de alcohol que poseen estos estudiantes, se establece que el 40% consumiría de 1 a 3 vasos por ocasión, mientras que el 27,8% lo realiza en una cantidad de 4 a 5 vasos o más por cada ocasión.

En relación al inicio del consumo de alcohol en los estudiantes investigados, los análisis exponen que un 36,7% comenzó a consumir desde los 12 años hasta los 17 años de edad, y que un 31,7% lo hizo desde los 18 años y hasta por sobre los 24 años de edad. Esto demuestra que existe solo una diferencia del 5% entre los jóvenes que iniciaron su consumo de alcohol en su etapa como estudiantes escolares y entre los que comenzaron en su etapa como estudiantes universitarios, lo cual nos permite concluir que ambos periodos tienen una influencia importante en cuanto a la modificación de los hábitos frente al consumo de alcohol.

Finalmente se concluye que respecto al consumo de alcohol, que el 65,6% de los estudiantes de la carrera serian consumidores y que en su mayoría (50,5%) lo realizaría con una frecuencia de 1 a dos veces por semana o en fechas importantes en una cantidad 3 vasos o menos en cada ocasión.

#### ÍTEM 5: Drogas Ilícitas.

34. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?

Podemos concluir que en cuanto al consumo de cigarrillos de marihuana que de los tres grupos, por una parte los estudiantes ingresados en el año 2013 con un 69,2% responde que no consumir, así también siguiendo la misma respuesta los estudiantes ingresados en el año 2012 en un 59,6%, mientras que los estudiantes ingresados en el año 2011 con un 50,7% responden si ser consumidores

35. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de consumo de marihuana?

En cuanto a la frecuencia de consumo de marihuana, las 3 generaciones encuestadas poseen la preferencia de consumir de manera ocasional (una vez al mes). Siendo la generación del 2011 la con mayor preferencia de esto con un 21,9% de su población, seguido por la generación 2012 con un 19,2% y finalmente la generación 2013 con un 15,4%.

36. ¿Cuántos cigarrillos de marihuana consumes en cada ocasión?

En cuanto a la cantidad del consumo de cigarrillos de marihuana los estudiantes que sí consumen presentan una orientación hacia la alternativa

de un cigarrillo, dando un porcentaje de un 37% en la generación 2011, un 23,1% en los estudiantes del 2012 y un 17,3% en los del 2013.

37. Indica donde fumas regularmente marihuana, puedes indicar más de una opción.

El lugar del consumo regular de marihuana representa una tendencia a la alternativa de todas las anteriores, esta alternativa engloba la opción “en la casa”, “en fiestas” y “cuando estoy solo”. La generación 2011 expresa hacerlo en un 20,5%, para los ingresados el año 2013 el porcentaje es de 17,3% y un 11,5% para la generación 2012.

38. ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otras drogas?

Las 3 poblaciones poseen una preferencia hacia el no consumo de cocaína u otras drogas, todas con porcentajes superiores al 90%. Siendo la generación del año 2012 la con un mayor nivel de abstinencia con un 96,2% que se declara no consumidor y las generaciones del 2011 y 2013 poseen un porcentaje de abstinencia de 93,3% de abstinencia al consumo.

39. ¿Con que frecuencia consumes cocaína u otra droga?

En relación a la frecuencia al consumo de cocaína u otra droga, existe una inclinación hacia el consumo ocasional, representando en un 5,8% en los ingresados el 2013 y un 5,5% en los ingresados el 2011. Para la generación 2012, representa una paridad, ya que expresa un 1,9% dos veces a la semana y un 1,9% de forma ocasional.

40. Indica donde consumes cocaína u otra droga, puedes indicar más de una opción.

En cuanto al lugar de consumo de cocaína u otras drogas los estudiantes consumidores manifiestan en la generación 2011 que un 6,8% consumen en fiestas como también lo hace un 3,8% de los estudiantes ingresados en el año 2013, mientras que los estudiantes del año 2012 comparten el 1,9% del consumo en las alternativas “en la casa” y “todas las anteriores”, siendo esta alternativas “en la casa”, “en la universidad”, “en fiestas y “cuanto estoy solo”.

Este ítem del cuestionario también corresponde al objetivo específico número cuatro, el cual consiste en “Identificar los hábitos frente al consumo de drogas lícitas e ilícitas de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de su consumo de tabaco, alcohol, marihuana, cocaína y otras drogas”. Se aclara que este apartado se enfoca solamente a las drogas ilícitas (marihuana, cocaína y otras drogas), puesto que las conclusiones referentes a las drogas lícitas ya fueron presentadas en las paginas anteriores. Dentro de los resultados que se refieren al consumo de marihuana, se halló que un 57,2% no la consume, mientras que los estudiantes que sí consumen son un 41,1%.

Mediante el cuestionario es posible establecer la frecuencia con la cual consumen cigarrillos de esta sustancia, dando como resultado que un 18,9% lo haría de forma ocasional, es decir aprox. 1 vez al mes, seguido de un 16,1% que consumiría de forma frecuente, lo cual se traduce aprox. en más de 1 vez a la semana y por último encontramos que un 5,6% consume todos los días.



Al saber la frecuencia con la cual consumen los estudiantes, ahora se sabrá la cantidad de cigarrillos que consumen en cada ocasión y los resultados son los siguientes, en un 26,7% los estudiantes consumen 1 cigarrillo de marihuana, seguido de un 11,7% con un consumo de 2 cigarrillos de marihuana, posterior a esto encontramos que consumen 3 cigarrillos de marihuana representado en un 2,2% y por último se tiene que un 0,6% consume más de 3 cigarrillos de marihuana por ocasión.

En cuanto a los lugares donde realizan de manera regular dicho consumo, se encontró con que en un 11,1% lo hace en la casa, un 10,6% en fiestas, un 0,6% señala hacerlo en la universidad, al igual que cuando está solo y un 16,7% señala realizarlo en todos los lugares mencionados anteriormente, a diferencia de otros que expresaron hacerlo en un 1,1% en la casas y fiestas, y en un 0,6% en la universidad y en fiestas. Con estos datos se puede concluir que los lugares donde los estudiantes manifiestan consumir marihuana con mayor regularidad serian en sus casas y en las instancias de fiestas.

Finalmente se concluye que en relación al consumo de marihuana, el 41,1% de los estudiantes que son parte de la muestra analizada, sí sería consumidora y que lo hacen consumiendo al menos 1 cigarrillo de marihuana por ocasión.

Pasando al sector de las drogas ilícitas, por una parte los análisis presentan un alto rechazo al consumo de cocaína y otras drogas, el cual se representa en un 92,2% de estudiantes que señalan no ser consumidores de estas sustancias. Por otra parte mediante la aplicación del instrumento se observa que existen un 5% de los estudiantes que si consumen cocaína, además que un 1,1% que indica consumir otro tipo de drogas, entre ellas lsd e i25. Esto da como resultado que el 6.1% de los sujetos en estudio consume cocaína u

otra, lo cual es una minoría comparado con la población total que fue analizada.

Teniendo esta información se pondrá el foco sobre la frecuencia con la cual los estudiantes consumen cocaína u otro tipo de drogas, los resultados muestran que en un 4,4% el consumo es de forma ocasional y que otra proporción de estudiantes lo haría 1 a 2 veces en la semana, esto expresado en un 1,7%. Se podría mencionar que en general la minoría de los estudiantes que consumen cocaína lo hace de forma esporádica y en menor medida lo hacen de forma más habitual en sus vidas.

Ahora centrándose en los lugares en donde los estudiantes consumirían estas sustancias, los resultados demuestran que en 3,3% lo realiza en las fiestas, un 1,7% lo hace en la casa y que también 1,7% señala hacerlo mediante la opción todas las anteriores. Con esto se puede concluir que de acuerdo a lo que señalan los estudiantes que sí son consumidores de cocaína, la instancia en donde sería más frecuente el consumo de esta sustancia, sería en situaciones de fiestas.

Para finalizar los hallazgos encontrados en este objetivo específico que tiene relación con los hábitos frente al consumo de drogas lícitas e ilícitas, como conclusión se establece que en promedio el 43,3% de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH pertenecientes a los años de ingreso 2011, 2012 y 2013 posee un consumo de drogas lícitas, como a su vez el 23,6% de los estudiantes mencionados posee un consumo de drogas ilícitas. Como conclusión final a este objetivo específico es preciso afirmar que en cuanto al consumo de drogas lícitas e ilícitas que poseen los estudiantes de la carrera ingresados en los años 2011, 2012 y 2013, los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, sí poseen un perfil de estilo de vida saludable, debido a que en promedio sólo el 33,4% es consumidora de drogas.

## ITEM 6: Nuevas Leyes de Drogas Lícitas

41. ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?

En esta pregunta podremos observar de qué forma han influido las nuevas leyes de control de alcohol y si se ha modificado el consumo de los estudiantes. Dentro de los tres grupos observados encontramos que los estudiantes ingresados en los años 2012 y 2013 poseen la misma orientación, ya que un 38,5% señalan consumir la misma cantidad de alcohol y señalando la misma respuesta los siguen con un 32,9% los estudiantes ingresados en el año 2011.

42. ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley anti tabaco?

Aludiendo a la influencia que posee la ley anti tabaco sobre los estudiantes analizados, se sabe que esta es una población con un 77,8% de individuos que no fuman tabaco. Para el 21,1% que si se declara consumidor, tanto la generación 2011 como 2013 no se ven afectados por la normativa debido a que el 11,5% declaran consumir cigarrillos en espacios abiertos que no se encuentran dentro de las limitaciones de la ley. Mientras que para la generación 2012 si ha visto su consumo de cigarrillos limitada debido a que el 9,6% de la población consumidora señala hacerlo dentro de bares y otros espacios cerrados dentro que están dentro de las limitaciones de la norma.

43. ¿Consideras la marihuana una droga?

La marihuana es considerada como una droga por la gran mayoría de los encuestados. Los ingresados en el año 2012 en un 65,4% la juzga como tal,

al igual que la generación 2013 con un 58,5% y la 2011 con un 58,1%.

44. ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización a de auto cultivo?

Frente a la posible legalización de auto cultivo, no existiría una modificación en cuanto al consumo de marihuana, sin embargo las causas varían. El 62,3% de la generación 2013 expresó que no cambiaría, debido a que no estaría dentro de sus intereses a pesar del auto cultivo. Para los ingresados el año 2011 las causas son compartidas, un 41,9 % manifestó no estar dentro de sus intereses a pesar de su auto cultivo y un 41,9% declaró que el auto cultivo no influye en su consumo. Finalmente, los ingresados el año 2012 enunciaron que en un 48,1% no está dentro de sus intereses a pesar de su auto cultivo.

Este ítem del cuestionario responde al objetivo específico número cinco de esta investigación, siendo este el “Identificar la influencia de las nuevas normativas legales en el consumo de drogas lícitas e ilícitas de los estudiantes de pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013, mediante la declaración de cómo las nuevas leyes de drogas han modificado su consumo de tabaco, alcohol y marihuana”. Como respuesta a este objetivo específico se puede concluir que según la información obtenida del análisis realizado a la muestra de estudiantes investigados, por una parte el 51,2% de los pertenecientes al tercer, cuarto y quinto año de la carrera declara no ver influenciado su consumo de alcohol por las leyes de Tolerancia Cero y Emilia, puesto que señalan consumir la misma cantidad de alcohol y consumir menos alcohol pero no debido a las nuevas leyes. Por otra parte sólo un 25,6% de los estudiantes consumidores de alcohol señalan verse influenciado por estas

nuevas leyes, esto por que declaran consumir menos alcohol desde su emisión, como también por motivos de ser conductores regulares.

Con respecto al consumo de tabaco, los resultados demuestran que el 9,5% de los estudiantes señala haber modificado su consumo debido a que suelen fumar en espacios cerrados y en espacios abiertos que están dentro de las limitaciones de la ley Anti Tacabo. Por el contrario un 10,6% señalan no verse afectado debido a que suelen fumar en espacios abiertos que no están dentro de las limitaciones de esta ley.

En relación a como los estudiantes analizados consideran a la marihuana, se señala que el 60% de estos sí la considera una droga, a diferencia de una proporción un tanto menor de un 39,4% que no la considera como una droga.

En relación a como se vería influenciado el consumo de marihuana en los estudiantes por una presunta ley de auto cultivo, estos señalan que tan solo el 17,8% se desinhibiría en cuanto al consumo de esta sustancia, ya que exponen que aumentarían su consumo o considerarían comenzar en este, debido a las posibilidades que brindaría esta nueva ley. A diferencia de estos un 32,2% de los estudiantes que son consumidores señalan que la ley de auto cultivo no influiría en su consumo, esto permite suponer que este grupo no dependería de una posible ley para poder consumir, y que lo seguirían haciendo mediante otros medios, entre las posibles opciones mediante la compra y venta de esta sustancia o bien por medio de un cultivo no legalizado. Finalmente se obtiene que el 49,4% señala no estar interesada en consumir marihuana, a pesar de su posible auto cultivo.

Finalmente en cuanto a este objetivo específico, que tiene relación con la influencia de las nuevas normativas legales de drogas en el consumo de drogas lícitas e ilícitas en los estudiantes de la carrera, podemos señalar que el 25,6% modifico su consumo de alcohol, el 9,5% lo hizo con el de tabaco y que el 17,8% modificaría el de marihuana, debido a la influencia de las

nuevas leyes. Como conclusión final a este objetivo específico es preciso afirmar que en cuanto a la influencia de las nuevas normativas legales para drogas, en el consumo de los estudiantes ingresados en los años 2011, 2012 y 2013, la menor parte de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH se ve influenciado en su consumo de sustancias lícitas e ilícitas, esto debido a que en promedio sólo el 17,6%, modificaría su consumo producto de las nuevas normativas legales de drogas.

