

**UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA, NIVEL DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVALENCIA DE OBESIDAD EN LA
POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA SEDE DE OCCIDENTE, DE LA
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA: APORTE PARA UN PLAN DE
INTERVENCIÓN**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para aspirar al grado de Magister Scientiae

Tyrone Mauricio Loría Calderón

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2014

**CARACTERIZACIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA, NIVEL DE
ACTIVIDAD FÍSICA Y PREVALENCIA DE OBESIDAD EN LA
POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA SEDE DE OCCIDENTE, DE LA
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA: APORTE PARA UN PLAN DE
INTERVENCIÓN**

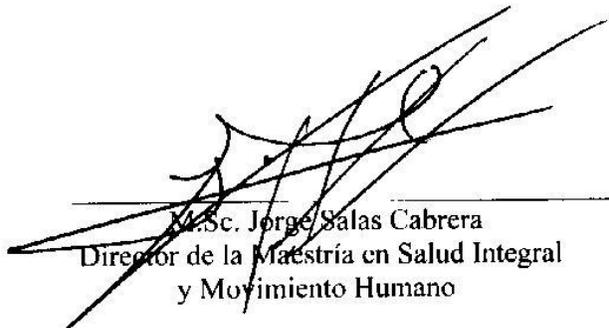
Tyrone Mauricio Loría Calderón

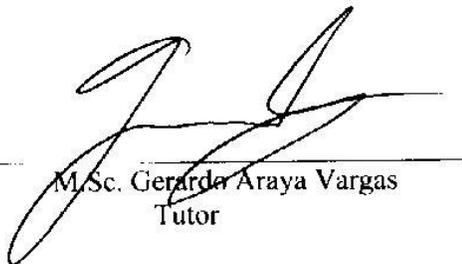
Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para aspirar al grado de Magister Scientiae.

Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.
Heredia, Costa Rica.

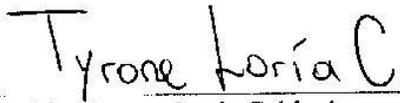
Miembros del Tribunal Examinador


Dr. Carlos Francisco Monte Meza
Delegado del Consejo Central de Posgrado


M.Sc. Jorge Salas Cabrera
Director de la Maestría en Salud Integral
y Movimiento Humano


M.Sc. Gerardo Araya Vargas
Tutor


M.Sc. Katherine Solano Araya
Asesora


Lic. Tyrone Loría Calderón
Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de Magister Scientiae.
Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional.
Heredia, Costa Rica

Resumen

Este estudio tiene como objetivo describir y analizar la situación de estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente (UCR, SO) en San Ramón de Alajuela, en el II ciclo del año 2011 y poder desarrollar programas que vengan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes en su permanencia universitaria. Para esto, se consideró importante caracterizar los estilos de vida y determinar el nivel de actividad física y la prevalencia de obesidad en la población en cuestión.

El estudio constó de tres etapas; en la primera etapa se desarrolla el plan de acción con apoyo de las autoridades de la Institución y se determinó para el estudio de la caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad de los universitarios una muestra de 590 sujetos (n=260 hombre, n=330 mujeres) de 25 diferentes carreras de la UCR, SO. Para la evaluación se utilizaron dos cuestionarios (Hábitos de los jóvenes y QAPACE), una romana (TanitaBc-553) y un tallímetro portátil.

Se reportó que las actividades que realizan hombres y mujeres en tiempo libre en una semana principalmente son: estudiar, navegar por internet o jugar con la computadora y ver televisión. Y con menos interés hacer algo de deporte, ir de compras y salir de copas con los amigos.

Los niveles de actividad física de los estudiantes universitarios para ambos sexos los ubican en su mayoría en estilos de vida sedentarios o poco activo. Los hombres poseen diferencias en los niveles de actividad física con las mujeres; las mujeres son más sedentarias que los hombres. El estilo de vida de los estudiantes de la UCR, SO se vuelve más sedentario durante el periodo de vacaciones, en comparación con el periodo de clases.

La mayoría de los estudiantes (tanto hombres como mujeres) reporta índices de masa corporal dentro del rango normal; sin embargo, los estilos de vida sedentarios y el tiempo de permanencia en la universidad representan un riesgo importante para el aumento de estos valores a niveles de sobrepeso u obesidad.

Como aporte de la investigación, se presenta una propuesta de intervención titulada *Programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante universitario, con un modelo integral de proyectos promotores de la salud.*

Descriptores

Estilos de vida, nivel de actividad física, obesidad,
estudiante universitario.

Agradecimientos

Al que nos da la fortaleza y la sabiduría desde los cielos.

A mi familia en especial mi madre y mi esposa que estuvieron siempre pendientes y a mis amigos de estudio “FeGleTy” que sumaron parte importante de este proceso.

A mi asesor M.Sc. Gerardo Araya Vargas, por el amor que pone a su trabajo, y por ser guía fundamental en este proyecto con todos sus aportes.

A los lectores M.Sc. Katherine Solano Araya y M.Sc. Mynor Rodríguez Hernández, por su desinteresada labor y por apoyar este proceso, con sus aportes.

A los administrativos, docentes y estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, por su entera colaboración en todo momento.

Dedicatoria

A todas las personas que trabajan en la promoción de estilos de vida saludable, un aporte para su dedicación.

ÍNDICE

Capítulo I. Introducción.....	1
Planteamiento y delimitación del problema.....	1
Justificación.....	3
Objetivos.....	6
Conceptos claves.....	7
Capítulo II. Marco conceptual.....	8
Estilos de vida.....	9
Actividad física.....	12
Obesidad.....	15
Capítulo III. Metodología.....	19
Tipo de estudio.....	19
Sujetos.....	19
Instrumentos y materiales.....	19
Procedimiento.....	21
Análisis estadístico.....	22
Capítulo IV. Resultados.....	24
Tiempo libre.....	24
Tipo de actividades en tiempo libre.....	28
Actividad física.....	40
Obesidad.....	50
Capítulo V. Discusión.....	54
Tiempo libre.....	54
Tipo de actividades en tiempo libre.....	54
Nivel de actividad física.....	59
Prevalencia de obesidad.....	63
Capítulo VI. Conclusiones.....	67
Capítulo VII. Recomendaciones.....	70
Bibliografía.....	76
Anexos.....	89

Anexo 1. Descripción de los sujetos según sexo y carrera que estudian.

Anexo 2. Encuesta Hábitos de los Jóvenes.

Anexo 3. Cuestionario QAPACE(adaptación).

Anexo 4. Cuadro para determinar tiempo libre.

Anexo 5. Consentimiento Informado.

Anexo 6. Permisos de uso de instrumentos “Hábitos de los jóvenes” – “QAPACE”.

Anexo7. Promedios totales de horas de TL a la semana por sexo según semestre de permanencia en la universidad.

Anexo 8. Promedios totales de horas de TL al día por sexo según semestre de permanencia en la universidad.

Anexo 9.1. Relación entre sexo y el ítem Durante la semana, si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer?

Anexo 9.2. Relación entre sexo y el ítem Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?

Anexo 9.3. Relación entre sexo y el ítem ¿Practicas algún tipo de deporte normalmente?

Anexo 9.4. Relación entre sexo y el ítem ¿Qué tipo de deporte realizas?

Anexo 9.5. Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte?

Anexo 9.6. Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte?

Anexo 9.7. Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte?

Anexo 9.8. Relación entre sexo y el ítem ¿Qué tipo de impedimentos encuentras?

Anexo 9.9. Relación entre sexo y el ítem ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?

Anexo 9.10. Relación entre sexo y el ítem ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?

Anexo 9.11. Relación entre sexo y el ítem Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?

Anexo 9.12. Relación entre sexo y el ítem Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?

Anexo 9.13. Relación entre sexo y el ítem ¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?

Anexo 9.14. Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis.

Anexo 9.15. Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis.

Anexo 9.16. Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis.

Anexo 9.17. Relación entre sexo y el ítem Fumador.

Anexo 9.18. Relación entre sexo y el ítem ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro?

Anexo 9.19. Relación entre sexo y el ítem ¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?

Anexo 9.20. Relación entre sexo y el ítem ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

Anexo 9.21. Relación entre sexo y el ítem ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?

Anexo 10.1. Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y el ítem Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?

Anexo 10.2. Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y el ítem Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?

Anexo 10.3. Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y los tipo de drogas que se consume habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis cocaína, éxtasis, ketamina, heroína, ninguna.

Anexo 11. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en clases.

Anexo 12. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en vacaciones.

Anexo 13. Relación entre sexo y el Índice de Masa Corporal.

Anexo 14. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y el índice de Masa Corporal.

Anexo 15. Proyecto 011: Promoción de la salud por medio de la actividad física, el deporte y la recreación en las y los estudiantes de la Sede de Occidente.

Anexo 16. Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como de Tacares.

Anexo 17. Proyecto 013: Juegos universitarios costarricenses Sede de Occidente.

Anexo 18. Proyecto 016: Campañas de Promoción de la Salud.

Anexo 19. Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud.

Anexo 20. Proyecto 027: Grupo de bailes folklóricos Sórbö.

Anexo 21. Proyecto 028: Teatro Guadaña.

Anexo 22. Proyecto 029: Grupo de bailes populares Punto de Fuga.

Anexo 23. Propuesta de intervención

Anexo 24. Hoja control. Programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante universitario.

Índice de tablas

Tabla 1. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variables cantidad de tiempo de horas libres por semana según sexo y la permanencia en la universidad (un año, de 2 a 4 años y de 4 años o más).....	24
Tabla 2. Promedios totales de horas de TL a la semana según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes UCR, SO.....	25
Tabla 3. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variables cantidad de tiempo de horas libres por semana según día, sexo y la permanencia en la universidad (un año, de 2 a 4 años y de 4 años o más).....	27
Tabla 4. Relación entre sexo y hábitos de los jóvenes.....	33
Tabla 5. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y hábitos de los jóvenes.....	36
Tabla 6. Relación entre semestres de permanencia en la universidad y la importancia de la práctica de distintas actividades que realiza el estudiantado en su tiempo libre durante el fin de semana, para ambos sexos.....	37
Tabla 7. Nivel de importancia que le dan los y las estudiantes a las actividades en TL el fin de semana.....	38
Tabla 8. Orden de importancia de las actividades que realizan los y las estudiantes en TL el fin de semana.....	38
Tabla 9. Orden de importancia de las actividades que realizan los estudiantes en TL el fin de semana.....	39

Tabla 10. Orden de importancia de las actividades que realizan las estudiantes en TL el fin de semana.....	39
Tabla 11. Relación Carrera que estudian y cantidad de fumadores.....	40
Tabla 12. Relación entre sexo y fumado en los estudiantes.....	40
Tabla 13. Clasificación de los estilos de vida según el nivel de actividad física.....	41
Tabla 14. Diferencias en niveles de actividad física entre hombres y mujeres de la UCR, SO en periodo de clases.....	41
Tabla 15. Diferencias en niveles de actividad física entre hombres y mujeres de la UCR, SO en periodo de vacaciones.....	42
Tabla 16. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en el periodo lectivo.....	44
Tabla 17. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en el periodo de vacaciones.....	46
Tabla 18. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en clases.....	47
Tabla 19. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en vacaciones.....	47
Tabla 20. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variables cantidad de actividad física medida en MET-min-sem según sexo y momento.....	49

Tabla 21. Cantidad de Actividad física en MET-min-sem periodo de clases y vacaciones en ambos sexos.....	49
Tabla 22. Clasificación Internacional para adultos de acuerdo con IMC.....	51
Tabla 23. Clasificación del IMC según sexo de los estudiantes de la UCR, SO.....	51
Tabla 24. Relación entre IMC y permanencia en la universidad de los estudiantes de la UCR, SO.....	53

Índice de gráficos

<i>Gráfico 1.</i> Promedio total de horas de TL por semana para hombres y mujeres a lo largo de sus estudios.....	26
<i>Gráfico 2.</i> Horas promedio de TL por semestre de permanencia en la universidad ambos sexos.....	27
<i>Gráfico 3.</i> Promedio total de horas de TL por día de la semana para ambos sexos.....	28
<i>Gráfico 4.</i> Distribución de estudiantes hombre y mujeres por nivel de actividad física en periodo de clases.....	42
<i>Gráfico 5.</i> Distribución de estudiantes hombres y mujeres por nivel de actividad física en periodo de vacaciones.....	43
<i>Gráfico 6.</i> Totales de la clasificación de los niveles de actividad física de los estudiantes en ambos periodos clases y vacaciones.....	44
<i>Gráfico 7.</i> Clasificación del nivel de actividad física según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes en periodo lectivo.....	45
<i>Gráfico 8.</i> Clasificación del nivel de actividad física según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes en periodo de vacaciones.....	46
<i>Gráfico 9.</i> Clasificación de los totales de los niveles de actividad física de acuerdo a carrera de estudio de los estudiantes en ambos periodos.....	48
<i>Gráfico 10.</i> Promedio de MET-min-sem en periodo de clases y vacaciones para ambos sexos.....	50
<i>Gráfico 11.</i> Distribución del IMC según sexo de los estudiantes de la UCR, SO.....	52

Gráfico 12. Distribución de los y las estudiantes por clasificación de IMC

según semestre de permanencia en la universidad.....53

Listado de abreviaturas

ACSM: Colegio Americano de Medicina Deportiva.

AHA: Asociación Americana del Corazón.

CCSS: Caja Costarricense de Seguro Social.

CONARE: Consejo Nacional de Rectores.

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

ENT: Enfermedades No Transmisibles.

EV: Estilos de Vida.

EVS: Estilos de Vida Saludable.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

IDESPO: Instituto de Estudios Sociales en Población.

IDF: Federación Internacional de la Diabetes.

INCIENSA: Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud.

IMC: Índice de Masa Corporal.

MSP: Ministerio de Salud Pública.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

RECAFIS: Red Costarricense de Actividad Física y Salud.

SAIS: Sistema de Atención Integral en Salud.

TL: Tiempo Libre.

UCR, SO: Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente.

UNU: Universidad de Naciones Unidas.

US DHHS: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema

En la actualidad los cambios de conducta de las personas jóvenes han tenido consecuencias en sus estilos de vida y la forma en la cual aprovechan el tiempo libre; la falta de disposición para realizar actividad física (sedentarismo), los cambios en la alimentación, el abuso en sustancias nocivas para el organismo y otras actitudes están llevando al individuo a olvidarse de su estado de salud integral.

Así mismo, la OMS (2002) señala que una consecuencia importante de lo mencionado anteriormente, fue la idea de que es el propio individuo quien debe ocuparse de gestionar los riesgos que corre su salud, pues muchos de éstos tienen su origen en el comportamiento y, por consiguiente, el individuo puede controlarlos en gran medida. Esto a su vez propició un enfoque de la promoción de la salud basado en los cambios del estilo de vida. Para los estudiantes puede resultar difícil poder encontrar el estilo de vida que más le conviene para su salud y sus estudios, esto por diferentes ambientes que los rodean y propias conductas que presentan durante su desarrollo como estudiantes universitarios.

Por tanto, lo anterior mencionado puede llevar a los estudiantes universitarios a no poder alcanzar sus metas de una forma integral y verdadera, perdiéndose consigo los ideales de la Institución. A sabiendas, que pequeños cambios en la conducta que se podrían generar en etapas tempranas de la vida (18 a 25 años de edad) podrían repercutir notoriamente en etapas más adultas y pasar a engrosar las estadísticas mundiales y nacionales en cuanto a enfermedades no transmisibles, que se podrían evitar con propuestas de intervención en actividad física con base en resultados que los mismos estudiantes generarían.

Para ello, la actividad física sería parte fundamental para iniciar un cambio en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, alejándolos de la principal causa de muerte en el mundo como lo es la enfermedad cardiovascular y así erradicando el sedentarismo; además de controlar

estados depresivos que podrían ser ocasionados por las cargas de estudio con tan solo practicar actividad física regular.

Aunado a los cambios en estilos de vida y el bajo nivel de actividad física, viene de la mano la obesidad, la cual se ha convertido en un problema de salud pública y los jóvenes universitarios no escapan a esta realidad; la estadística en obesidad sigue subiendo en el país de igual manera a la mundial y es acá donde se debe de dar una reeducación y tratar de evitar grandes problemas de salud en los estudiantes mientras cursan sus estudios universitarios y así formar profesionales de una forma integral. Puesto que, los especialistas en cuanto a la obesidad dicen que, por cada tres kilos de exceso de peso, se pierde un año de vida y se considera que las personas con obesidad, tienen múltiples dificultades como por ejemplo, de 20 a 30 por ciento menos de posibilidades de obtener un trabajo que quienes no tienen kilos en exceso (Incera, 2006).

Es por lo que, la investigación se vuelve herramienta fundamental para poder reflejar lo que viven nuestros estudiantes universitarios y así poder crear cambios importantes en el actuar de los mismos; son los profesionales del mañana, por lo que es trascendental determinar su situación actual, para tratar de implementar estrategias de intervención que permitan mejorar su calidad de vida.

Para ello, el estudio es una necesidad por el faltante de registros estadísticos sobre esas variables aunado al interés de las autoridades encargadas de la vigilancia de salud de los y las estudiantes de la Universidad en conocer el estado del estudiantado de esa Sede regional, en esos factores.

En virtud de lo expresado anteriormente, la presente investigación plantea conocer y caracterizar a profundidad los estilos de vida, nivel de actividad física y grado de obesidad de los estudiantes de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica. Provocando para la investigación una pregunta de estudio, planteada a continuación: ¿Qué conductas caracterizan los estilos de vida, el nivel de actividad física y cuál es la prevalencia de obesidad de los y las estudiantes de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica?

Justificación

A nivel mundial se han venido dando una serie de cambios en los estilos de vida, Furlong y Cartmel (2001) mencionan, que durante los años ochenta y noventa, los cambios en los patrones de participación educativa, la larga transición al mercado laboral y una extensión (tiempo-espacial) en el periodo de dependencia familiar, han tenido sus consecuencias en los estilos de vida que los jóvenes adoptan y en las maneras en las cuales aprovechan su tiempo libre, dejando ver que desde años atrás se viene dando este patrón.

Luego, en la década de 1990, Rodríguez (1995) decía que el estilo de vida está determinado, no por comportamientos aislados, sino por el conjunto de pautas y hábitos comportamentales que se asume cotidianamente, y la interacción entre ellos es lo que hace que los estilos puedan ser definidos como saludables o no. Constituyen comportamientos del estilo de vida los relacionados con la autoactualización, el soporte interpersonal, el manejo del estrés, la nutrición, la responsabilidad con la salud y el ejercicio físico; esto citado en Calvo y otros (2003).

Es entonces en la actualidad, las actuaciones que constituyen los estilos de vida han provocado un deterioro de la salud mundial, por ser empleados de una manera no saludable; por tanto, se ha dado un crecimiento importante en las llamadas enfermedades no transmisibles; la Organización Mundial de la Salud, ha dado a conocer algunos de los hechos más destacables en lo que la salud pública mundial se refiere: menciona que la principal causa de mortalidad en el mundo son las enfermedades cardiovasculares, las cuales podrían haber sido evitadas con un estilo de vida más saludable: alimentación más equilibrada, actividad física regular y otros. Pudiendo disminuir la cifra con espacios para realizar actividad física (OMS, 2002).

Por tanto en la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos (Gómez y otros, 2005).

Cabe señalar que la inactividad física no solo contribuye a las Enfermedades No Transmisibles (ENT), sino que también puede predisponer a enfermedades mentales, la acumulación de estrés y un menor rendimiento escolar e incluso tener un efecto negativo en la interacción social (OPS, 2006).

A pesar de lo anterior, muchas personas son sedentarias o realizan muy poca actividad física, en Costa Rica, Alemán y Salazar (2006) investigaron los niveles de actividad física en estudiantes universitarios; los resultados mostraron que el 53% de los estudiantes eran sedentarios, además los participantes justificaron su inactividad por la falta de tiempo y mencionaron que no conocen cuánta actividad física deben de realizar. Con este estudio, una vez más se demostró que los adultos jóvenes, ya poseen factores de riesgo para presentar algún tipo de patología.

Entre esas posibles patologías (cardiovasculares y diabetes entre otras), la enfermedad de mayor magnitud y de comorbilidad con las anteriores es la obesidad; siendo una situación alarmante que los índices de obesidad de Costa Rica registran una veloz escalada que según los especialistas hará de este país uno de los más obesos de la región para 2020; de acuerdo con datos del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica, hoy la prevalencia de obesidad (Índice de Masa Corporal mayor a 30) es del 26%. En comparación con otras poblaciones latinoamericanas, la costarricense ocupa un lugar intermedio, con mayor incidencia entre las mujeres con un 33% de obesidad y que en los hombres un 19% (Rosero, et al. 2008).

El entorno “obesógeno” que se vislumbra, es altamente preocupante para todos. Costa Rica no es la excepción, la prevalencia de obesidad en los jóvenes escolares es alrededor de 4.6% según el estudio de Cortés y et al. (2006) y en adultos está sobre el 30%, según el Ministerio de Salud y seguramente estas proporciones irán creciendo, a no ser que se haga algo, que hasta ahora, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes (IDF), no se ha hecho (Arguedas, et al. 2007).