### 5.1. Conclusión General

Como ya se ha dado respuesta a cada uno de los objetivos específicos que conforman esta investigación, ahora es momento de dar respuesta al objetivo general. Siendo este el “Determinar cuáles son los estilos de vida que poseen los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, ingresados en los años 2011, 2012 y 2013 a través de la identificación de sus hábitos de alimentación, de práctica de actividad física, de consumo de sustancias nocivas para la salud y la influencia de las nuevas normativas legales de drogas”. Con respecto al hábito de practicar actividad física, los datos que se han recolectado indican que los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera lo realizan de manera saludable, puesto a que en su mayoría lo realizan con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana e incluso más, dedicándole de 1 a 3 horas en cada ocasión, además en su mayoría señalan que esta práctica de actividad física se vio beneficiada tras su ingreso a la universidad. Estos indicadores nos confirman que la mayoría de los estudiantes poseen hábitos saludables en la práctica de actividad física, por lo cual en relación a estos se puede establecer que los estudiantes poseen un estilo de vida saludable.

En relación a los hábitos alimenticios, los datos recolectados indican que los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera, por una parte poseen una correcta organización de su dieta, debido a que la mayoría manifiesta realizar su ingesta de comidas a diario mediante el desayuno, almuerzo y la cena y/o tomar onces. Con respecto a la distribución de los alimentos, la mayoría de los estudiantes manifestó poseer un correcto consumo de agua, carnes magras, huevos, carnes grasas y frituras, debido a que estos están sujetos a las recomendaciones establecidas por la dieta de alimentación saludable o bien lo hacen de una forma muy similar a esta.

En cuanto al consumo de hidratos de carbono y cereales, es posible afirmar que solo un cuarto de los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera, cumple con consumir las cantidades recomendadas por la dieta de alimentación saludable. Por otra parte, en el consumo de verduras se señala que en términos generales los estudiantes poseen un consumo medianamente correcto, debido a que un poco menos de la mitad manifiesta realizarlo en las cantidades recomendadas por la dieta mencionada anteriormente.

Siguiendo con los diferentes tipos de alimentos, se establece que los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera manifiestan un leve déficit en cuanto al consumo de lácteos y legumbres, debido a que sólo una proporción un tanto superior al cuarto de la población total de los estudiantes consume los lácteos en las cantidades recomendadas y una proporción cercana un cuarto consume la cantidad recomendada para las legumbres.

Finalmente se encuentra con que los estudiantes presentan mayor déficit en cuanto al consumo de frutas y pescado, puesto que para ambos alimentos la menor proporción los consume en las cantidades recomendadas por la dieta de alimentación saludable, siendo esta inferior a un cuarto de la población total analizada. Estos indicadores afirman que en términos generales la

mayoría de los estudiantes poseen hábitos de alimentación saludables, por lo cual en relación a estos se puede establecer que los estudiantes poseen un estilo de vida saludable, pero esclareciendo que deben mejorar el consumo de ciertos alimentos que son esenciales dentro la dieta.

En relación al control del peso corporal de los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera, se establece que la mayoría de estos posee el hábito de controlar su peso, como también este ha variado desde el ingreso a la universidad, el cual es un indicador beneficioso en términos de salud, debido a que al vincularlo con el IMC que presentan los estudiantes, es preciso afirmar que la mayoría de estos se encuentra en situación de peso normal, lo cual indica que los estudiantes poseen un estilo de vida saludable, debido a que la mayoría poseen hábitos saludables del control de su peso corporal y mantenimiento de este dentro de un rango normal.

Con respecto al consumo de drogas lícitas e ilícitas que presentan los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera, se manifiesta que la mayoría de estos no sería consumidora de tabaco, una proporción un tanto superior a la mitad del total de los estudiantes consume alcohol, esto con una frecuencia mínima por semana o bien sólo para fechas importantes, más de la mitad de la población no es consumidora de marihuana y que la gran mayoría de los estudiantes no es consumidora de cocaína u otras drogas. Estos indicadores nos afirman que la mayoría de los estudiantes poseen hábitos saludables frente al consumo de drogas lícitas e ilícitas, por lo cual en relación a estos podemos establecer que los estudiantes poseen un estilo de vida saludable.

Finalmente con lo que respecta a la influencia de las nuevas normativas legales de drogas, en el consumo de drogas lícitas e ilícitas en los estudiantes de tercer a quinto año de la carrera, se establece que aproximadamente un cuarto de los estudiantes que fueron analizados ve



influenciado su consumo de alcohol debido a las leyes de tolerancia cero y Emilia, por otra parte menos de una undécima parte de los estudiantes manifestó que la ley anti tabaco ha influido en su consumo de cigarrillos, en cuanto a lo que se refiere a la marihuana, se establece que la mayoría de los estudiantes la considera una droga y que menos de la cuarta parte de estos vería influenciado su consumo a esta sustancia debido a una posible legalización del auto cultivo. Estos indicadores nos afirman que en términos generales la mayoría de los estudiantes no modificaría su consumo de drogas lícitas e ilícitas, debido a la influencia de las nuevas normativas legales para drogas.

## 5.2. Conclusiones de las hipótesis planteadas en la investigación

Considerando la hipótesis número uno que se plantea en esta investigación que postula que “el 75% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH poseen una práctica de actividad física saludable de 150-300 min. semanales entre actividad aeróbica moderada y vigorosa; y fortalecimiento muscular”. Se puede decir que lo que creían los investigadores como hipótesis ahora con datos sustanciales se puede afirmar que es una realidad, debido a que obtuvieron que el 75,2% de los estudiantes responden a los criterios de práctica de actividad física saludable recomendados por la OMS, llegando a realizar de 180 – 720 min. semanales.

Con respecto a la hipótesis número dos que fue planteada en esta investigación que postula que “El 65% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, poseen un IMC normal de 18,5-24,9”. Tras el análisis de la talla y el peso de los estudiantes en cuestión, es posible decir que lo que creían los autores como hipótesis, ahora con datos sustanciales se puede afirmar que es una realidad, debido a que obtuvieron

como resultado que el 67,7% de estos estaría dentro de los márgenes considerados por la OMS como peso normal.

En cuanto a la hipótesis número tres que planteada en esta investigación que postula que “El 30% de los estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, restringen el consumo de tabaco, no varía el de sustancias alcohólicas y desinhiben el consumo de marihuana, debido a las nuevas normativas legales para drogas lícitas e ilícitas”, se puede señalar que la hipótesis que se formuló no se cumple, debido a que el 26,1% de los estudiantes de la carrera responden a estos criterios de influencia de las nuevas normativas legales de drogas.

### 5.3. Discusiones

De acuerdo a las conclusiones formuladas en las páginas anteriores, es posible afirmar con datos concretos que los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, que ingresaron en los años 2011, 2012 y 2013 sí poseen estilos de vida saludables y que posiblemente los años cursados a lo largo de la carrera les ha beneficiado en la construcción de hábitos de vida saludables. Esto se condice con los resultados obtenidos en la tesis de pregrado realizada en 2013, la cual señala que los estudiantes de primer a cuarto año de la carrera, poseen hábitos saludables en cuanto a las horas de sueño, actividad física, consumo de drogas lícitas e ilícitas y en la ingesta de comidas diarias (Castro et al., 2013).

Pero como se pudo constatar con anterioridad, en el hábito que presentan algunas deficiencias son en el de alimentación, si bien en términos generales estos poseen hábitos de alimentación saludable, a su vez también los autores se pudieron dar cuenta que poseen una ingesta incorrecta con respecto a ciertos alimentos que son esenciales para potenciar su salud. Esto se

expresa principalmente en la similitud que presentan ambos estudios en cuanto al déficit en el consumo de frutas y verduras en los estudiantes de educación física de esta casa de estudios.

Producto de esta controversia existente en ambos estudios, se permiten sugerir integrar dentro del plan común de la carrera la asignatura de nutrición, de modo que los futuros estudiantes reciban orientaciones y conocimientos acerca de las formas más propicias de organizar y planificar una dieta con fines para la salud, como deportivos, así podrían utilizarlos en beneficio de su salud mejorando su alimentación y ver potenciado su rol de promotor de la salud en las posibles nuevas generaciones en donde intervendrán.

Ahora bien, es claro que existe similitud entre la temática abordada por ambas investigaciones de pregrado, pero este puede ser un indicador positivo, dado a que estos estudios son útiles para reafirmar que los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la UCSH, si son ostentadores de hábitos de vida saludable y en consecuencia de forma global emplean una forma de vida saludable en su pasar como estudiantes.

En base a la constatación de esta realidad, los autores permitieron plantearse la siguiente pregunta: ¿Cuál es el provecho que le podemos sacar a esta población de estudiantes, de cara a su futuro rol profesional?

Es evidente que el profesor de educación física se encuentra experimentando una “evolución profesional” en cuanto al protagonismo que se le está concediendo en la educación para la salud en las nuevas generaciones del país. En los últimos años se ha dado inicio al cambio al perfil profesional en los profesores de educación física, mediante en la incorporación de la temática de salud en el currículo educacional, lo cual orienta e invita a los profesor a desarrollar nuevos roles y áreas de intervención profesional.

Como es mencionado al inicio de esta investigación, el gobierno intenta revertir las problemáticas de salud que afectan al país interviniendo desde las bases por medio de la educación. Esto demuestra la importancia de la educación para la salud con objetivo de mejorar a futuro la calidad de vida de la población chilena. Con el fin de apoyar esta propuesta, es posible dar buenos indicios a que la educación si favorece la construcción de hábitos favorables para la salud, tal como se demostró en ambos estudios aplicados sobre estudiantes de educación física. Bajo esta realidad se podría potenciar la consigna de que la promoción de la salud es un arma efectiva y accesible a todos los contextos para hacer frente a los problemas de salud que existen en Chile.

En coherencia a lo que se plantea existen estudios de que en otros contextos nacionales se ha mejorado acerca del desarrollo que provoca la educación en términos de salud para la población, influyendo en los aspectos conceptuales, actitudinales y procedimentales. En relación a lo anterior y más importante aún, se afirma que la intervención educativa ha sido relevante en alcanzar logros en términos de salud pública, y que esto ha sido beneficiado producto de cambios estructurales de carácter político y social, producidos a nivel país (Piñón y Torres, 2001).

Siguiendo con la línea de esta propuesta, se debe aclarar que el rol de la educación con fines para la salud, tendría su foco puesto en la promoción y prevención de esta, no así en la “curación” como es el principal enfoque del sistema de salud de Chile. Con respecto a esto, es preciso señalar que ambas orientaciones, influyen de diferente forma sobre la salud ya que por una parte *“la promoción lo hace sobre los determinantes de la salud, busca modificar hábitos y estilos de vida, mientras que la prevención se enfoca hacia la población con riesgo de enfermar y se refiere al control de factores de riesgo y del medio ambiente”* (Blanco, Jordán, Pachón, Sánchez y Medina, 2011, p. 352).

En relación a lo expuesto en los párrafos anteriores, podemos definir a la educación para la salud como la *"disciplina que se ocupa de iniciar, orientar y organizar los procesos que han de promover experiencias educativas, capaces de influir favorablemente en los conocimientos, actitudes y prácticas del individuo, colectivo y la comunidad con respecto a la salud"* (Blanco et al., 2011, p. 352).

Se plantea que una de las formas más eficientes de aplicar la educación para la salud sobre diferentes grupos sociales, es mediante la orientación de "pares", es decir una persona que cumple con el rol de promotor de salud que actúa sobre un grupo que posee características similares a las de él (Blanco et al., 2011). No se estaría equivocado en señalar al profesor de educación física como el más idóneo para llevar a cabo esta tarea de promoción de la salud, mediante acciones que fomenten y desarrollen mejores en las condiciones de salud tanto en el plano individual como en el colectivo.

Con respecto a esta potencial candidatura que sitúa al profesor de educación física como un agente propicio para cumplir con este importante rol de "educar para la salud", a su favor se puede señalar que dentro de las características que debiese tener un buen promotor de la salud, se encuentran el poseer una adecuada fundamentación teórica y metodológica, lograr un buen nivel de empatía y vínculo con quienes se relaciona, atender a las manifestaciones de su grupo, realizar revisión permanente a sus conocimientos y actitudes, tener buen sentido del humor, ser un buen observador y proporcionar retroalimentación inmediata (Blanco et al., 2011).

En argumentación sobre de que el profesor de educación física cumple con parte importante de los atributos mencionados, los cuales en gran medida estarían dadas debido a su rol de educador, se exponen datos que respaldan que este profesional está capacitado para asumir la tarea de promover la

salud. Los grupos en donde intervienen directamente estos profesionales, siendo estos los estudiantes escolares, manifiestan que perciben al profesor de educación física como *“competente y que domina los contenidos que entrega en la asignatura”* (Cárcamo, 2012, p. 116). Se señala que esto es muy importante puesto a que con el hecho a que los estudiantes identifiquen a su profesor como un modelo seguro, competente y preparado, generaría actitudes positivas hacia la educación física y hacia la construcción del hábito de realizar actividad física (Cárcamo, 2012).

Además los escolares también destacan aspectos en el ámbito personal, señalando que los profesores de educación física poseen la virtud de transmitir alegría mediante el deporte y ser comprensivos con ellos, lo cual conlleva a que al haber una valoración a la personalidad del profesor, se otorgaría mayor importancia a la asignatura (Cárcamo, 2012).

Finalmente en relación esta propuesta, se destaca que la visión que tienen los estudiantes escolares sobre los profesores de educación física, son un indicador favorable que posiciona al profesor de educación física como al indicado para cumplir con el rol de promotor, haciéndolo ver a él como al real educador para la salud, debido a que esta *“positiva percepción es un excelente punto de partida para el logro de adecuados aprendizajes y para la generación de hábitos de práctica de actividad física que incidan en el desarrollo de estilos de vida saludables”* (Cárcamo, 2012, p. 117).

Es por esto que se invita a la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes de la UCSH a convertirse en los propulsores o pioneros en desarrollar esta nueva visión en el profesorado de educación física, potenciando las nuevas áreas de intervención profesional, que eleven el estatus de estos profesionales y lo situé a la par en términos de importancia y valoración, con profesionales del área médica, como lo son los médicos, traumatólogos, etc.

Es por esto que como iniciativa se sugiere que además de integrar dentro del plan común de la carrera la asignatura de nutrición, también se agreguen asignaturas propias de la promoción salud, salud en poblaciones especiales, vida activa y salud en el adulto mayor, prevención para las enfermedades crónicas no transmisibles, primeros auxilios, etc. Esto con el objetivo de potenciar los nuevos roles que deberá asumir los profesores de educación física el cual demandara una transformación en la formación profesional que estos reciban.

#### 5.4. Proyecciones de la investigación

1 – Realizar un estudio comparativo entre estudiantes de educación física de diferentes universidades, acerca de los hábitos y estilos de vida saludable que estos poseen.

2 – Realizar un estudio acerca de la influencia de las nuevas normativas legales de drogas sobre una población de estudiantes que no estén vinculadas a la posesión de hábitos y estilos de vida saludable.

3 – Realizar un estudio con diseño longitudinal acerca de los cambios que pudiesen existir en los hábitos de vida saludable en los estudiantes de educación física a lo largo de su carrera.

4 – Realizar un programa o propuesta curricular a la Escuela de Educación en Ciencias del Movimiento y Deportes de la UCSH, que apunte al desarrollo en la formación en la promoción de la salud y conocimientos sobre los problemas de salud que afectan al país.

## **CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA**

Abel, T. (1991). Measuring health lifestyles in a comparative analysis: Theoretical issues and empirical findings. *Social Science and Medicine*, 32, 899-908.

Amador, F. y Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago: Ediciones UCSH.

Andia, S., Eymann, A., Fernández, D., De la Fuente, M., Gutt, S., Iglesias, D., Morales, M., Rodata, L., Rubistein, E. y Ventriglia, I. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida*. Barcelona, España: Nuevos Emprendimientos Editoriales SL.

Bennassar, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud* (Tesis Doctoral). Universitat de les Illes Balears, España.

Blanco, M.E., Jordán, M., Pachón, L., Sánchez, T., Medina, R. (2011). Educación para la salud integral del adolescente a través de promotores pares. *Revista Médica Electrón*, 33 (3), 349 - 359.

Blazquez, D. (2006). *La Educación Física*. Zaragoza: INDE Publicaciones.

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2004). *Consumo de drogas en los jóvenes*. Santiago: Departamento de estudios, extensión y publicaciones.

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2013). *Modifica la ley n° 19.419, en materia de ambientes libres de humo de tabaco*. Recuperado de <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1047848>

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2015). *Sustituye la ley n° 19.366, que sanciona el tráfico ilícito de estupefacientes y sustancias sicotrópicas*. Recuperado de <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=235507>



Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la Investigación Educativa*. Madrid: Editorial La Muralla, S.A.

Cámara de Diputados. (2014). *Proyecto de Ley nº 16: legaliza el cultivo de marihuana para uso personal, medicinal, espiritual y recreacional*. Recuperado de <http://vladodiputado.cl/wp-content/uploads/2015/01/Proyecto-de-Ley-N%C2%BA-16.pdf>

Cárcamo, J. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos XXXVIII*, 100, 105 - 119.

Caspersen, C., Powel, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126 - 131.

Castro, A., Cooper, N., Hernández, B., Martínez, C., Muñoz, E., Palma, D., Reinoso, D. y Vega, L. (2013). *Estudio comparativo en los estudiantes de primero a cuarto año de la carrera de educación física de la universidad católica silva henríquez en relación a la prevalencia y estado de sus hábitos de vida saludable* (Tesis de Pregrado). Universidad Católica Silva Henríquez, Chile.

Comisión Nacional de Seguridad de Transito. (2014). *Ley Emilia: ahora la pena es para todos*. Recuperado de <http://www.conaset.cl/ley-emilia.html>

Comisión Nacional de Seguridad de Transito. (2012). *Ley tolerancia cero alcohol*. Recuperado de <http://www.conaset.cl/ley-tolerancia-cero-alcohol.html>

Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes. (2006). *Estudio Nacional Sobre Costos Humanos, Sociales y Económicos de las Drogas en Chile*. Santiago: CONACE.

Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes. (2008). *Octavo estudio nacional de drogas en población general de Chile*. Santiago: CONACE.

Duran, S., Castillo, M., y Vio del R., F. (2009). Diferencias de la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus antumapu. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (3), 200 - 209.

Duran, S., Valdés, P., Godoy, A., y Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de educación física. *Revista Chilena de Nutrición*, 41 (3), 251 - 259.

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J. y MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios, *Revista Chilena de Nutrición*, 38 (4), 458 - 465.

Farinola, M. y Bazá, N. (2011). Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes universitarios: un estudio piloto. *Revista argentina de cardiología*, 79, 351-354.

García, D., García, G., Tapiero, Y. y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 17, (2), 169 - 185. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126826012>.

Kelly, W. A. (1982). *Psicología de la educación*. Madrid: EDICIONES MORATA, S. A.

Kickbusch, I. (1986). Life-styles and health. *Social Science and Medicine*, 22 (2), 117-124.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México:McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Hernández, E. (2009). *Salud y Red*. Barcelona: Editorial UOC.

Ledo, M., De Luis, D., González, M., Izaola, O., Conde, R. y Aller, R. (2011). Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 26 (4), 814 - 818. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22\\_original\\_17.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n4/22_original_17.pdf).

Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Sarria, A., Tamayo, J., Rubio, A. y Botero, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*, 5 (12), 71 - 88. Recuperado de <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/download/106/316>

McMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista chilena de nutrición*, 34, 330-360.

Ministerio de Educacion. (2013). *Bases Curriculares*. Santiago: Ministerio de Educacion.

Ministerio del Interior y Seguridad Publica. (2013). *Decimo Estudio Nacional de Drogas en Poblacion General de Chile, 2012*. Santiago: SENDA.

Ministerio del Interior y Seguridad Pública. (2014). *Décimo Primer Estudio Nacional de Drogas en Población General*. Santiago: SENDA.

Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Estadística. (2007). *Segunda Encuesta de Calidad de Vida y Salud 2006*. Santiago, Chile: Departamento de Epidemiología y Departamento de Promoción de Salud.

Ministerio de Salud. (2010). *Encuesta Nacional de Salud ENS Chile 2009-2010*. Santiago: Pontificie Universidad Católica de Chile.

Ministerio de Salud. (2013). *Guía Clínica AUGE "Consumo perjudicial y Dependencia de alcohol y otras drogas en personas menores de 20 años"*. Santiago: MINSAL.

Ministerio de Salud. (2008). *Informe Final Estudio De Carga De Enfermedad Y Carga Atribuible*. Santiago: Pontífice Universidad Católica de Chile.

Ministerio de Salud. (2014). *Promoción de Salud y Participación Ciudadana*. Recuperado de [http://web.minsal.cl/promocion\\_participacion\\_evs](http://web.minsal.cl/promocion_participacion_evs)

Ministerio de Salud. (2013). *Protección de la Salud: Qué es el Tabaquismo*. Recuperado de [http://web.minsal.cl/tabaco\\_preencion\\_que\\_es](http://web.minsal.cl/tabaco_preencion_que_es)

Moreno, J. (2003). *Tabaquismo. Programa para dejar de fumar*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santo.

Municipalidad de la Florida. (2014). *Noticias: Primer cultivo medicinal en Chile y Latinoamérica está en la Florida*. Recuperado de <http://www.laflorida.cl/web/?p=51968>

Nieman, D. (1986). *The Sports Medicine Course*. Palo Alto, California: Bull Publishing Company.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Centro de Prensa: Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York: Conferencia Sanitaria Internacional.

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Programas y Proyectos: Iniciativa liberarse del Tabaco*. Recuperado de [http://www.who.int/tobacco/health\\_priority/es/](http://www.who.int/tobacco/health_priority/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: Biblioteca de la OMS.

Palenzuela, D., Gutiérrez, M. y Avero, P. (1998). Ejercicio físico regular como un mecanismo de protección contra la depresión en jóvenes. *Psicothema*, 10, 29-39.

Piñón, J. & Torres, M. (2001). Impacto de la promoción y la educación para la salud en los logros de la salud pública cubana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17, 91-99

- Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R. y Richart, M. (2001). La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. *Publicaciones de la Universidad de Alicante*, 1, 79-81, 93-96.
- Rodríguez, F., Palma, X., Romo, A., Escobar, D., Aragú, B., Espinoza, L., McMillan N. y Gálvez, J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición hospitalaria*, 28, 447-455.
- Romero, M., Santander, J., Hitschfeld, M., Labbé, M. y Zamora, V. (2009). Consumo de tabaco y alcohol entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Médica de Chile*, 137, 361-368.
- Rothmann, C. (2001). *Técnicas y consejos para dejar de fumar*. Buenos Aires, Argentina: Gidesa.
- Salazar, I. y Arrivillaga, M. (2004). El consumo del alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista colombiana de psicología*, 13, 74 - 89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401309>.
- Sepúlveda, M., Roas, J. y Muñoz, M. (2011). Estudio cuantitativo del consumo de drogas y factores sociodemográficos asociados en estudiantes de una universidad tradicional chilena. *Revista Médica de Chile*, 139, 856-863.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2004). *Guía de alimentación saludable*. Madrid: SENC.
- Tercedor, P. y Delgado, M. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista Digital - Buenos Aires*, 5 (24). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd24b/estilo.htm>

Universidad Católica Silva Henríquez. (2011). *Perfil de Egreso Pedagogía en Educación Física 2011*. Recuperado de [http://www.ucsh-virtual.cl/CV/planes/perfiles/Perfil\\_Pedagogia\\_Educacion\\_Fisica\\_2011.pdf](http://www.ucsh-virtual.cl/CV/planes/perfiles/Perfil_Pedagogia_Educacion_Fisica_2011.pdf)

Valenzuela, L. (2008). *Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas* (Tesis Doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.

Zuñiga, E. (2015). *El consumo de drogas desde un punto de vista ético y religioso*. Recuperado de <http://www.apocatasis.com/consumo-drogas-valoracion-moral.php#axzz3oSSAuzGS>

## **CAPÍTULO VII: ANEXOS**

Dentro de los anexos de esta investigación se encuentran los siguientes elementos:

- Cuestionario para estudiantes de Pedagogía en Educación Física utilizado para recolectar información en la muestra estudiada.
- Validación del cuestionario realizada por profesores Magister Sergio Hidalgo Olivo y Víctor Reyes Contreras.
- Resultados del Informe de pilotaje de instrumento de investigación.

Cuestionario aplicado para la recolección de datos

Santiago, Octubre 2015



**Estimados compañeros:**

Somos alumnos de quinto año de la carrera de pedagogía en educación física. El siguiente cuestionario se encuentra enmarcado dentro de nuestra tesis de pregrado titulada “Perfil de los estilos de vida de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Católica Silva Henríquez ingresados en los años 2011, 2012 y 2013 en el contexto de las nuevas normativas legales”.

Los estilos de vida saludable los hemos clasificado en cuatro ítems, siendo estos actividad física, alimentación personal, consumo de drogas lícitas e ilícitas e influencia de las nuevas legislaciones de drogas, de los cuales debes responder marcando solo una alternativa a excepción de la pregunta 37 y 40. En este cuestionario **no debes** escribir tu nombre y pedimos responder con la mayor sinceridad, para que su análisis posterior sea lo más real posible.

De antemano muchas gracias.

Leslie Alvarado

Esteban Bruna

Nicole Droguett

Mauricio Moraga

Diego Pinto

Jorge Sáez

Danilo Sáez



**CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES DE PEDAGOGÍA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Ítem I: Identificación**

1) Nivel de la carrera en que te encuentras:
a) 500
b) 600
c) 700
d) 800
e) 900
f) 1000

2) Edad:
3) Sexo:

**Ítem II: Práctica de Actividad Física** Las siguientes preguntas tienen relación con la frecuencia de actividad física que realiza

No considerar las actividades curriculares Prácticas impartidos en la Universidad

Actividad Física: Actividades realizadas durante el tiempo libre o los desplazamientos y mediante actividades ocupacionales, es decir, trabajo, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados, en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

4) Frecuencia con la que realizas actividad física.	5) En caso de que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de actividad física?
a) No realizo.	a) 30 minutos a 1 hora.
b) Una vez por semana.	b) Entre 1 y 2 horas.
c) Dos veces por semana.	c) Entre 2 y 3 horas.
d) Tres veces por semana.	d) Entre 3 y 4 horas.
e) Cuatro o más veces por semana.	e) Más de 4 horas.

6) En caso de que no realices actividad física, indica el motivo que más se acerque a tu realidad:	7) Desde que entraste a la Universidad:
a) No tengo tiempo.	a) Aumento tu frecuencia de actividad física.
b) No me interesa.	b) Realizas igual cantidad de actividad física que antes de entrar.
c) No tengo el hábito.	c) Disminuyo tu práctica de actividad física.
d) Mi salud no me permite.	d) Comenzaste a practicar actividad física.
e) No me motiva.	e) No lo tienes claro.

**Ítem III: Alimentación Personal**

Las siguientes preguntas tienen directa relación con tus hábitos alimenticios que cumples a diario.

Alimentación: Ingesta voluntaria de alimentos, lo que incluye su búsqueda, selección, preparación y consumo, los cuales aportan los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo; tanto la energía necesaria, como los materiales para la construcción y reparación de estructuras biológicas y las sustancias necesarias en la regulación biológica de las reacciones químicas internas que conforman el metabolismo.

8) ¿Desayunas todos los días?	9) ¿Almuerzas todos los días?
a) Si desayuno. b) Casi siempre desayuno. c) Algunos días desayuno. d) No desayuno.	a) Si almuerzo. b) Casi siempre almuerzo. c) Algunos días almuerzo. d) No almuerzo.

10) ¿Cenas y/o tomas once todos los días?	11) ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?
a) Si ceno. b) Casi siempre ceno. c) Algunos días ceno. d) No ceno y/o tomo once nunca.	a) 5 veces a la semana, una vez por día. b) 5 veces a la semana, dos veces por día. c) Todos los días, una vez por día. d) Todos los días, dos veces por día. e) Todos los días, más de tres veces por día.

12) ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?	13) ¿Cuántas frutas consumes diariamente?
a) 3 veces a la semana, una vez por día. b) 5 veces a la semana, una vez por día. c) 5 veces a la semana, dos veces por día. d) Todos los días, dos veces por día. e) Todos los días, más de tres veces por día.	a) 1 diaria. b) 2 diarias. c) 3 diarias. d) 4 diarias o más. e) No consumó.