Es por eso, por lo que la presente investigación, siguiendo la iniciativa universitaria de una universidad saludable, que promociona la salud integral en sus estudiante; ha surgido como respuesta a problemas de salud en esta población estudiantil; se propone dar información fidedigna en los temas de estilos de vida, actividad física y obesidad que persiste en los universitarios; y así poder crear un plan de intervención que venga a generar estrategias que provoquen cambios positivas hacia la salud integral del individuo y que permita acompañarlo en esta época de adaptaciones, mientras se forman en las aulas universitarias; y que tanto beneficio le podría traer en un futuro a su vida.

Objetivos

Objetivo general

Describir y analizar los estilos de vida, el nivel de actividad física y la prevalencia de obesidad de los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica, para la construcción de un diseño de iniciativas tendientes al mejoramiento de los estilos de vida de los mismos.

Objetivos específicos

Identificar el tipo de actividades que suelen hacer en tiempo libre en una semana regular durante el tiempo lectivo, los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica.

Determinar el nivel de actividad física de los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica.

Definir la prevalencia de obesidad de los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica.

Conocer la disponibilidad de tiempo libre en una semana regular durante el tiempo lectivo, en los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica.

Diseñar un proyecto de intervención en actividad física, dirigido a mejorar los estilos de vida de los y las estudiantes universitarios.

Conceptos claves

Actividad física: Movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, el cual incrementa sustancialmente el gasto energético en reposo (ACSM, 2010).

Estilo de vida: “Los estilos de vida en salud comprenden patrones de conducta relacionados con la salud y valores y actitudes adoptados por los individuos y los grupos en respuesta a su ambiente social y económico”; Abel (1991) citado por Oblitas (2006).

Ejercicio físico: El ejercicio es un tipo de actividad física que consiste en ser planeado, estructurado y repetitivo, es un movimiento corporal realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física (ACSM, 2010).

Obesidad: La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2011).

Prevalencia(de una enfermedad): proporción de personas que sufren una enfermedad con respecto al total de la población en estudio (Diccionario de la Lengua Española, 2011).

Sedentario: es la persona cuyo estilo de vida presenta un bajo nivel de actividad física (Roffé, 2003). El Colegio Americano de Medicina Deportiva clasifica a las personas en sedentarias cuando no realizan actividad física al menos cinco veces por semana con una duración de 30 minutos continuos o intermitentes (ACSM, 2006).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

Los estilos de vida saludable están determinados por diferentes conductas humanas; con frecuencia se combinan causas biológicas, psicológicas, sociales y culturales, para fijar una conducta particular. Una deficiencia metabólica determinada genéticamente podría, por ejemplo, provocar un comportamiento específico. En otros casos, podrían ser los problemas de personalidad originados en la niñez temprana; y, en otro más, la presión social de un grupo de Roux (1994).

El hecho es que, por lo general, un solo factor no da cuenta de un comportamiento nocivo. Los factores biológicos y ambientales interactúan permanentemente, en diferente forma e intensidad, dificultando adscribir a una causa única la etiología de un comportamiento específico de Roux (1994).

Por tanto una series de factores de la conducta humana se ven reflejados en la ausencia de estilos de vida saludable (EVS) en la población mundial, esto ha provocado complicaciones serias en la salud pública, se han desarrollado las llamadas enfermedades no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, etc), originando muertes prematuras en las personas cada año a consecuencia de la obesidad, el alcohol, el tabaco, las drogas o la misma inactividad física. Lees y Booth (2004) llaman a este efecto “Síndrome de Muerte por Sedentarismo”.

El sedentarismo o bien, bajos niveles de actividad física, los estilos de vida y la obesidad en las personas jóvenes son temas que preocupan al mundo entero en la actualidad, la población hace caso omiso a las recomendaciones que las organizaciones mundiales encargadas de velar por estos temas hacen a la comunidad en general; por ello, será de gran relevancia poder hacer que los estudiantes universitarios pongan atención a estos llamados de seguir modelos más saludables y no llegar a ser una población enferma que traerá grandes gastos en la economía de sus países en tema de salud y consigo limitaciones para poder alcanzar las metas propuestas.

a. Estilos de vida

Las definiciones y los contenidos conceptuales de los Estilos de Vida (EV) son abundantes.

El término estilo de vida fue difundido y consolidado por Alvin Toffler en 1939 como se cita en Osorio (2002) en un momento de la historia donde cambia la sociedad de ser homogénea en su actuar a una sociedad heterogénea. En épocas más adelante los estilos de vida se definen por Tavera en Sanabria, et al. (2007) como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de cierto grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y son susceptibles de ser modificadas.

Rodríguez en Calvo (2003) dice que el estilo de vida está determinado, no por comportamientos aislados, sino por el conjunto de pautas y hábitos comportamentales que se asume cotidianamente, y la interacción entre ellos es lo que hace que los estilos puedan ser definidos como saludables o no. Para Brango, et al. (s.f.) el estilo de vida es como cada individuo quiere vivir, que quiere comer, como quiere dormir, que actividades quiere realizar, es de libre escogencia, pero de esta escogencia depende su salud física y mental

En la actualidad, el estilo de vida, constituye un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos; en otras palabras la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos, son elementos configuradores de lo que se entiende como estilo de vida. Resulta importante en la medida que permite caracterizar a las personas que nos rodean y ubicarlas en categorías o en niveles, en función de la manera cómo viven y dirigen su conducta Muchotrigo, et al. (2007).

Para la década del 2000, los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de

enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave de esta tendencia o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de Salud (OMS) para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo (Seignón, 2008).

Los recursos de información de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) coinciden con lo anterior, sobre los Modos de Vida la OPS reconocen que la eliminación de los factores de riesgo tales como el alcohol, las drogas, el consumo de tabaco, la inactividad física, el régimen alimentario indebido y estrés, puede tener una repercusión positiva cuantificable sobre la salud individual así como sobre la población en su totalidad (OPS, 2011).

Por ejemplo, al hacer cumplir el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco, los gobiernos pueden reducir los casos de enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias mortales. En el mundo, el tabaco es el responsable al menos de un 90% del total de defunciones causadas por cáncer de pulmón. El Convenio Marco para el Control de Tabaco, primer tratado internacional de salud pública, tiene como propósito proteger a generaciones presentes y futuras de las consecuencias de salud, sociales, medio ambientales y económicas resultantes del uso de tabaco y de la exposición al humo de tabaco (OPS, 2011).

Además, a estos esfuerzos se une la Caja Costarricense de Seguro social (CCSS) desarrollando en conjunto con otras instituciones públicas el lanzamiento de la Guías Alimentarias para Costa Rica en el año 2006.

Como ejemplo, en la ciudad de Lima realizaron la siguiente investigación: tenía como objetivo identificar y comparar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según sexo. La muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de una universidad particular de Lima, entre varones y mujeres, de primer y segundo ciclo de una escuela de Psicología. En términos generales se concluyó que los estilos de vida corresponden a un nivel óptimo. Sin embargo al interior de cada factor se observa que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y dentro de las actividades deportivas prefieren deportes individuales (caminata) y colectivos (aeróbicos). En cuanto al consumo de alimentos, prefieren alimentarse de pan,

cereales, tubérculos, frutas frescas, vegetales de hojas crudas y cocidos, carnes, gaseosas y comida rápida. En cuanto a las diferencias según sexo, no se observaron diferencias en cada uno de los factores, como factores generales (Muchotrigo, 2005).

En otro estudio realizado en una proporción considerable de estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista el objetivo fue establecer la frecuencia de exposición a factores de riesgo de estilos de vida para enfermedad cardiovascular, con el fin de tener información que ayude a desarrollar estrategias que tiendan por el mejoramiento de estas conductas. Como resultados obtuvieron que tienen inadecuados estilos de vida, lo que significa riesgos aplazados para el desarrollo en un futuro de enfermedad cardiovascular. Fueron especialmente preocupantes algunos comportamientos como no realizar ejercicio (48%), fumar (36%) y aumento de peso (sobrepeso: 9.5% y obesidad: 0.5%). Los datos mostraron que las mujeres tienen mejores conductas protectoras de enfermedades cardiovasculares que los hombres. Se concluyó que los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista tienen proporciones importantes de exposición a factores de riesgo de estilos de vida, por lo que se recomienda el diseño de estrategias tendientes a reforzar hábitos de vida sana Gazquez, et al. (2004).

En cuanto a los jóvenes universitarios de la Universidad de Costa Rica de la Sede de Occidente (UCR, SO), no se tienen referencias científicas en esta área, pero si asisten a ferias de la salud organizadas por el área de salud de la Sede, donde se les orienta en los temas básicos de salud, como lo son composición corporal, nutrición, educación sexual, importancia de la actividad física y otros temas relacionados; para así provocar conciencia en cada uno de los estudiantes y que sean agentes de cambio en estilos de vida saludables.

De esta manera, entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables, destaca la práctica de actividad física, la cual estructurada y practicada regularmente va a estar asociada con beneficios psicológicos, bienestar personal y una óptima calidad de vida, sin olvidar que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta (Castillo & Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000).

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (OMS, 2011).

En realidad, la actividad física es un término amplio que abarca actividades que varían en intensidad desde subir las escaleras regularmente, bailar y caminar, hasta correr, montar bicicleta y practicar deportes. Una actividad física moderada puede llevarse a cabo por cualquier persona, sin costo alguno y, además, acomodarse a la rutina cotidiana. La actividad física puede ser incorporada en diferentes maneras a través del día.

Por tanto en la actualidad nadie duda que la actividad física y el ejercicio, realizados de forma moderada y médicamente controlados, inciden de forma positiva sobre la salud y el estado de bienestar general de las personas, ya que un hábito de vida físicamente activo con lleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos y de los hábitos insanos (Gómez, et al. 2005).

Así mismo una de las estrategias para afrontar los diferentes males que aquejan a la sociedad actualmente: violencia, consumo de drogas, enfermedades no transmisibles, es la actividad física, considerada a nivel internacional por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como uno de los factores protectores más importantes para enfrentar los mismos y por tanto como un tema básico en la prevención de enfermedades no transmisibles y la promoción de la salud (RECAFIS, 2011).

Desafortunadamente, muchas personas son sedentarias o realizan muy poca actividad física; sólo el 22% de los adultos estadounidenses realizan ejercicio regular 5 o más veces a la semana. La presencia de inactividad física es más alta entre los diversos grupos culturales de la población estadounidense, grupos con bajos ingresos, ancianos y mujeres. Es importante que los administradores de programas de salud eduquen a la población acerca de los beneficios de la

actividad física y fomenten el ejercicio en el tiempo de ocio, particularmente en aquellos que son menos activos. Las personas deben buscar información sobre maneras seguras y efectivas para aumentar la actividad física e iniciar y mantener un programa regular de ejercicio (Balady, et al. 1998).