14) ¿Cuántas verduras consumes diariamente?	15) ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml).
a) 1 diaria. b) 2 diarias. c) 3 diarias. d) 4 diarias o más e) No consumó.	a) 1 a 2 vasos. b) 3 a 4 vasos. c) 5 a 6 vasos. d) Más de 6 vasos.

16) ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?	17) ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?
a) Consumes 1 a 2 porciones diarias. b) Consumes 2 a 3 porciones diarias. c) Consumes 3 a 4 porciones diarias. d) No consumo.	a) 1 vez a la semana. b) Entre 1 y 2 veces por semana. c) 2 y 3 veces por semana. d) 3 y 4 veces por semana. e) Todos los días. f) Nunca.

18) ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?	19) ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?
a) Entre 1 y 2 porciones por semana b) 2 y 3 porciones por semana c) 3 y 4 porciones por semana d) Todos los días e) Nunca	a) 1 porción por semana b) 2 porciones por semana c) 3 porciones semana d) Nunca

20) ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?	21) ¿Cuántos huevos consumes semanalmente?
a) 1 vez a la semana. b) 2 veces a la semana. c) 3 veces a la semana. d) Nunca.	a) 1 huevo a la semana. b) 2 huevos a la semana. c) 3 huevos a la semana. d) 4 huevos a la semana o más

	e) Ninguno
--	------------

22) Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?	23) ¿Controlas habitualmente tu peso?
a) 1 vez a la semana. b) Entre 1 y 2 veces por semana. c) 2 y 3 veces por semana. d) 3 y 4 veces por semana. e) Todos los días. f) No consumo	Sí ____ No ____

24) ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?	25) Peso (kg)	
	26) Talla (mt)	
Sí ____ No ____		

**Ítem IV: Consumo de Drogas Lícitas**

Las preguntas que verán a continuación están asociadas al consumo de drogas lícitas (tabaco y alcohol).

Consumo de Drogas: Es el acto voluntario de ingerir con cierta frecuencia alguna sustancia que tiene la capacidad de alterar por algún tiempo los procesos naturales de la inteligencia, de la voluntad libre, de la afectividad y de la percepción, realizado con el fin de obtener las sensaciones y vivencias novedosas y placenteras que le son propias. Ingestión que se sabe que puede producir acostumbamiento o dependencia física y psíquica.

Consumo de Tabaco

27) ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos?	28) Indica el número de cigarrillos que fumas en promedio diariamente
a) No consumo. b) Si consumo. <b>En caso de no consumir pasa a la pregunta 30.</b>	a) 1 cigarrillo. b) Entre 2-5 cigarrillos. c) Entre 6-10 cigarrillos. d) Más de 10 cigarrillos.

--	--

29) ¿A qué edad comenzaste a fumar?
a) Antes de los 12 años. b) Entre los 12 y 14 años. c) Entre los 14 y 17 años. d) Entre los 18 y 23 años. e) De los 24 en adelante.

Consumo de Alcohol

30) ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de alcohol?	31) ¿Con que frecuencia consumes una bebida alcohólica?
a) No consumo. b) Si consumo. <b>En caso de no consumir pasa a la pregunta 34.</b>	a) 1 a 2 veces a la semana. b) 3 veces a la semana. c) Solo para fechas importantes.

32) ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?	33) ¿Desde qué edad consumes alcohol?
a) 1 vaso. b) 2 a 3 vasos. c) 4 a 5 vasos. d) Más de 5 vasos.	a) Antes de los 12 años. b) Entre los 12 y 14 años. c) Entre los 14 y 17 años. d) Entre los 18 y 23 años. e) De los 24 en adelante.

--	--

**Ítem V: Consumo de Drogas Ilícitas**

Las preguntas que verán a continuación están asociadas al consumo de drogas ilícitas (Marihuana, cocaína, pasta base, otras).

Consumo de Marihuana

34) ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?	35) ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de tu consumo de marihuana?
a) No Consumo. b) Si Consumo. <b>En caso de no consumir pasa a la pregunta 38.</b>	a) Consumo ocasionalmente (aprox.1 vez al mes). b) Consumo Frecuentemente (aprox. Más de 1 vez a la semana). c) Consumo todos los días.

36) ¿Cuántos cigarrillos de marihuana fumas en cada ocasión?	37) Indica donde fumas regularmente marihuana, puedes indicar más de una opción.
a) 1 cigarrillo de marihuana b) 2 cigarrillos de marihuana c) 3 cigarrillos de marihuana d) Más de 3 cigarrillos de marihuana	a) En la casa b) En la universidad c) En fiestas d) Cuando estoy solo e) Todas las anteriores

Consumo de Cocaína u otras drogas

38) ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otra droga?	39) ¿Con que frecuencia consumes cocaína u otra droga?
---	--

<p>a) Si consumo.  b) No consumo.  c) Consumo otra.  d) Indicar otra droga _____</p> <p><b>En caso de no consumir pasa a la pregunta 41.</b></p>	<p>a) 1 a 2 veces en la semana.  b) 3 a 4 veces en la semana.  c) Todos los días.  d) Ocasionalmente.</p>
--	---

<p>40) Indica donde consumes habitualmente cocaína u otra droga, puedes indicar más de una opción.</p>
<p>a) En la casa  b) En la universidad.  c) En fiestas.  d) Cuando estoy solo.  e) Todas las anteriores.</p>

**Ítem VI: Nuevas Leyes de Drogas Lícitas**

Las preguntas que verán a continuación están asociadas a las nuevas leyes vigentes para el consumo de tabaco y alcohol (ley Emilia, ley tolerancia cero, ley anti tabaco), y al proyecto ley legalización de cultivo de marihuana.

Ley Emilia - Ley Tolerancia Cero

<p>41) ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?</p>
<p>a) Si, desde su emisión consumo menos alcohol.  b) No, consumo la misma cantidad de alcohol.  c) Consumo menos alcohol actualmente, pero no debido a las leyes.  d) Si, dado que soy un conductor regular.  e) No, debido a que no soy consumidor de alcohol.</p>

--

Ley Anti Tabaco

42) ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?
a) Si, dado que generalmente consumo en espacio cerrados como bares, discos y oficinas. b) Si, dado que generalmente consumo en espacios abiertos dentro de la limitación como recintos deportivos, centros educacionales y comercios. c) No, dado que consumo en espacios abiertos que no están dentro de las limitaciones. d) No, debido a que no soy consumidor de tabaco.

Proyecto de Ley Legalización de Cultivo de Marihuana

43) ¿Consideras la marihuana una droga?	44) ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?
Sí ____ No ____	a) Si, aumentaría debido que tendría mayor acceso para obtenerla. b) Si, evaluaría la opción de comenzar a consumir marihuana debido a su auto cultivo. c) No, ya que el auto cultivo no influye en mi consumo. d) No, debido a que no está dentro de mis intereses a pesar de su auto cultivo.

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!**

(Cuestionario extraído y modificado de Tesis de Pregrado de Castro et al. 2013, el cual está basado en Tesis Doctoral de Bennassar, 2012).



Validación de cuestionario profesores Magister Sergio Hidalgo Olivo y Víctor Reyes Contreras

**Ítem VI: Nuevas Leyes de Drogas Lícitas** Las preguntas que verán a continuación están asociadas a las nuevas leyes vigentes para el consumo de tabaco y alcohol (ley Emilia, ley tolerancia cero, ley anti tabaco), y al proyecto ley legalización de cultivo de marihuana.

Ley Emilia - Ley Tolerancia Cero

41) ¿Las leyes de Tolerancia Cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?
a) Si, desde su emisión consumo menos alcohol.
b) No, consumo la misma cantidad de alcohol.
c) Consumo menos alcohol actualmente, pero no debido a las leyes.
d) Si, dado que soy un conductor regular.
Aprobado    Rechazado    Observación

Ley Anti Tabaco

42) ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?
a) Si, dado que generalmente consumo en espacio cerrados como bares, discos y oficinas.
b) Si, dado que generalmente consumo en espacios abiertos dentro de la limitación como recintos deportivos, centros educacionales y comercios.
c) No, dado que consumo en espacios abiertos que no están dentro de las limitaciones.
d) No, debido a que no soy consumidor de tabaco.
Aprobado    Rechazado    Observación

Proyecto de Ley Legalización de Cultivo de Marihuana

43) ¿Consideras la marihuana una droga?	44) ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?
Sí ___ No ___	a) Si, aumentaría debido que tendría mayor acceso para obtenerla.
	b) Si, evaluaría la opción de comenzar a consumir marihuana debido a su auto cultivo.
	c) No, ya que el auto cultivo no influye en mi consumo.
	d) No, debido a que no está dentro de mis intereses a pesar de su auto cultivo.
Aprobado    Rechazado    Observación	Aprobado    Rechazado    Observación

*Valido el presente instrumento*

*Sergio Hidalgo O.  
Stgo / 22 / 10 / 2015*

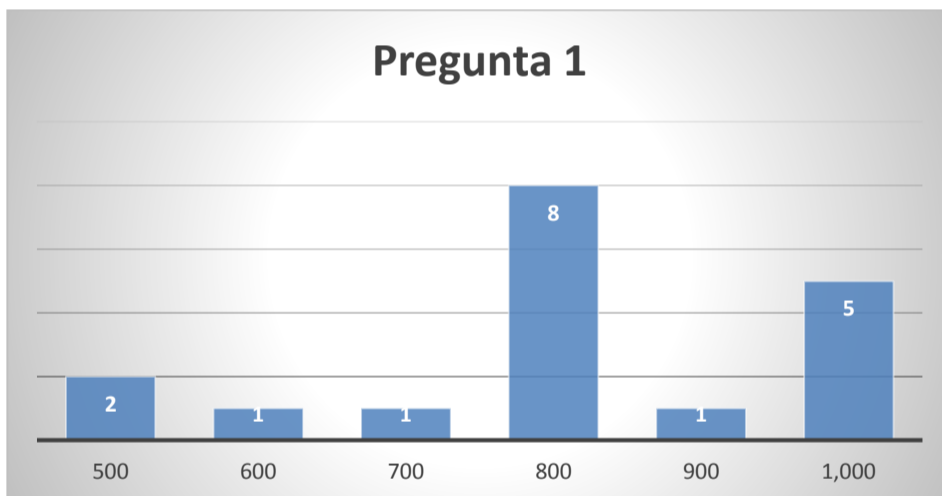
*Víctor Reyes C.  
Stgo: 27/10/2015*

## Resultados del Informe de pilotaje de instrumento de investigación

El pilotaje de este instrumento de investigación fue aplicado a un grupo de 18 personas, entre sus características se señala que este trata de un perfil de adultos jóvenes de estudiantes y trabajadores de diversas áreas con edades que varían desde los 20 a los 30 años de edad. A su vez este grupo está conformado por personas de ambos sexos, siendo 10 del sexo femenino y 8 del sexo masculino.

### Ítem I: Identificación

Pregunta 1: Nivel de la carrera en que te encuentras.

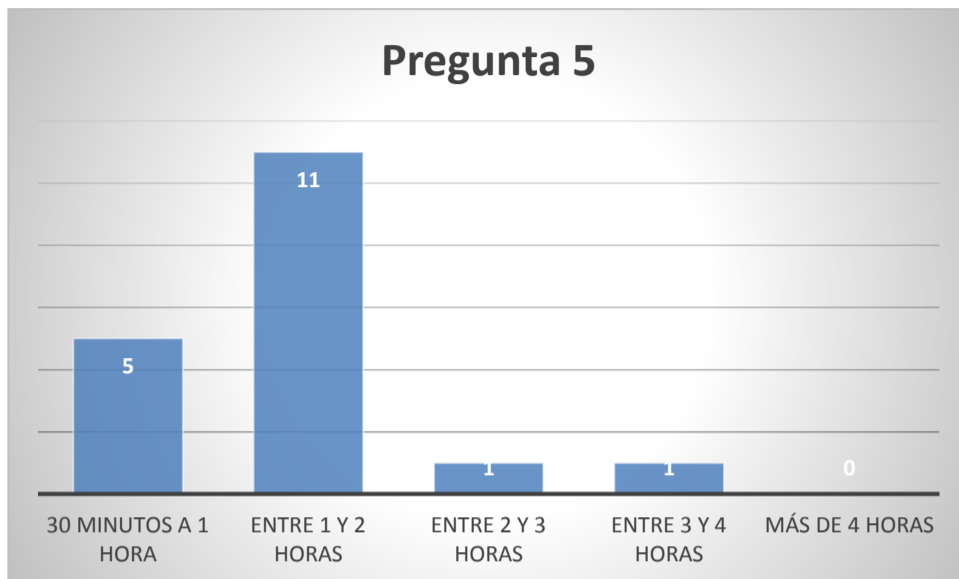


### Ítem II: Práctica de Actividad Física

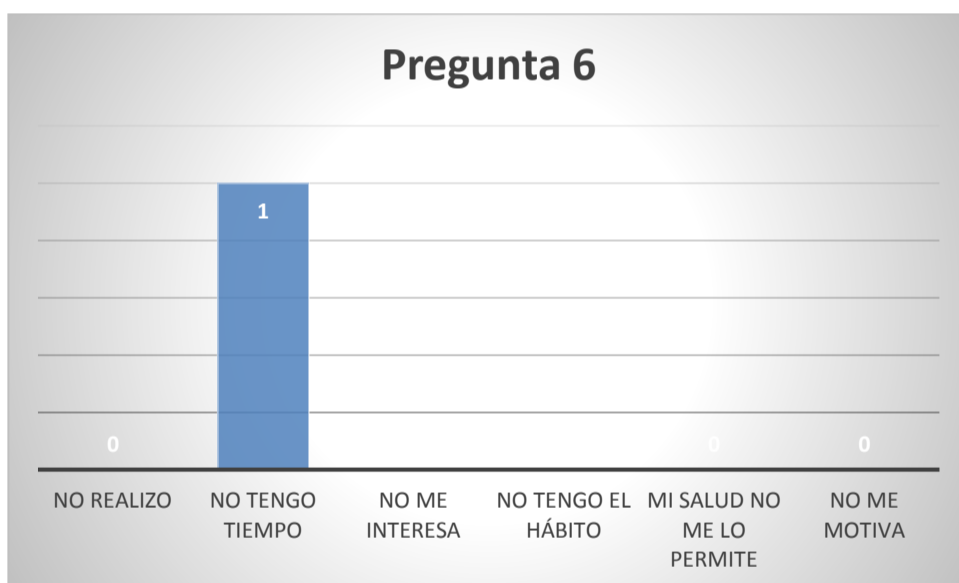
Pregunta 4: Frecuencia con la que realizas actividad física.



Pregunta 5: En caso de que realices actividad física ¿Cuánto tiempo le dedicas a la práctica de actividad física?



Pregunta 6: En caso de que no realices actividad física, indica el motivo que más se acerque a tu realidad.

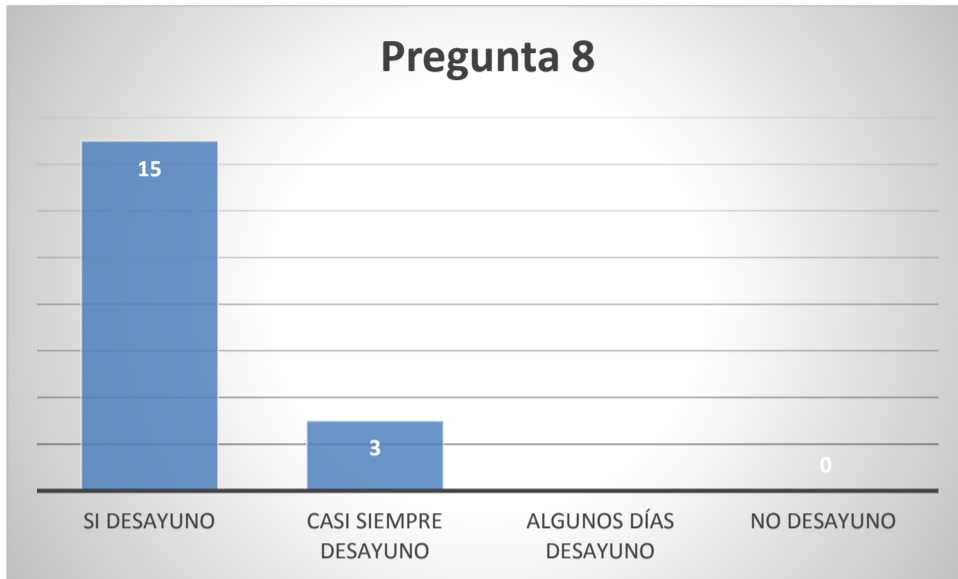


Pregunta 7: Desde que entraste a la Universidad.

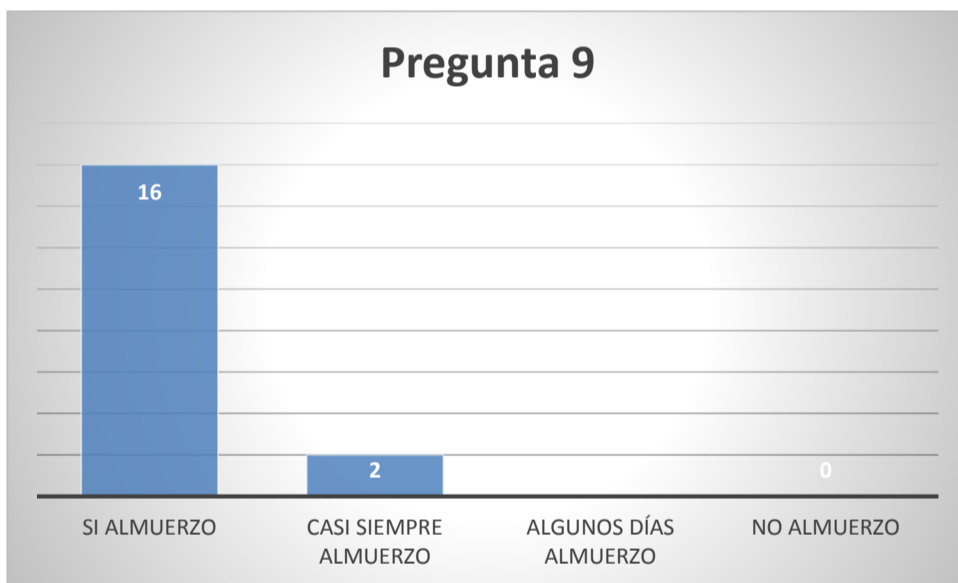


### Ítem III: Alimentación Personal

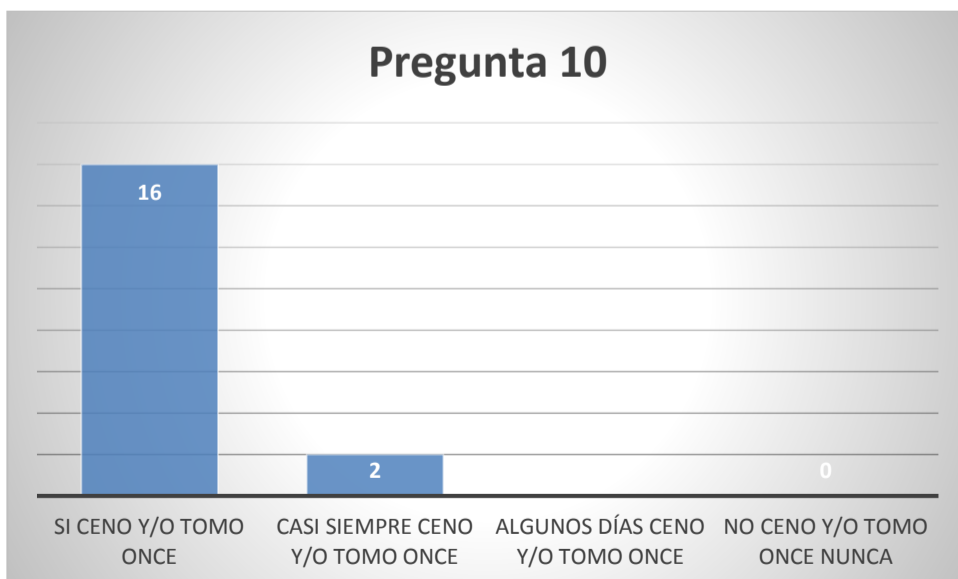
Pregunta 8: ¿Desayunas todos los días?



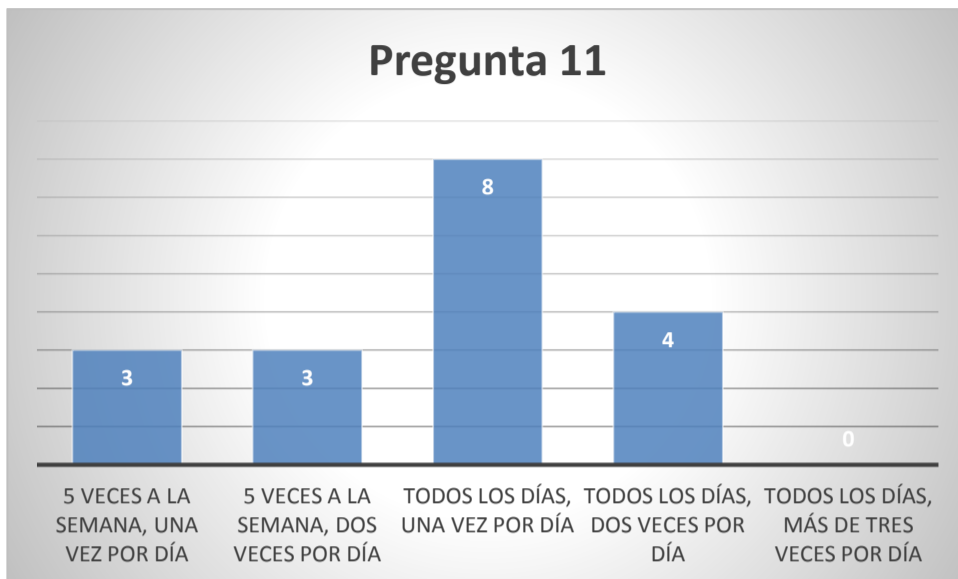
Pregunta 9: ¿Almuerzas todos los días?



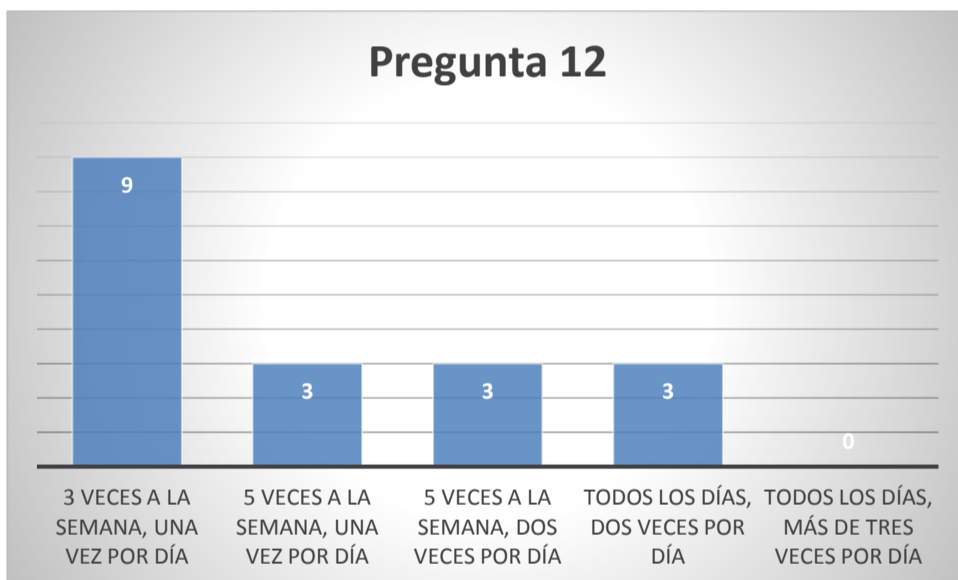
Pregunta 10: ¿Cenas y/o tomas once todos los días?



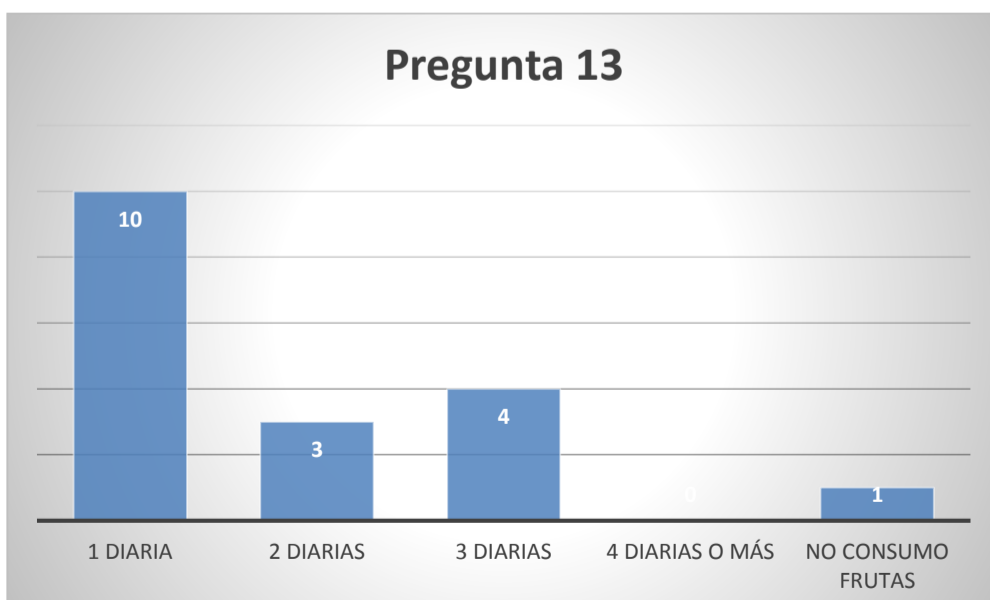
Pregunta 11: ¿Cuántas veces a la semana consumes hidratos de carbono, tales como: arroz, pan, papas, zapallo, etc.?



Pregunta 12: ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales, tales como: avena, granola, barra de cereal, pastas, maíz (choclo), etc.?



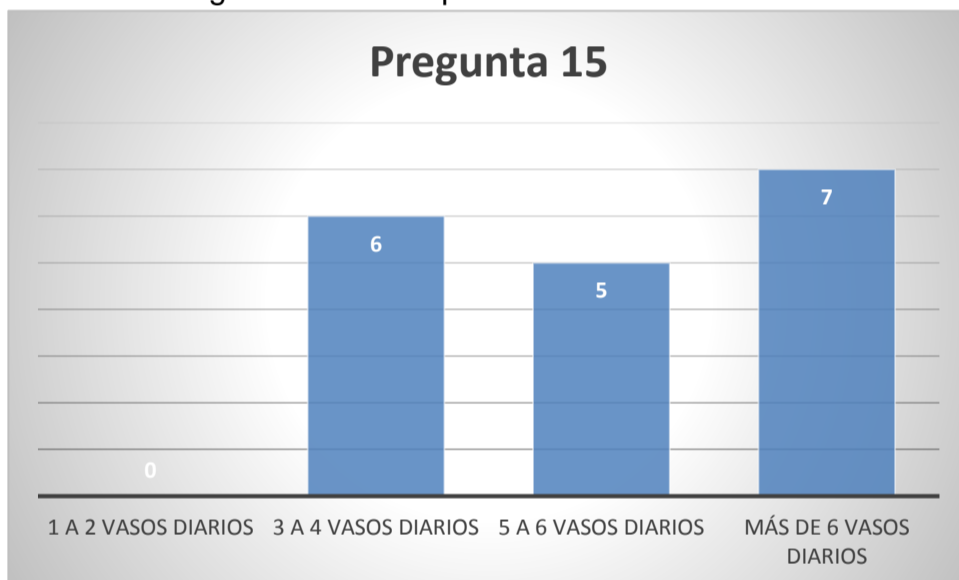
Pregunta 13: ¿Cuántas frutas consumes diariamente?