En varios países de América se ha documentado una disminución preocupante de la actividad física de la población. Entre 30% y 60% de la población de la región no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física. La inactividad física es mayor en los centros urbanos, aumenta con la edad y es sumamente prevalente entre las mujeres. Según datos recientes extraídos de varios estudios, las actividades recreativas, como deportes o ejercicios estructurales durante el tiempo libre, son la forma más común de actividad física en los sectores en mejor situación económica, mientras que la actividad física utilitaria, como caminar en vez de usar vehículos, es sumamente prevalente en los sectores de menores ingresos (OPS, 2006).

Cabe señalar que la inactividad física no solo contribuye a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), sino que también puede predisponer a enfermedades mentales, la acumulación de estrés y un menor rendimiento escolar e incluso tener un efecto negativo en la interacción social (OPS, 2006).

En un estudio realizado en México con el objetivo de identificar las características de la actividad física en los estudiantes que ingresan a la Universidad Nacional Autónoma de México. Participaron a alumnos de primer ingreso de las generaciones 2002, 2003 y 2004; se estudiaron 146,793 alumnos; 73,699 de bachillerato, 61,801 de licenciatura y 11,293 de cuarto año de licenciatura; del total, 46% fueron hombres. Como resultado tienen actividad física efectiva: en bachillerato, 69.9% de los hombres y 44.9% de las mujeres; los que iniciaron licenciatura, 57.5% de los hombres y 35.2% de las mujeres, y los de cuarto año de licenciatura, 48% de los hombres y 33% de las mujeres. El ejercicio más común es caminar, trotar o correr; en el caso de las mujeres es bailar y ejercicios rítmicos aeróbicos. Se concluyó en comparación con otros países, la actividad física de los estudiantes es menor, sobre todo en las mujeres. Es necesario desarrollar programas de actividad física para la formación integral universitaria, principalmente en las mujeres, y evitar la disminución conforme se avanza en los estudios; deben incluirse en los

espacios curriculares y orientar el uso del tiempo libre hacia actividades físicas (López, et al. 2006).

Por tanto y como se menciona en las conclusiones anteriores, una de las estrategias para afrontar los diferentes males que aquejan a la sociedad actualmente es la actividad física, considerada a nivel internacional por la OMS, como uno de los factores protectores más importantes para enfrentar los mismos y por tanto como un tema básico en la prevención de enfermedades no transmisibles y la promoción de la salud. Sobre este fundamento y como respuesta a lineamientos internacionales y a la necesidad de integrar y fortalecer las acciones que se realizan en Costa Rica, relacionadas con la promoción de la actividad física, surge en Costa Rica la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS, 2011).

A pesar de existir esta entidad, los siguientes autores costarricenses Alemán, et al. (2003) investigaron los niveles de actividad física en funcionarios del programa de Atención Integral de Salud UCR-CCSS; se tomó la recomendación de que el gasto calórico semanal en actividades físicas debe ser superior de 2000 kilocalorías. Los resultados mostraron que el 53% de los funcionarios eran sedentarios, además los participantes justificaron su inactividad por la falta de tiempo y mencionaron que no conocen cuánta actividad física deben de realizar. Con este estudio, una vez más se demostró que adultos jóvenes, ya poseen factores de riesgo para presentar algún tipo de patología.

Para el Colegio Americano de Medicina del Deporte, una persona sedentaria es aquella que no realiza actividades físicas durante 30 minutos al día, al menos tres veces a la semana. Ellos han definido recomendaciones en cuanto a la regularidad, frecuencia y duración de la misma; se debe de realizar entre 20-60 minutos continuos o intermitentes, con un mínimo de 3 veces a la semana y a una intensidad del 55-65% hasta el 90% de la frecuencia cardiaca (Scott, et al. 2000).

Por otro lado Jakicic, et al. (2001), así como también Haapanen, Miilunpalo Vuori, Oja y Pasanen (1996), mencionan que las personas que no generan un gasto calórico superior de 2000 kilocalorías por semana en actividades físicas, son sedentarias. Estos autores toman esta

recomendación porque se ha encontrado que es donde se obtienen los mayores beneficios a nivel cardiovascular (Alemán, et al. 2006).

Un indicador del nivel de sedentarismo de los costarricenses podría ser el aumento de la obesidad, sin embargo no se cuenta con una base que indique el ascenso o descenso del mismo, ni tampoco se conoce una cifra que revele el nivel de actividad o de inactividad física que poseen los ticos en la actualidad (Alemán, et al. 2006).

De igual forma los estudiantes de la UCR, SO no se les ha realizado un estudio para determinar el nivel de actividad física que poseen, sin embargo existe una población que integra los equipos deportivos de representación, donde se les exige una cuota importante de actividad física semanal.

Con el fin de medir el nivel de actividad física de los estudiantes de la UCR, SO se utilizó una adaptación del cuestionario QAPACE (Barbosa y otros, 2007). Este instrumento permite recopilar información sobre la frecuencia, duración e intensidad de actividades realizadas y, por consiguiente, brinda los datos necesarios para calcular el gasto energético diario. La intensidad se calcula tomando en cuenta el tipo de actividad y aplicando los valores de intensidad (en METS) correspondientes según el compendio de actividades físicas propuesto por Ainsworth y otros (2000). De este modo, también es posible determinar la cantidad de MET-minutos por semana de cada sujeto en actividades de cierta intensidad.

Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer (OMS, 2011).

Alguna vez considerados problemas de países con ingresos altos, la obesidad y el sobrepeso están en aumento en los países con ingresos bajos y medios, especialmente en las áreas urbanas (OMS, 2011).

Actualmente la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública que no afecta solamente a la situación estética, si no que se trata de una enfermedad crónica, multifactorial y muy complicada de tratar.

El diario de la Asociación Médica Americana (JAMA, por sus siglas en inglés) explica que los individuos con sobrepeso u obesos, tienen mayores probabilidades de presentar problemas de salud que los que mantienen un peso saludable. Consumir mayor número de calorías (una medida de la energía proporcionada por los alimentos o líquidos) que las que necesita el cuerpo provoca un incremento de peso. Factores frecuentes que originan obesidad son estilos de vida basados en raciones demasiado generosas, fácil acceso a alimentos con escaso valor nutritivo y sedentarismo (JAMA, 2003).

Según la teoría de la transición nutricional Popkin (2004-2006), las sociedades en vías de desarrollo van a experimentar en el futuro próximo un aumento tanto en la prevalencia de la obesidad como en las enfermedades asociadas a la obesidad debido a un cambio nutricional hacia una dieta alta en grasas saturadas y carbohidratos refinados y hacia una vida sedentaria en la que el cuerpo consume menos energía. Este cambio se propaga gracias a la globalización de patrones culturales de países ricos y llega a poblaciones con alta prevalencia de desnutrición durante su gestación e infancia. (Rosero y otros, 2008).

Suárez et al. mencionado en OPS (2006) dice que los cálculos preliminares del costo de la obesidad y la comorbilidad conexas en países andinos tales como Bolivia, Colombia y Perú muestran que, para tratar la obesidad y tres de sus principales complicaciones clínicas (la diabetes, la hipertensión y la hipercolesterolemia), esos países necesitarían recursos financieros que representarían hasta 25% de su presupuesto de salud pública actual.

Sin embargo, la inmadurez con la que los estudiantes ven estos cambios en épocas actuales, no les provoca cambiar sus estilos de vida; y con ello podemos ver las estadísticas en Costa Rica donde, la principal causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares. En el 2004 si sumamos a estas, las muertes por diabetes, tenemos un 56 % del total de muertes. La enfermedad de mayor magnitud y de comorbilidad con las anteriores, es la obesidad. El sobrepeso y la obesidad alcanzan cifras mayores en las mujeres costarricenses que en las inglesas, canadienses y norteamericanas desde 1982 y se les considera en la actualidad un verdadero problema de salud pública, en hombres y mujeres mayores de 20 años un 21% obesidad y 39% sobrepeso en el 2001, en niños y adolescente es un rango de 20% a 25% en 1996 y 2004 (MSP, 2006).

En el año 2008 y 2009 se llevó a cabo la encuesta nacional de nutrición en Costa Rica, donde se demuestra que en mujeres desde los 20 a 44 años de edad un 59.7% están en sobrepeso y obesidad, para los hombres en edades de 20 a 64 años un 62.4% se encuentran en sobre peso y obesidad (MSP, 2009).

Por otra parte, cuando el Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), en coordinación con el Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO), incorporó un módulo de cinco preguntas sobre el control del peso corporal en la Primera Encuesta Telefónica de Salud del IDESPO, con representatividad nacional, se consultó a 600 costarricenses acerca de cómo percibía su peso, y se determinó que solo el 42% se percibía con "peso alto o muy alto". Se calculó el IMC a partir de peso y talla auto reportados y se encontró que más de la cuarta parte (27,7%) de los hombres entrevistados que se perciben con "peso normal", presentan sobrepeso u obesidad; situación similar ocurre con el 22,5% de las mujeres, incluso un 14,3% de las que se perciben con peso bajo o muy bajo presentan un IMC > a 25 (clasificación: sobre peso) (Padilla, et al. 2006).

Hernández (2000), encontró que la obesidad y el sedentarismo eran los factores de riesgo con más prevaencia en una población obrera industrial de la provincia de Cartago, ya que el 87.23% eran sedentarios y el 53.19% presentaron obesidad. Esto muestra un ejemplo de dos

factores de riesgo que podrían estar presentándose con mucha incidencia en la población costarricense.

En cuanto a la población estudiantil en cuestión los únicos datos relacionados a esta temática son datos no publicados elaborados por la Bachiller Priscila Quesada en el año 2009, donde se entrevistó a 43 participantes de la Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica, se les tomó peso y talla para determinar IMC y los resultados fueron un 2% bajo peso, 63% normalidad, 23% sobrepeso y un 12% obesidad.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Esta investigación se plantea como un estudio transversal no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio. El estudio de la caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad en la población estudiantil universitaria, se limita a una sola observación en el tiempo y no existe manipulación de variables.

Sujetos

Se trabajó con población estudiantil de grado (programas de Bachillerato y Licenciatura) de la Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica (UCR, SO), de 25 diferentes carreras impartidas durante II semestre del 2011 en esta institución. Siendo la edad mínima de 17 años y máxima de 37 años, con una media de 20.55 años ($DE=2.77$). Donde 260 sujetos son hombres para un 44.1% de la muestra total y 330 sujetos son mujeres para un 55.9% de la muestra total, por tanto se contó con 590 sujetos (29.5%) de un total de 2000 estudiantes matriculados para el II-Ciclo del 2011 en la SO, UCR, siendo escogida la muestra de forma aleatoria simple. Importante 81.86% de los estudiantes sólo estudian y 18.14% trabajan fin de semana o entre semana o ambos (ver Anexo 1).