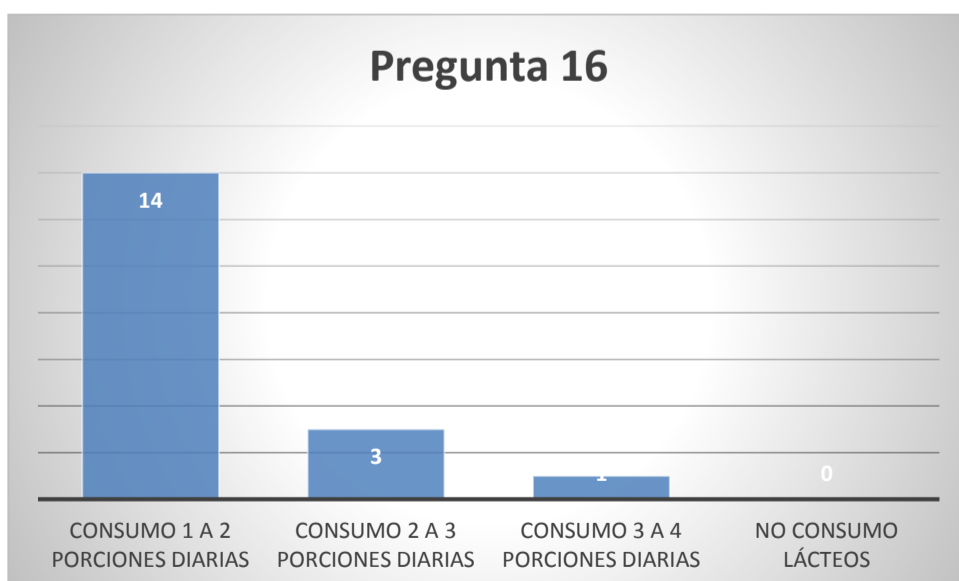
Pregunta 14: ¿Cuántas verduras consumes diariamente?



Pregunta 15: ¿Cuántos vasos de agua consumes diariamente? (cada vaso de agua equivale a 250 ml).



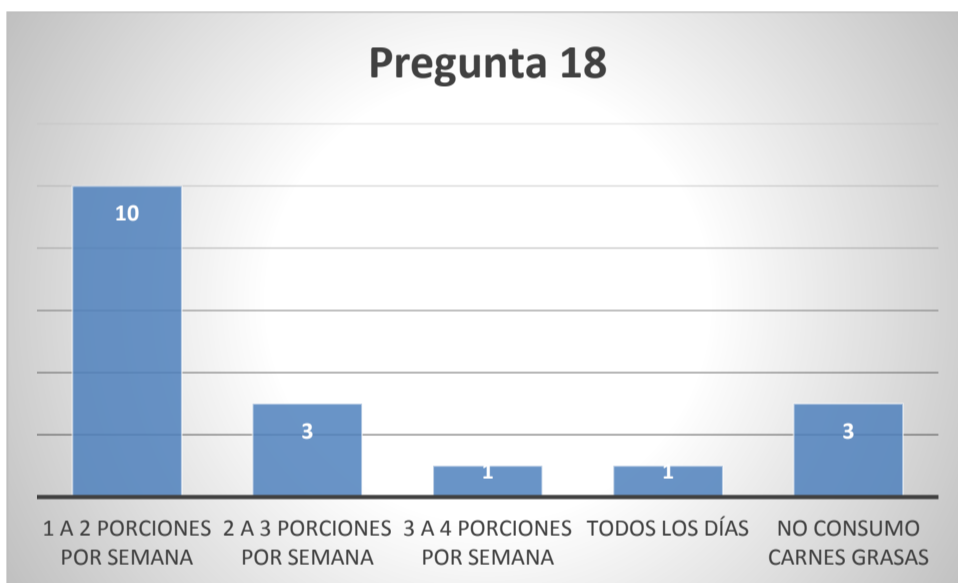
Pregunta 16: ¿Cuántas porciones de productos lácteos ya sea leche o derivados de esta, como yogurt, variedades de quesos, mantequilla etc., consumes diariamente?



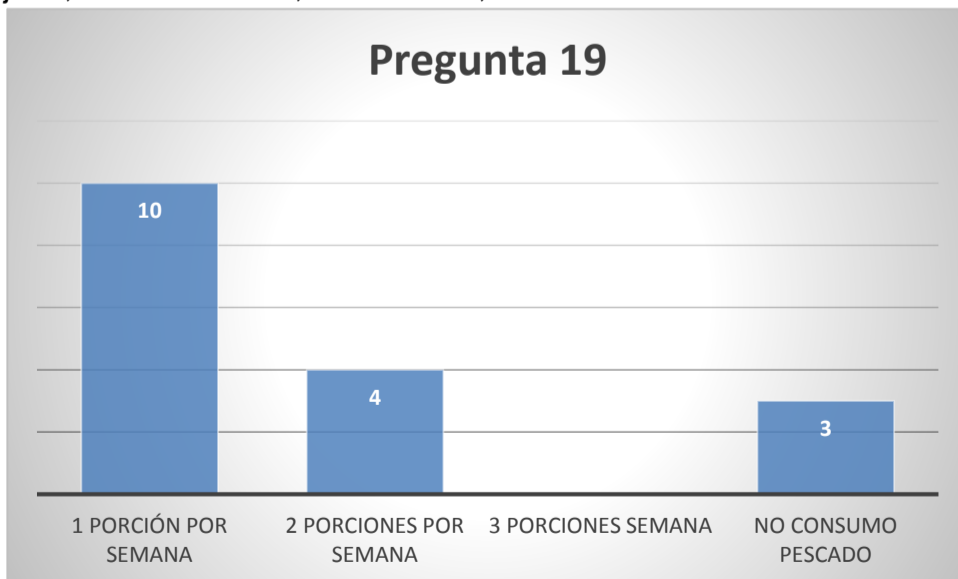
Pregunta 17: ¿Cuántas porciones de carnes magras, tales como pollo o vacuno, consumes semanalmente?



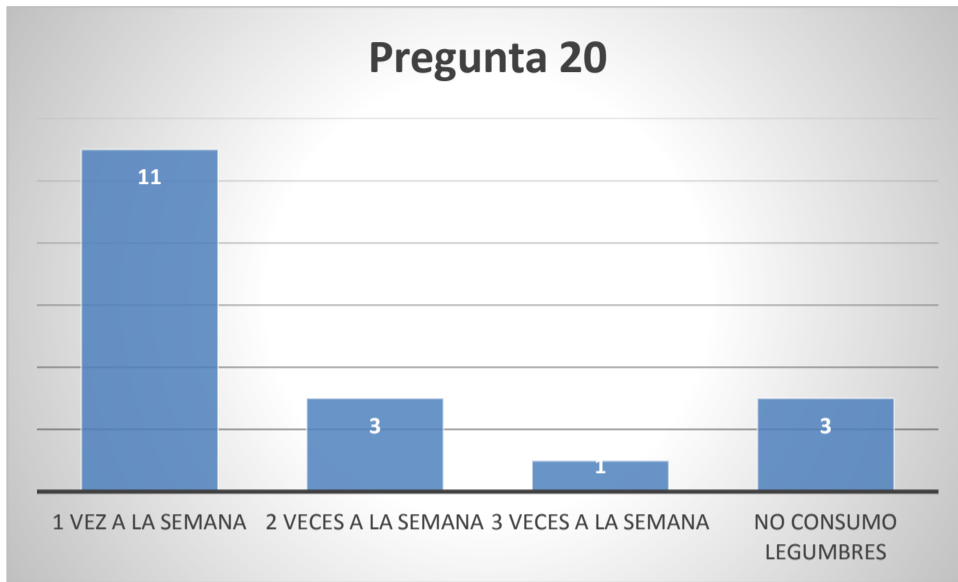
Pregunta 18: ¿Cuántas porciones de carnes grasas, tales como cerdo, embutidos, patés, hamburguesas, interiores, etc., consumes semanalmente?



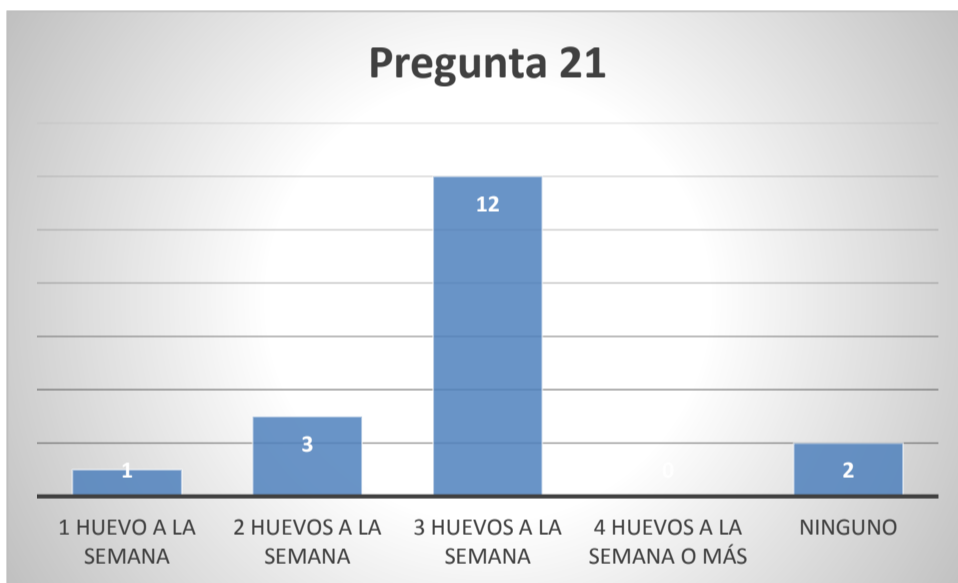
Pregunta 19: ¿Cuántas porciones de pescado, tales como merluza, atún, jurel, reineta, etc., consumes semanalmente?



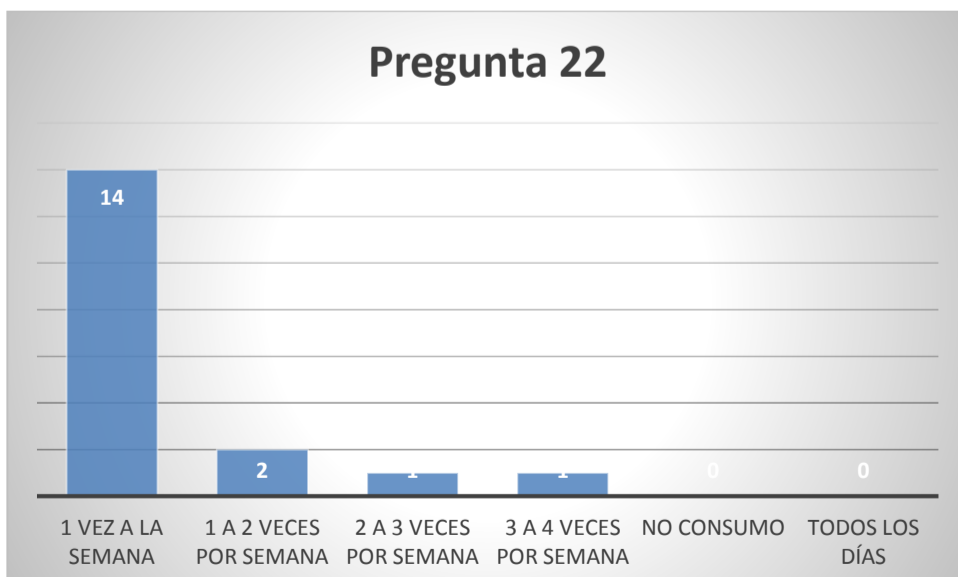
Pregunta 20: ¿Cuántas veces a la semana consumes legumbres?



Pregunta 21: ¿Cuántos huevos consumes semanalmente?

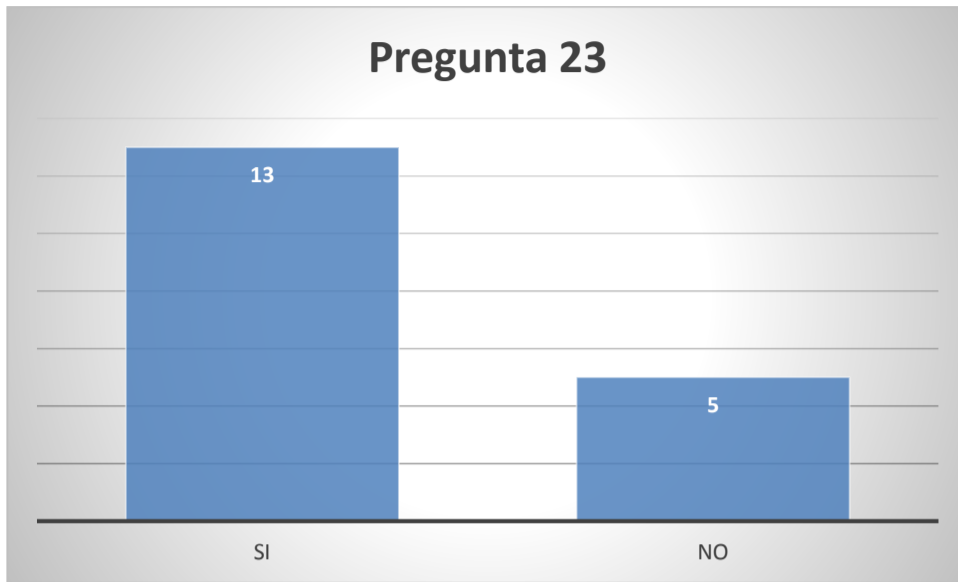


Pregunta 22: Cuántas veces a la semana consumes frituras como: Papas fritas, sopaipillas, nuggets fritos, fritos de pescado, etc.?

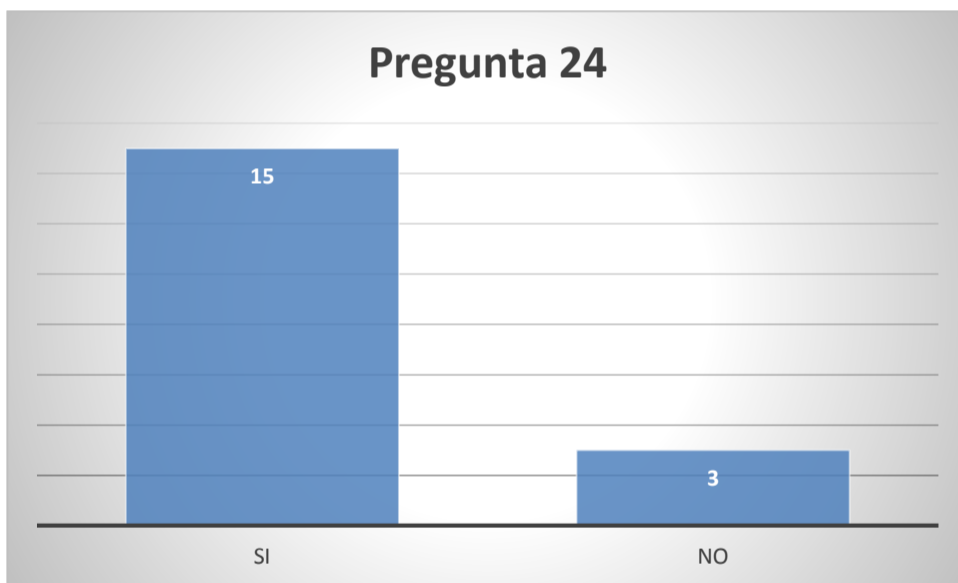




Pregunta 23: ¿Controlas Habitualmente tu peso?



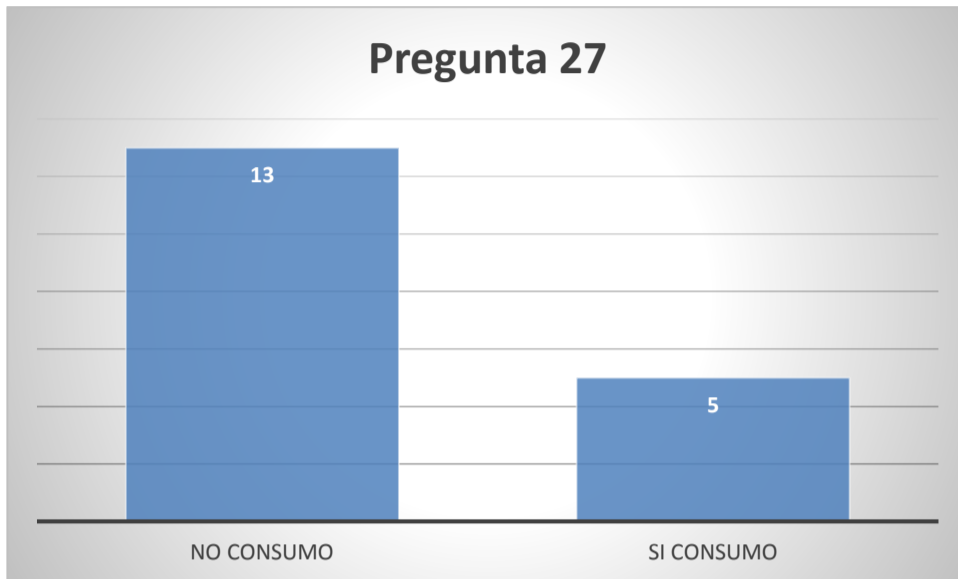
Pregunta 24: ¿Ha variado tu peso desde que entraste a la Universidad?



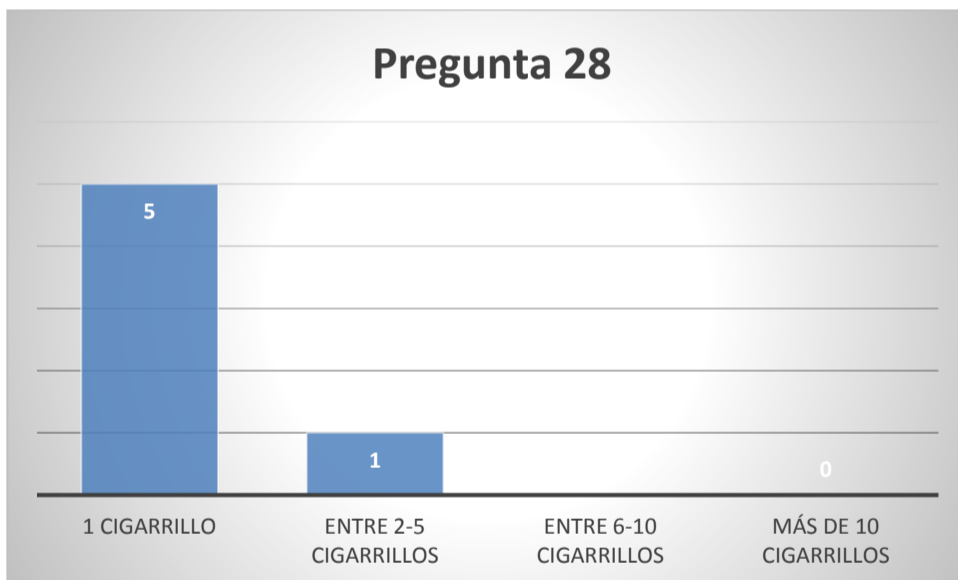
#### Ítem IV: Consumo de drogas Lícitas

Consumo de Tabaco

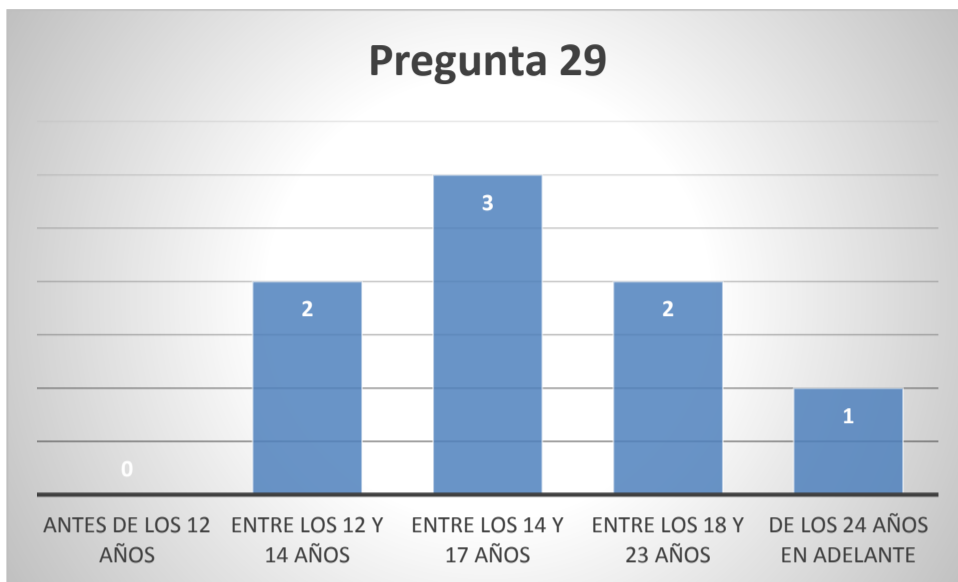
Pregunta 27: ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos?



Pregunta 28: Indica el número de cigarrillos que fumas en promedio diariamente.

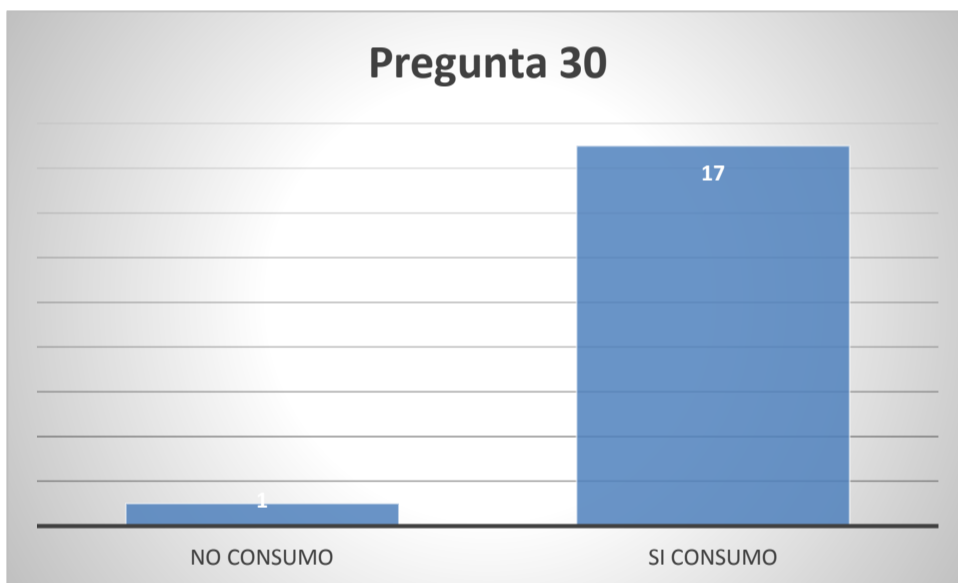


Pregunta 29: ¿A qué edad comenzaste a fumar?

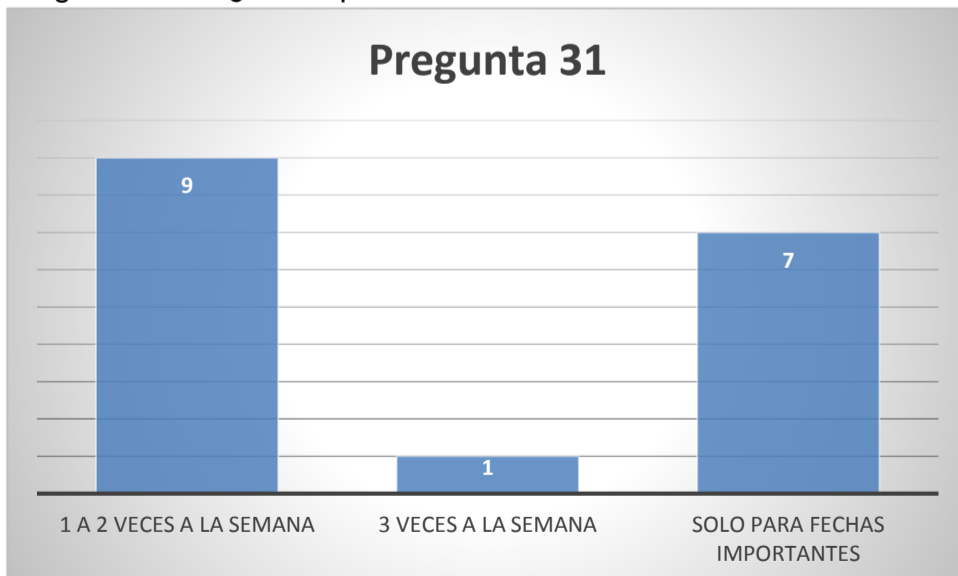


Consumo de Alcohol

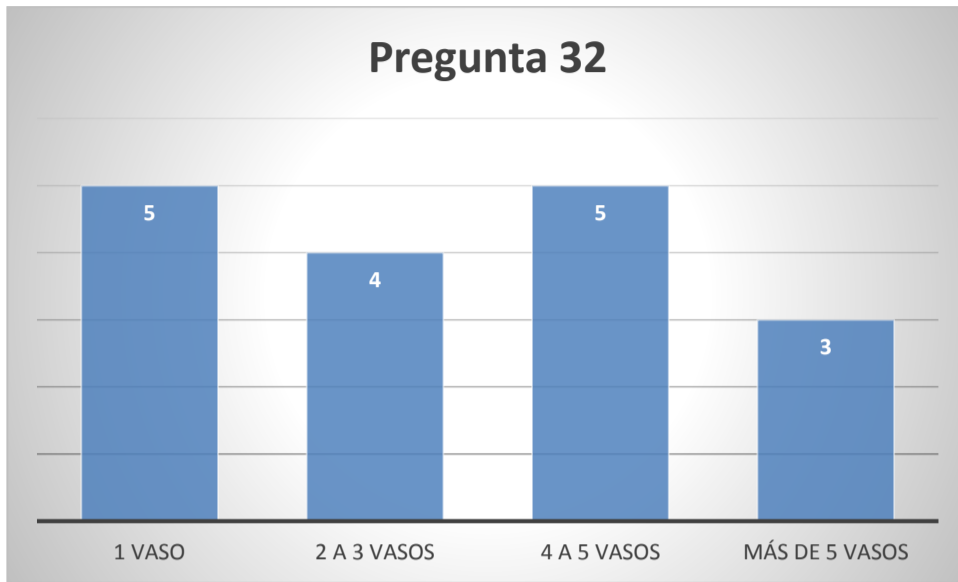
Pregunta 30: ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de alcohol?



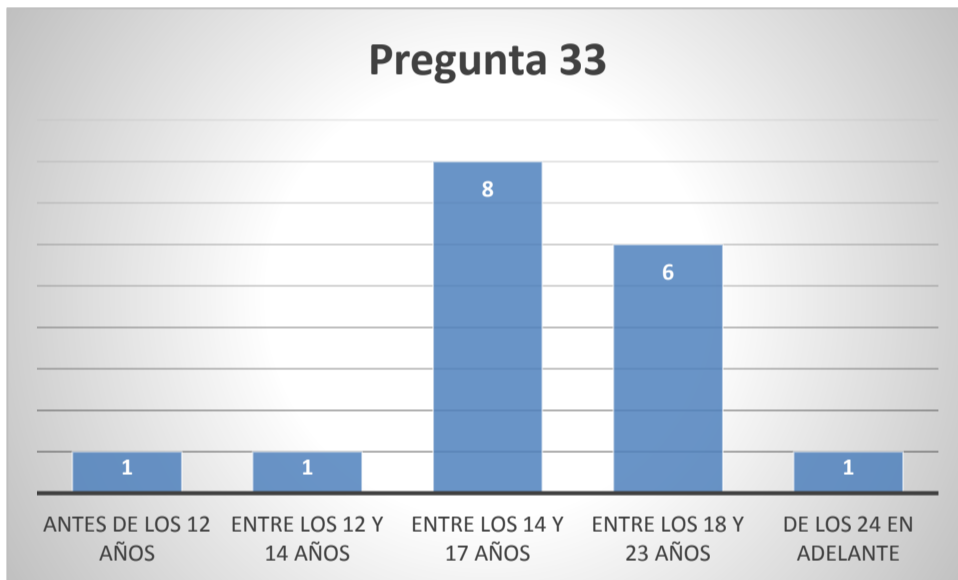
Pregunta 31: ¿Con que frecuencia consumes una bebida alcohólica?