Instrumentos y materiales

Para caracterizar los estilos de vida se utilizará una encuesta llamada Hábitos de los Jóvenes elaborada por Gil, et al. (2011) (ver Anexo 2), a la cual se le modificó el encabezado en relación a los datos personales, agregando: peso, talla, carrera que cursa, semestre de permanencia en la universidad y fecha; eliminando ocupación, estudios universitarios y facultad de origen. Lo anterior por motivo del actual estudio y los datos que se requieren. Además se modificó en algunas preguntas el vocabulario ya que el cuestionario es de procedencia española, por tanto algunas palabras no son comúnmente utilizadas en Costa Rica y se prestaban a

confusión, esto se solucionó buscando sus sinónimos para nuestro país; las palabras cambiadas fueron en la pregunta 3: “ordenador” por “computadora” y “cañas” por “cervezas”, en la pregunta 13: la expresión “botellón” por la frase “te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas”.

La variable actividad física se midió con el cuestionario QAPACE elaborado por Nicolás Barbosa, y otros en el 2007, este cuestionario ha demostrado su fiabilidad y precisión para estudios epidemiológicos y la posibilidad de ser utilizado en estudios de población general; su reproductibilidad es de CCI = 0,96 y su validez de $r = 0,63$ (Barbosa y otros, 2007).

Este cuestionario, permite efectuar el cálculo del gasto energético diario a partir del auto-reporte de actividades diarias en doce categorías: sueño, aseo, comidas, transporte, clases, actividad física obligatoria, otras actividades en el centro educativo, actividades fuera del centro educativo, actividades en vacaciones, actividades artísticas personales, deportes de competición y actividades caseras. También, como parte de la información que se debe incluir en el cuestionario, se debe de medir el peso (Kg) y talla (cm) (ver Anexo 3).

QAPACE, está diseñado para trabajar con estudiantes, posee, como una de sus características relevantes, el hecho de que permite establecer la diferencia entre gasto energético diario durante periodo de clases y periodo de vacaciones.

En el QAPACE, se hizo algunas modificaciones de forma y de contenido, en la forma fue digitado de nuevo, ya que sólo se contaba con el documento en formato de imagen y así no podía ser modificado; en cuanto a contenido se eliminó los datos generales del sujeto y se agregó un encabezado como guía para iniciar el cuestionario, además en cada dimensión del cuestionario inmediatamente abajo entre paréntesis, se agregó información que orienta al sujeto a una mejor respuesta.

Además, se aplicó un cuadro de elaboración personal, el cual es un horario de una semana completa (con horario de las 5:00 a.m. a las 10:00 p.m., ya que en los horarios no establecidos la

Institución en cuestión está cerrada), donde el estudiantado marcará cuáles son los espacios que tiene tiempo libre o de ocio (ver Anexo 4).

Por otra parte se aplica a cada estudiante previo a los anteriores instrumentos, el documento “Consentimiento Informado” (ver Anexo 5), el cual es un documento que la Institución donde se realizará la investigación, en este caso la Universidad de Costa Rica, exige para cualquier tipo de intervención investigativa con sujetos, donde se le describe brevemente diferentes puntos de la investigación para que éste tome la decisión de participar o no del estudio.

Para el uso del instrumento QAPACE y de la encuesta Hábitos de los Jóvenes, se gestionarán los permisos correspondientes con los respectivos autores (ver Anexo 6).

Procedimiento

Se detalla, seguidamente, los pasos a seguir en las tres etapas del proceso de investigación.

Etapas I

Primeramente se solicitará los permisos respectivos a la institución, y se procederá a reuniones con los sectores pertinentes al tema de investigación, como lo son Coordinación de Vida Estudiantil (Servicio de Salud y Servicio de Psicología), Coordinación de Investigación (Comisión de Investigación) y Coordinación de Docencia (Departamento de la Educación- Sección de Educación Física); con el propósito de obtener datos sobre la población estudiantil y delimitar los alcances del estudio.

Seguidamente, se hizo un plan acción con un grupo de estudiantes líderes de la institución (se capacitó a los estudiantes en funciones como: toma de talla y peso), que se llevó a cabo a la hora de la aplicación de los instrumentos de investigación. Además, se hizo la compra de los instrumentos de evaluación y el fotocopiado de las encuestas.

El plan de acción consistía, en pasar a las aulas y dar la explicación pertinente del estudio, pedir que llenen el “Consentimiento informado” y si aceptan de participar en el estudio, seguidamente tomar peso (Kg) y talla (cm) a cada uno de los estudiantes, estos datos se les anotaron inmediatamente en el espacio correspondiente del encabezado del cuestionario “Hábitos de los jóvenes”; los instrumentos se les entregaron para que llenaran la información restante debidamente y lo entregaran inmediatamente.

Etapa II

Se ejecutó el plan de acción desarrollado en la I Etapa a los estudiantes propuestos para la muestra (29.5%) del total matriculados para el II Ciclo del 2011, en la UCR, SO; y así se inició con la recolección de datos.

Lo anterior se aplicó en las aulas de la Institución.

Ya obtenidos los datos, se digitaron en un programa computarizado donde se hicieron los respectivos análisis en función del estudio (PASW 15.0 para Windows y Microsoft Excel 2010), con ello se obtuvo los resultados, luego se procedió a la debida discusión, conclusiones y recomendaciones.

Etapa III

Se desarrolló un programa actividad física educativo (teórico-práctico). Este programa estará basado en las particularidades de la población de UCR, SO; esto a partir de los resultados de la segunda etapa de la investigación y se incorporó elementos derivados de publicaciones recientes sobre beneficios de la actividad física en el manejo de peso corporal. Se tomó en cuenta el criterio de expertos para su respectiva elaboración y posibles modificaciones.

Resultado final de tesis.

Análisis estadístico

Como estadística descriptiva, se calcularon promedios y desviaciones estándar de las variables dependientes (continuas) y se calculó frecuencias absolutas y relativas en los casos de variables dependientes (nominales).

Como estadística inferencial se aplicó, el análisis t-Student de grupos independientes para realizar comparaciones de las variables continuas con respecto al sexo. En los casos de relación entre variables nominales, se aplicó la χ^2 , también se aplicó la correlación de Pearson para relacionar el tiempo de ser estudiante universitario con distintas variables continuas, según lo planteado en los objetivos específicos.

Los análisis se realizaron con el paquete estadístico para las ciencias sociales (PASW 15.0 para Windows).

Capítulo IV

RESULTADOS

En este capítulo se presentan en primera instancia, los resultados del análisis de la cantidad de tiempo libre (TL) del que disponen los y las estudiantes durante la semana en tiempo lectivo. Posteriormente, se profundiza en el tipo de actividades que suelen hacer en tiempo libre los estudiantes en una semana regular durante el tiempo lectivo. Luego, se presentan los resultados del análisis, de la cantidad de actividad física practicada por el estudiantado dentro y fuera de su tiempo libre, en los espacios de clases y de vacaciones, relacionando estos niveles con variables de interés como el género. Finalmente, se muestra la prevalencia de obesidad de los y las estudiantes de la Sede de Occidente, de la Universidad de Costa Rica.

Cantidad de tiempo libre en una semana en tiempo lectivo

En este apartado se describe las horas de TL que tienen los sujetos en una semana, para luego mostrar algunas de las actividades en las que aprovechan este tiempo libre los estudiantes.

Para ello se aplicó un análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variable cantidad de tiempo de horas libres por semana según sexo y la permanencia en la universidad (un año, de 2 a 4 años y de 4 años o más) el cual apreciamos en la Tabla a continuación.

Tabla 1. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variables cantidad de tiempo de horas libres por semana según sexo y la permanencia en la universidad (un año, de 2 a 4 años y de 4 años o más)

Fuente de Varianza verdadera	F	Sig.
Sexo	13.34	< 0.001**
Permanencia	5.84	0.003**
Sexo-Permanencia	1.14	0.32

**Significancia menor a $p < 0.01$

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 1 observamos que hay diferencias en la cantidad de TL total de lunes a domingo entre hombres y mujeres y hay diferencia entre la cantidad de TL de lunes a domingo según los años de permanencia. Por tanto el TL varía entre hombres y mujeres y entre semestres de permanencia en la universidad pero no hay interacción entre variables. Esto se observa en la Tabla 2 y Gráficos 1 y 2 a continuación.

Tabla 2. Promedios totales de horas de TL a la semana según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes UCR, SO.

	Horas TL semana	n	F(Sig.)
Masculino \bar{X} (DE)	45.6(28.7)	260	6.536(< 0.001)
Femenino \bar{X} (DE)	36.0(25.7)	330	
Total ambos sexos \bar{X} (DE)	40.2(27.5)	590	
<ul style="list-style-type: none"> • un año en la universidad • de 2 a 4 años en la universidad • más de 4 años en la universidad 	42.2(27.5) 40.5(27.9) 27.6(20.5)	244 301 45	

Significancia menor a < 0.01

Fuente: Elaboración Propia

DE: Desviación Estándar

Reportan en promedio más horas de TL a la semana de lunes a domingo los hombres que las mujeres (ver Gráfico 1 y Anexo 7).