Pregunta 32: ¿Cuántos vasos consumes en promedio en cada ocasión?



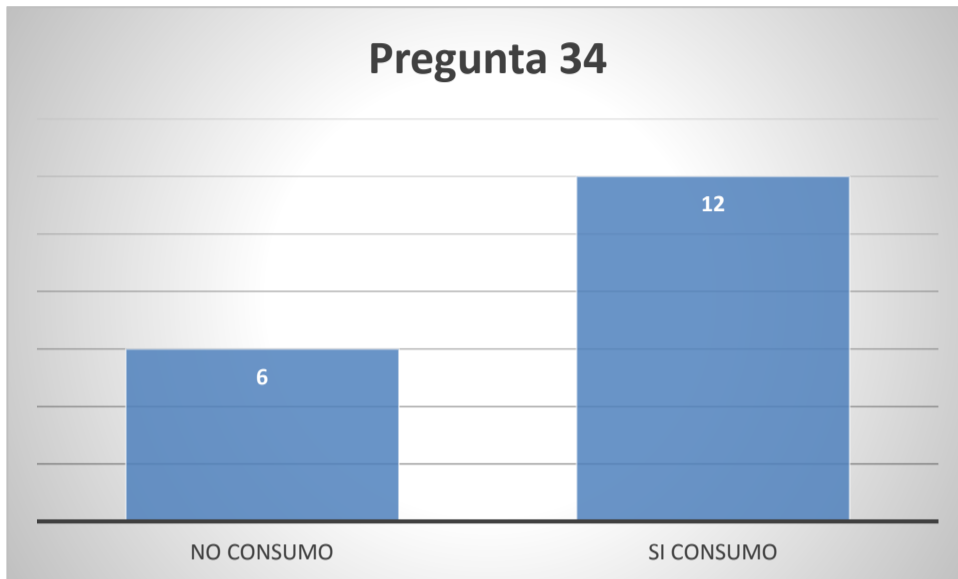
Pregunta 33: ¿Desde qué edad consumes alcohol?



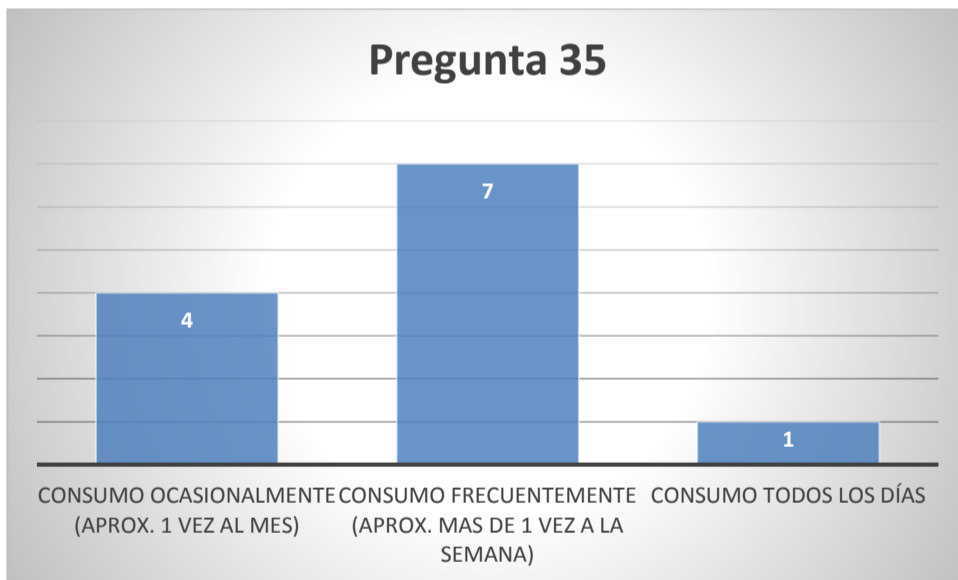
## Ítem V: Consumo de drogas Ilícitas

### Consumo de Marihuana

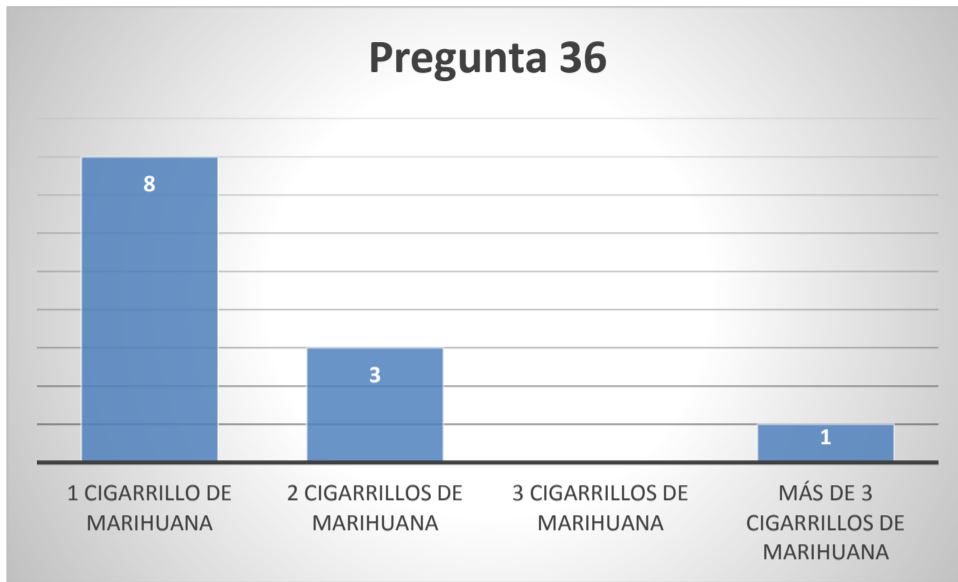
Pregunta 34: ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cigarrillos de marihuana?



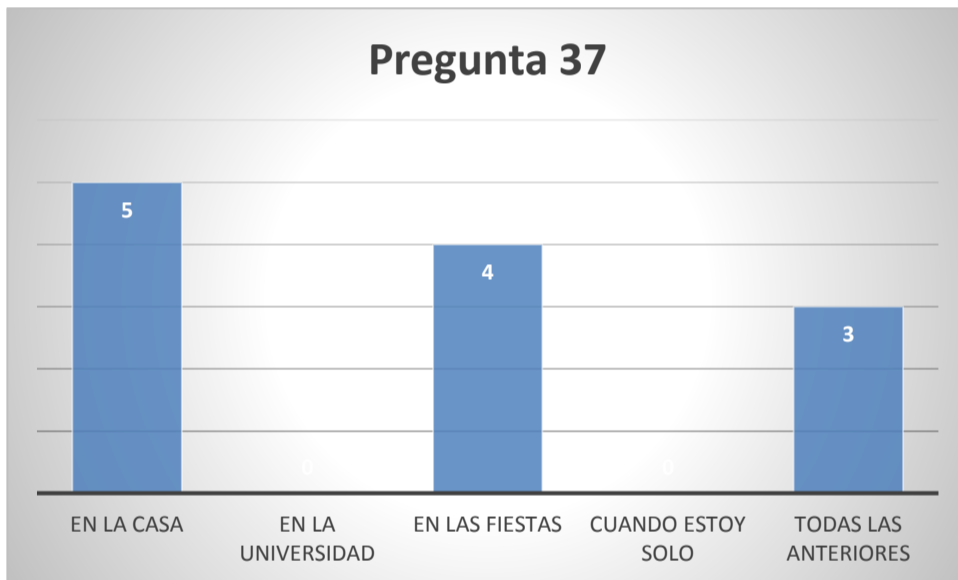
Pregunta 35: ¿Cuál de las siguientes respuestas representa la frecuencia de tu consumo de marihuana?



Pregunta 36: ¿Cuántos cigarrillos de marihuana fumas en cada ocasión?

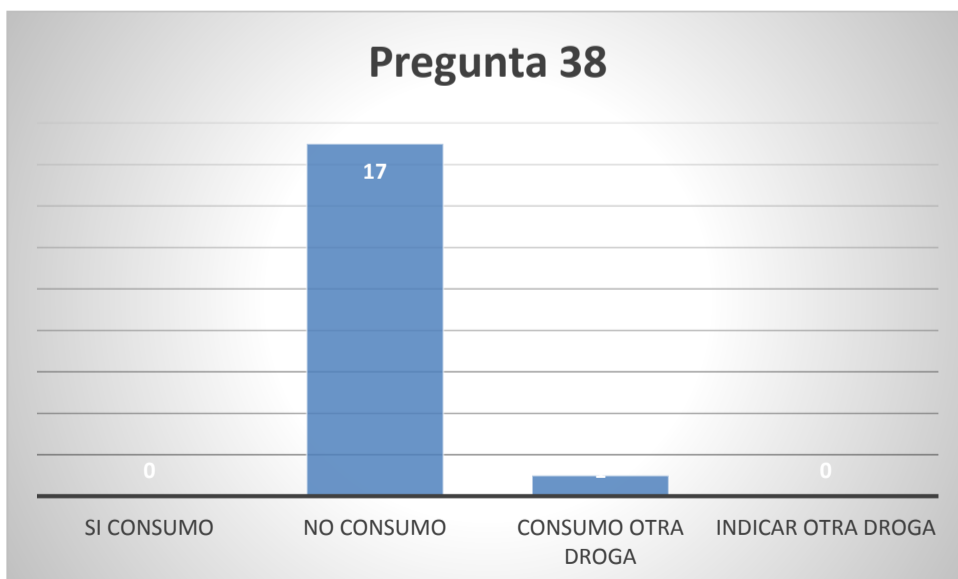


Pregunta 37: Indica donde fumas regularmente marihuana.



Consumo de Cocaína u otras drogas

Pregunta 38: ¿Cuál de las siguientes respuestas representa tu consumo de cocaína u otra droga?





## Ítem VI: Nuevas Leyes de Drogas Lícitas

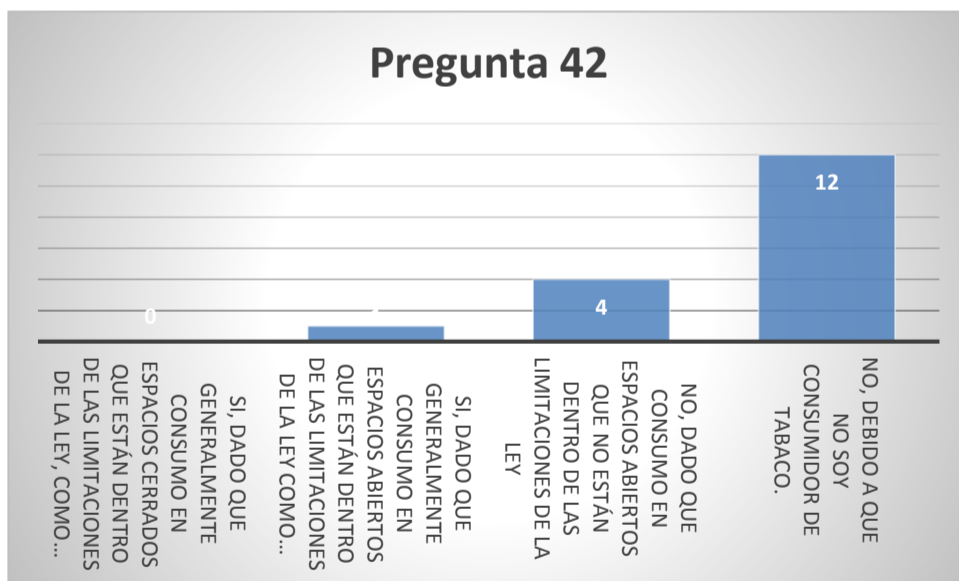
### Ley Emilia - Ley Tolerancia Cero

Pregunta 41: ¿Las leyes de Tolerancia cero y Emilia han modificado tu consumo de bebidas alcohólicas?



### Ley Anti Tabaco

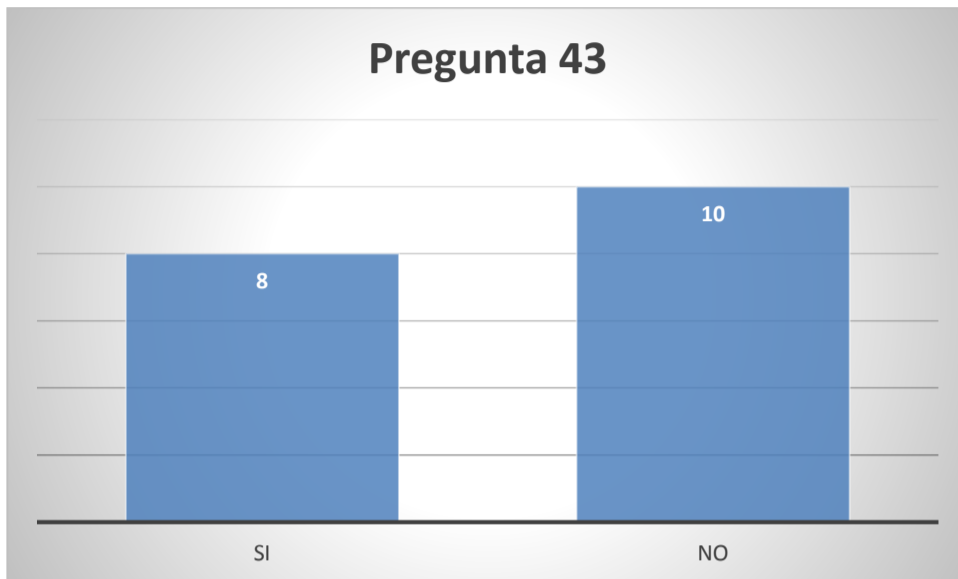
Pregunta 42: ¿Tu consumo de tabaco se ha visto modificado debido a las limitaciones establecidas en la ley Anti tabaco?





## Proyecto de Ley Legalización de Cultivo de Marihuana

Pregunta 43: ¿Consideras la marihuana una droga?



Pregunta 44: ¿Tu consumo de marihuana se vería modificado debido a una posible legalización de auto cultivo?