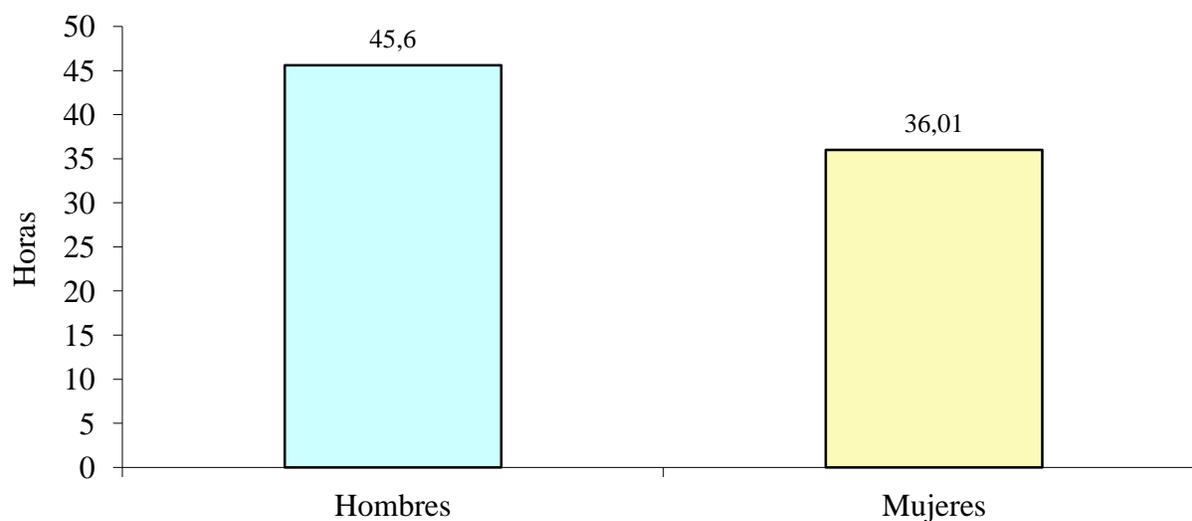
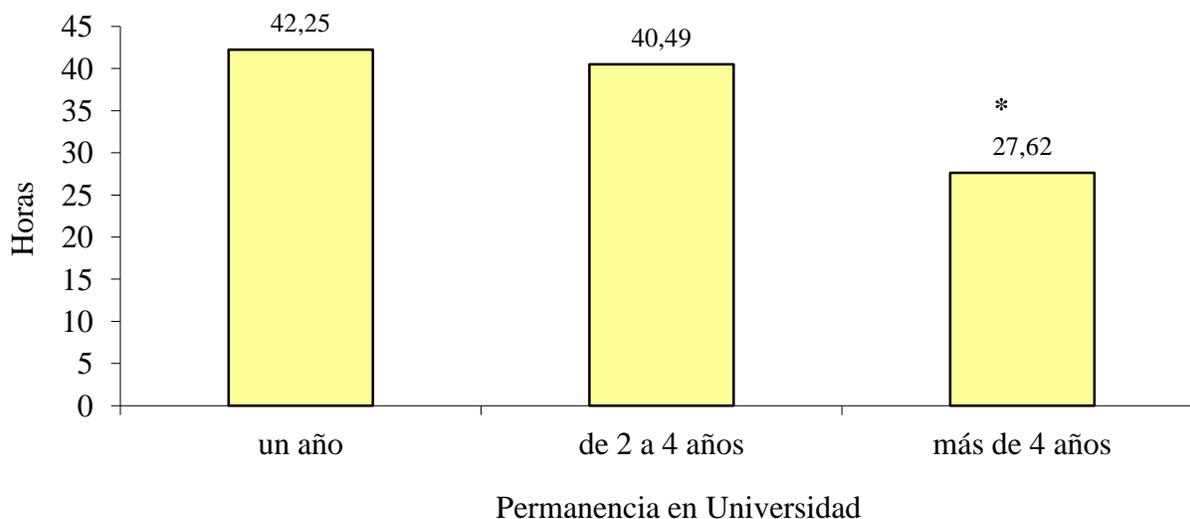


Gráfico 1 Promedio total de horas de TL por semana para hombres y mujeres a lo largo de sus estudios.

Fuente: Tabla 2

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Según el análisis Post-hoc que se corrió el de ajustes para comparaciones múltiples de Bonferroni, se encontró que el grupo de estudiantes de más de 4 años de estar en la universidad tiene menor promedio de horas por semana de TL en comparación con respecto a las otras dos categorías y entre las otras dos no hubo diferencias (ver Gráfico 2 y Anexo 7).



*Difiere significativamente de las otras dos categorías ($p < 0.05$)

Gráfico 2. Horas promedio de TL por semestre de permanencia en la universidad ambos sexos

Fuente: Tabla 2

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Por otra parte, independientemente del sexo o de la permanencia en la universidad existen diferencias significativas entre al menos dos días de la semana y las horas de TL de los sujetos.

Tabla 3. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando la variables cantidad de tiempo de horas libres por semana según día, sexo y la permanencia en la universidad (un año, de 2 a 4 años y de 4 años o más)

Fuente de Varianza verdadera	F	Sig.
Día	5.26	< 0.001**
Sexo	1.91	0.17
Permanencia	0.32	0.73
Sexo-Permanencia	0.42	0.66
Día-Sexo	1.06	0.38
Día-Permanencia	0.93	0.52
Día-Sexo-Permanencia	0.65	0.80

**Significancia menor a $p < 0.01$

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con el análisis del Post-hoc, que fue el de ajustes para comparaciones múltiples de Bonferroni, se encontró que el domingo es el día (independientemente del sexo y la permanencia en la universidad) que los sujetos tienen en promedio mayor TL que los otros días de la semana a excepción del sábado con el cual no hubo diferencia, entre los demás días de la semana no hay diferencias (ver Gráfico 3 y Anexo 8).

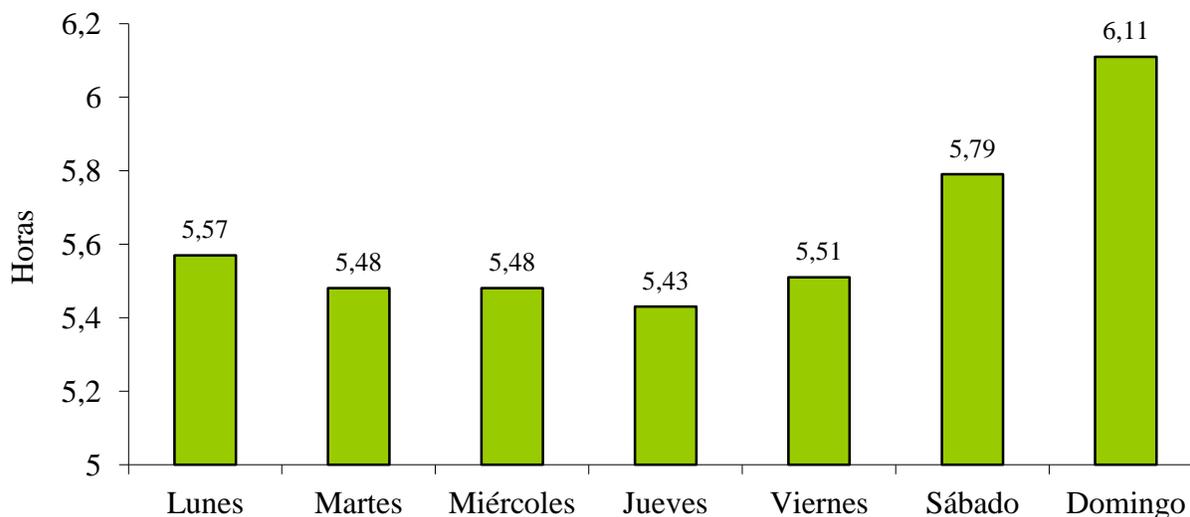


Gráfico 3. Promedio total de horas de TL por día de la semana para ambos sexos

Fuente: Anexo 8

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Conociendo el tiempo libre que disponen los y las estudiantes durante la semana, según datos anterior mencionados. Por lo que se profundiza a continuación que tipo de actividades suelen hacer en este tiempo libre los estudiantes en una semana regular durante el periodo lectivo.

Tipo de actividades en tiempo libre

Para determinar las actividades en tiempo libre que realizaban los estudiantes se aplicó el cuestionarios Hábitos de los jóvenes (ver Anexo 2); relacionándose los ítems del cuestionario con la variable sexo y el semestre de permanencia en la universidad; de este mismo cuestionario se identificó una serie de actividades y se clasificaron en el orden de preferencia para los sujetos

entre semana y fin de semana; también se encontró la cantidad de personas fumadoras y se analizaron algunos datos en cuanto a esta condición. A continuación el análisis.

Como se aprecia en la Tabla 4:

Existió relación significativa entre el sexo y las categorías de respuesta al ítem “Durante la semana, si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer?”, tal y como se aprecia en la Tabla 4 (ver Anexo 9.1), la actividad más frecuente mencionada fue navegar por internet (42.2% de la muestra total, 45.8% de los hombres y 41.2% de las mujeres). Se aprecian diferencias según el sexo, que relacionadas con quienes intentan hacer algo de deporte como actividad en TL durante la semana, la mayor cantidad de personas en este caso los hombres (53.1%) mientras que en las otras actividades (me voy de compras, navegar por internet o jugar con la computadora, me voy con los amigos a tomar unas cervezas y otras) el porcentaje de quien más las practica es de mujeres.

Por otro lado no se encontró relación significativa entre sexo y el ítem “Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?”, independientemente del sexo la mayor parte del estudiantado participante del estudio manifestó (51.7%) que sus familiares cercanos no hacían deporte (ver Tabla 4) (Anexo 9.2).

Se encontró relación significativa entre sexo y el ítem correspondiente a “¿Practicas algún tipo de deporte normalmente?”. Lo que se responde más frecuentemente es que no practica (50.2% de la muestra). Pero hay diferencias con relación al sexo en las respuestas que se manifiestan, el porcentaje más alto de quienes indicaron que no practican algún tipo de deporte eran mujeres (64.5%) y lo mismo sucedió entre los que no practican pero que les gustaría (74.9%), mientras que el porcentaje más alto de quienes si practican algún tipo de deporte normalmente eran los hombres (59.9). Así mismo, la respuesta más frecuente entre los hombres fue, si practico deporte (67.7% de los hombres lo manifestaron), mientras que la respuesta más frecuente de las mujeres fue no practicar deporte pero que les gustaría (46.1% de las mujeres lo manifestaron) (ver Tabla 4) (Anexo 9.3).

Se encontró relación significativa entre sexo y el ítem correspondiente a “¿Qué tipo de deporte realizas? Individual o Colectivo?”. La respuesta más frecuente es disciplinas colectivas (63.4% del total de la muestra). El porcentaje más alto de quienes practican disciplinas colectivas es hombres (68.9%) y entre los que practican disciplinas individuales el porcentaje más alto es mujeres (56.7%). Además, en el caso de los hombres la mayoría de estos (73.4%) practican deportes colectivos, mientras en el caso de las mujeres hay una proporción muy parecida entre las que practican deportes colectivos (48.7%) que deportes individuales (51.3%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.4).

Se encontró relación significativa entre sexo y el ítem correspondiente a “Indique ¿Cuál deporte?”. El porcentaje más alto fue fútbol con un (38.4% del total de la muestra) y el porcentaje más alto del que lo practica fue hombres (85.2%). En total el estudiantado mencionó 24 disciplinas distintas, pero de estas 12 no cumplen con las normas para ser deporte (ser reglamentado, estar institucionalizado, competencia establecida, etc.) estas son ejercicio o actividad física como: pilates, yoga, malabares, etc. Además, las opciones de practicar deporte de los hombres se concentran en la práctica del fútbol (55.4%), mientras que en las demás disciplinas se obtienen porcentajes relativamente bajos de menor a un 10%. En el caso de las mujeres hay varias disciplinas que entran dentro de sus preferencias con una importancia similar destacando el fútbol (13.9%) y el voleibol (13%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.5).

Además, se les consultó sobre cuántas horas a la semana y cuántas horas el fin de semana practicaban la actividad, de igual forma y sin haber diferencias significativas los porcentajes más altos para hombres y mujeres estuvieron entre 1 a 4 horas, siendo el porcentaje para hombres y mujeres 66.3% del total esto entre semana y un 95.8% para los fines de semana (ver Tabla 4) (Anexo 9.6 y 9.7).

Ambos sexos a la pregunta ¿Qué tipo de impedimento encuentras?, esto en relación al por qué no realizan algún deporte, señalan como mayor impedimento la falta de tiempo (hombres 70.3%, mujeres 76.9%) entre otros como problemas de salud y no tener a nadie con quien practicar deporte (ver Tabla 4) (Anexo 9.8).

Se encontró relación significativa entre sexo y el ítem “¿Cuánto tiempo dedicas diariamente al internet, entre semana?”; donde la opción con mayor porcentaje fue “más de 120 minutos” (42.4%), siendo los hombres (53.8%) mayoría, en el caso de las mujeres el porcentaje más alto lo encontramos en la casilla “entre 30 y 120 minutos” un 39.7% (ver Tabla 4) (Anexo 9.9). Y en la misma relación pero para el fin de semana, los universitarios dan como respuesta con mayor porcentaje “más de 120 minutos” (33.9%), siendo los hombres (40.4%) y las mujeres (28.8%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.10).

En cuanto al consumo de alcohol de los universitarios, la comparación entre sexo y consumo de alcohol entre semana exceptuando jueves, un 70% del total dicen “nunca” hacerlo, seguido de un 28.8% que lo hace “ocasionalmente” (ver Tabla 4) (Anexo 9.11). En respuesta al consumo de alcohol los fines de semana incluyendo el jueves los estudiantes en su mayoría (52.9%) aseguran no beber “nada”, y un 40.8% “beber con medida”; y menor al 6% del total mencionan “a veces pasarse” cuando consumen alcohol (ver Tabla 4) (Anexo 9.12). Finalmente, cuando se les consultó sobre ¿con cuánta frecuencia se reunían con los amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?, un 65.9% del total dijeron que “nunca o casi nunca” se reunían en zonas públicas a beber bebidas alcohólicas, seguido de un 15.8% que lo hacían “al menos una vez al mes” (ver Tabla 4) (Anexo 9.13).

Con relación a consumo de drogas, colocando como opciones: cannabis, cocaína, éxtasis o ninguna, hombres y mujeres, señalaron en su mayoría (hombres 73.3%, mujeres 83.3%) que ninguna de estas drogas la han consumido ni si quiera una vez; y de los que alguna vez han probado drogas, es la cannabis la droga con el porcentaje más alto (hombres un 25% y mujeres un 12.1%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.14). Cuando se pregunta, ¿de los siguientes tipos de drogas (cannabis, cocaína, éxtasis o ninguna) consumes entre semana exceptuando jueves?, respondieron en su mayoría “ninguna” (hombres 92.7%, mujeres 97.6%); y la misma pregunta pero fines de semana incluyendo jueves, la mayoría de sujetos dijo “ninguna” (hombres 92.3%, mujeres 97.6%); a lo anterior mencionar que entre y fin de semana un porcentaje muy pequeño de la muestra total consume cannabis (Entre semana: hombres: 7.3% y mujeres 2.4%; fin de semana: hombres: 7.7% y mujeres 2.4%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.15 y 9.16).

En cuanto a población fumadora de tabaco, del total de la muestra solamente 17.3% hombres y 5.8% mujeres son fumadores (ver anexo 9.17), por tanto debían de contestar ítems relacionados a su condición, los cuales seguidamente serán interpretados.

En el ítem “¿cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?”, el mayor porcentaje de respuesta se dio en la opción “más de 60 minutos” (hombres 75% y mujeres 66.7%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.18). Además en el ítem “¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?” Contestaron en mayoría la opción “No” (hombres 66.7%, mujeres 100%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.19); asimismo a la pregunta ¿cuántos cigarrillos fumas al día?, un 66.7% de hombres y un 100% de mujeres fuman menos de 11 cigarrillos al día (ver Tabla 4) (Anexo 9.20). Y por último ¿consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio? Los hombres contestaron que “algo” (33.3%) al igual en las mujeres (66.7%) (ver Tabla 4) (Anexo 9.21).

Tabla 4. Relación entre sexo y hábitos de los jóvenes.

Ítem	χ^2	Sig.
<u>Durante la semana</u> , si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer?	38.21	< 0.001**
Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?	0.32	0.57
¿Practicar algún tipo de deporte normalmente?	62.10	< 0.001**
¿Qué tipo de deporte realizas? Individual o Colectivo	17.95	< 0.001**
Indique ¿Cuál deporte?	96.78	< 0.001**
¿Cuántas horas durante la semana?	4.35	0.11
¿Y durante los fines de semana?	1.36	0.51
¿Qué tipo de impedimentos encuentras?	12.73	0.005**
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?	28.52	< 0.001**
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?	24.30	< 0.001**
Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?	10.40	0.006**
Durante los fines de semana, incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	13.09	0.004**
¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?	6.35	0.096
De los siguientes tipos de drogas, señala los que hayas consumido alguna vez:	19.45	< 0.001**
De los siguientes tipo de droga, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana:	7.94	0.005**
De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves:	8.93	0.003**
¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?	4.77	0.189
¿Encuentras dificultad para abstenerte de fumar en lugares donde es prohibido?	1.36	0.243
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	1.36	0.506
¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?	1.98	0.577

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$ Fuente: Elaboración propia.

Así mismo, de las actividades en tiempo libre que realizan los universitarios se relaciona los semestres de permanencia en la universidad y los hábitos de los jóvenes, identificando diferentes tendencias descritas a continuación.

Como se aprecia en la tabla 5

En la tabla 5, donde se relaciona la permanencia de los estudiantes en la universidad con diferentes ítems del cuestionario Hábitos de los Jóvenes (ver Anexo 2), refleja en su mayoría de ítems no haber cambios importantes en el comportamiento de los estudiantes al pasar los años en la universidad, estos mantienen sus mismas tendencias desde que inician hasta que salen de sus carreras; por tanto los resultados obtenidos en la Tabla 4 se mantienen a lo largo de sus estudios universitarios.

Cabe rescatar tres de las relaciones las cuales son importantes conocer por los objetivos de la investigación; en la relación semestre de permanencia en la universidad y el ítem “Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?”, de las opciones: intento hacer deporte, me voy de compras, navego por internet o juego en la computadora, me voy con los amigos a tomar unas cervezas, u otra cosa; los estudiantes prefieren la opción “navego por internet o juego en la computadora” en mayor porcentaje (43.2%) y de segunda preferencia la opción “intento hacer deporte” (32.5%) (ver Anexo 10.1). Esto se mantiene a lo largo de sus estudios universitarios, por tanto es una población estudiantil con hábitos en actividades de características sedentarias y con solo intenciones de practicar deporte.

Con respecto a semestre de permanencia en la universidad y consumo de alcohol los fines de semana, se aprecia que hay una tendencia conforme se pasa más tiempo en la universidad existe mayor consumo de alcohol (ver Tabla 5) aunque siempre predomine el reporte de beber con medida. En el estudiantado con más años de permanencia en universidad aumentan los casos de “suelo perder el control”. En general como se aprecia en el Anexo 10.2 el estudiantado presente en el estudio en un 47,1% (278 sujetos) indicaron consumir alcohol. Siendo los hombres el porcentaje que mayormente bebe bebidas alcohólicas los fines de semana incluyendo jueves, en comparación con las mujeres (hombres: 53.1% y mujeres 42.4%) (ver Anexo 9.12).

En cuanto a la relación semestre de permanencia en la universidad y consumo de drogas, el ítem “De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis, cocaína, éxtasis, ketamina, heroína, ninguna”. Hay una relación de u invertida en el consumo reportado de cannabis entre semana excluyendo el jueves (única droga de consumo reportado) con respecto a los años de permanencia en la

universidad esto en el Anexo 10.3 de la Tabla 5. Se aprecia que entre el primer año de ingreso a la universidad y el periodo de dos a cuatro años de estancia universitaria, hay un leve incremento de estudiantes que reportan no consumir esta droga (en ambos casos los porcentajes que reportan consumo rondan entre 5.7% y 2.7% cada uno), pero ese porcentaje cae significativamente en el estudiantado que tiene más de cuatro años en la universidad (acá el reporte de consumo sube a un 11.1%). Son los hombres los que reportan más casos de consumo de cannabis entre semana sobre las mujeres (hombres: 7.3% y mujeres 2.4%) (ver Anexo 9.15)

Tabla 5. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y hábitos de los jóvenes

Ítem	χ	Sig.
<u>Durante la semana</u> , si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer?	5.61	0.69
Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?	0.95	0.95
¿Practicar algún tipo de deporte normalmente?	4.71	0.32
¿Qué tipo de deporte realizas? Individual o Colectivo	4.95	0.08
Indique ¿Cuál deporte?	55.77	0.15
¿Cuántas horas durante la semana?	4.83	0.30
¿Y durante los fines de semana?	0.76	0.94
¿Qué tipo de impedimentos encuentras?	7.191	0.30
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?	12.68	0.05
¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?	7.17	0.30
Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?	3.26	0.52
Durante los fines de semana, incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	14.37	0.026
¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?	3.16	0.79
De los siguientes tipos de drogas, señala los que hayas consumido alguna vez:	10.61	0.10
De los siguientes tipo de droga, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana:	7.69	0.021*
De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves:	5.57	0.062
¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?	8.34	0.21
	0.19	0.91
¿Encuentras dificultad para abstenerte de fumar en lugares donde es prohibido?	3.42	0.49
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?		
¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?	6.76	0.34

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

Otros análisis de actividades en tiempo libre que realizan los estudiantes

A partir de una correlación de Spearman, entre semestre de permanencia en la universidad y las actividades que realiza el estudiantado en TL durante el fin de semana, para hombres y mujeres, resultó ser baja, por tanto no se encontró relación significativa en el tiempo de permanencia en la universidad con la importancia a las actividades en tiempo libre; como se aprecia en la Tabla 6.

Tabla 6. Relación entre semestres de permanencia en la universidad y la importancia de la práctica de distintas actividades que realiza el estudiantado en su tiempo libre durante el fin de semana, para ambos sexos.

Actividades en TL fin de semana	n	rho	Sig.
Salgo de copas con mis amigos	548	0.01	0.80
Practico algo de deporte	558	0.05	0.25
Veo la televisión	562	0.04	0.33
Estudio	574	-0.07	0.08
Aprovecho para ir de compras	554	0.05	0.23
Navegar por la internet	563	-0.07	0.11

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

Mediante la prueba Z de Kolmogorov-Smirnov, se contrastaron las actividades que realizaron en TL el fin de semana los y las estudiantes; y se encontró para las actividades “practico algo de deporte”, “estudio” y “aprovecho para ir de compras” diferencias entre hombres y mujeres. Los hombres le dan un rango promedio más bajo, es decir, por tanto le dan una importancia mayor que las mujeres a estas actividades; esto se puede ver en la Tabla 7.

Tabla 7. Nivel de importancia que le dan los y las estudiantes a las actividades en TL el fin de semana.

	Diferencias más extremas			<i>n</i> H M	Z	Sig.
	Absoluta	Positiva	Negativa			
Salgo de copas con mis amigos	0.08	0.00	-0.08	236-312	0.90	0.39
Practico algo de deporte	0.33	0.00	-0.33	245-313	3.85	< 0.001**
Veo la televisión	0.06	0.06	0.00	240-322	0.71	0.70
Estudio	0.19	0.19	0.00	249-325	2.31	< 0.001**
Aprovecho para ir de compras	0.28	0.28	0.00	236-318	3.29	< 0.001**
Navegar por la internet	0.10	0.01	-0.10	243-320	1.15	0.14

** $p < 0.01$

Fuente: Elaboración propia

Se aplicó una prueba de Friedman para ambos sexos, de las actividades que realizan los estudiantes en TL el fin de semana, obteniendo un $\bar{X} = 502.87$ ($p < 0.001$); de acuerdo a esto en general la actividad realizada en TL más importante en el fin de semana para los estudiantes sin distinción de sexo es: estudiar, seguido de navegar por la internet, después ver la televisión, luego practicar algo de deporte, posteriormente salir de copas con los amigos y por último ir de compras (ver Tabla 8).

Tabla 8. Orden de importancia de las actividades que realizan los y las estudiantes en TL el fin de semana.

	Salgo de copas con mis amigos	Practico algo de deporte	Veo la televisión	Estudio	Aprovecho para ir de compras	Navegar por la internet	\bar{X} (Sig.)
Rango \bar{X}	4.25	4.01	3.01	2.46	4.38	2.89	502.87(0.00)

$p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Se aplicó una prueba de Friedman para hombres, de las actividades que realizan los estudiantes en TL el fin de semana, obteniendo una $\bar{X} = 209.78$ ($p < 0.001$); de acuerdo a esto la actividad realizada en TL más importante en el fin de semana para los estudiantes hombres es: con el mismo rango estudiar y navegar por internet, seguido ver televisión, después practicar algo de deporte, luego salir de copas con los amigos y por último ir de compras (ver Tabla 9).

Tabla 9. Orden de importancia de las actividades que realizan los estudiantes en TL el fin de semana.

	Salgo de copas con mis amigos	Practico algo de deporte	Veo la televisión	Estudio	Aprovecho para ir de compras	Navegar por la internet	\bar{X} (Sig.)
Rango \bar{X}	4.06	3.36	3.09	2.87	4.84	2.87	209.78(0.00)

$p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Se aplicó una prueba de Fridman para mujeres, de las actividades que realizan las estudiantes en TL el fin de semana, obteniendo una $\bar{X} = 389.76$ ($p < 0.001$); de acuerdo a esto la actividad realizada en TL más importante en el fin de semana para las estudiantes mujeres es: estudiar, segundo ver televisión, seguido de navegar por internet, después para ir de compras, luego salir de copas con los amigos y por último practicar algo de deporte (ver Tabla 10).

Tabla 10. Orden de importancia de las actividades que realizan las estudiantes en TL el fin de semana.

	Salgo de copas con mis amigos	Practico algo de deporte	Veo la televisión	Estudio	Aprovecho para ir de compras	Navegar por la internet	\bar{X} (Sig.)
Rango \bar{X}	4.39	4.49	2.95	2.16	4.04	2.97	389.76(0.00)

$p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

De la población estudiantil evaluada 64 estudiantes fuman (10.8%), mientras 526 de ellos (89.2%) reportaron no fumar y la proporción de los que fuman y los que no fuman no se relacionó con la carrera que estudian ($\chi^2=33.21$ Sig.=0.10) (ver Tabla 11). Sin embargo si existió relación significativa entre el fumado y el sexo ($\chi^2=20.06$ Sig. <0.001). De acuerdo con estos resultados, aunque es predominante la proporción de personas que no fuman sobre las que fuman, el porcentaje de personas fumadoras fue significativamente más alto en los hombres (70.3%), que entre las mujeres (29.7%) (ver Tabla 12).

Tabla 11. Relación Carrera que estudian y cantidad de fumadores.

	Si	No	χ^2 (Sig.)
Total <i>n</i> (%)	64(10.8)	526(89.2)	33.21(0.10)

$p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 12. Relación entre sexo y fumado en los estudiantes.

	Si	No	χ^2 (Sig.)
Másculino <i>n</i> (%)	45(17.3)	215(82.7)	20.06(0.001)
Femenino <i>n</i> (%)	19(5.8)	311(94.2)	

$p < 0.001$

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de actividad física

Los resultados de este apartado se presentan según dos parámetros distintos. En primer lugar, se muestran los datos según los valores correspondientes a distintos niveles de actividad física establecidos por FAO/WHO/UNU (FAO, 2004). Posteriormente, se organizan los resultados tomando como parámetro las recomendaciones en términos de MET-minutos por semana (MET-min-sem) en actividad física de intensidad moderada o vigorosa. Se toman en cuenta las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Americana del Corazón (Haskell y otros, 2007).

El nivel de actividad física se obtiene con la fórmula $PAL = TEE/BMR$, propuesta por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la Organización Mundial de la Salud y la Universidad de las Naciones Unidas (FAO/WHO/UNU) (FAO, 2004), siendo PAL =nivel de actividad física, TEE =gasto energético total y BMR =tasa metabólica basal. El gasto energético total se obtiene a partir del cuestionario QAPACE y la tasa metabólica basal se estima con la fórmula de Schofield (FAO/WHO/UNU) (FAO, 2004), la cual toma en cuenta la edad, género y peso de los individuos (este dato se dio automáticamente desde la romana empleada para el peso (Tanita BC-553) la cual usa esta misma fórmula y su validez y confiabilidad la encontramos en 2002 Nutrition Week: A Scientific and Clinical Forum and

Exposition Title: International Comparison: Resting Energy Expenditure Prediction Models: The American Journal of Clinical Nutrition).

Tabla 13. Clasificación de los estilos de vida según el nivel de actividad física

Categoría	Valores PAL (nivel de actividad física)
Estilo de vida sedentario o de actividad ligera.	1.40-1.69
Estilo de vida activo o moderadamente activo.	1.70-1.99
Estilo de vida de actividad vigorosa.	2.00-2.40

Fuente: FAO/WHO/UNU (2001).

Según Chi-cuadrado de Pearson se obtuvo una $\chi^2 = 4.729$ ($p > .05$), no existe relación significativa entre sexo y la clasificación de nivel de actividad física en el periodo lectivo.

Tabla 14. Diferencias en niveles de actividad física entre hombres y mujeres de la UCR, SO en periodo de clases.

	Por debajo recomenda ción	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	Por arriba recomenda ción	χ^2 (Sig.)
Másculino <i>n</i> (%)	132(22,4)	65(11,0)	30(5,1)	25(4,2)	8(1,4)	4.729(0.316)
Femenino <i>n</i> (%)	153(25,9)	87(14,8)	55(9,3)	23(3,9)	12(2,0)	
Total <i>n</i> (%)	285(48,3)	152(25,8)	85(14,4)	48(8,1)	20(3,4)	

Fuente: Elaboración propia

Indistintamente del sexo durante el periodo lectivo la mayor parte de los sujetos son sedentarios o muy poco activos; un 74.1% del estudiantado presentó esa condición (el 33.4% son hombres y el 40.7% son mujeres; es decir que, indistintamente del sexo, la mayor parte del estudiantado está en esta clasificación); los que tienen una actividad moderada que son activos es apenas un 14.4% de la población y los que son de actividad vigorosa o sea muy activos apenas un 11.5% esto durante el tiempo lectivo. Entonces el que no haya relación con el sexo quiere decir que independientemente de que sean hombres o que sean mujeres los resultados son los

mismos, por tanto no podemos decir que las mujeres sean menos activas o viceversa (ver Gráfico 4).

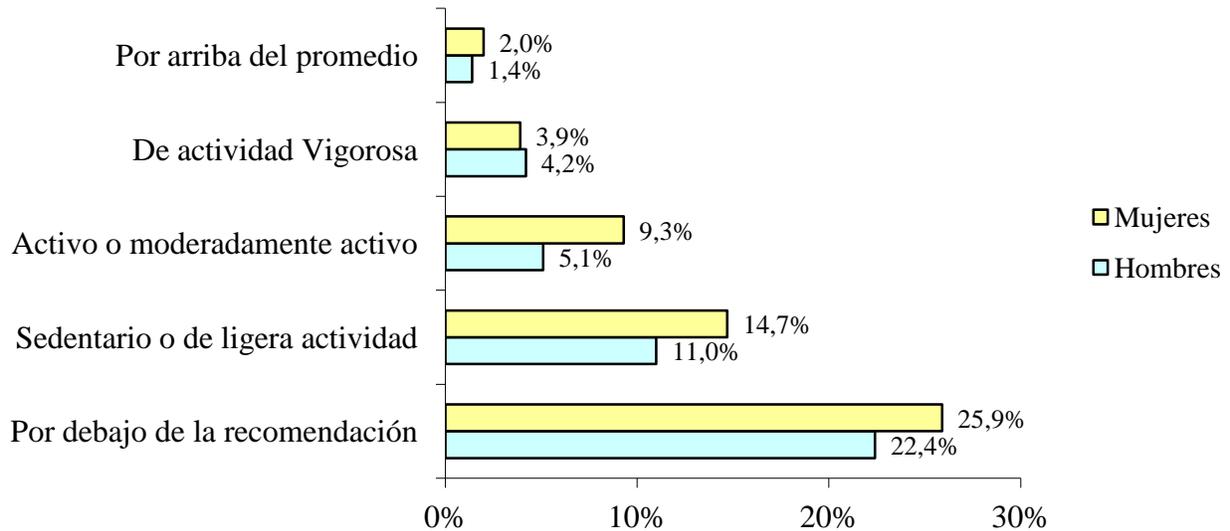


Gráfico 4. Distribución de estudiantes hombre y mujeres por nivel de actividad física en periodo de clases.

Fuente: Tabla 14

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Según Chi-cuadrado de Pearson se obtuvo una $\chi^2 = 3.65$ ($p = 0.056$) por tanto no existe relación significativa entre sexo y la clasificación de nivel de actividad física en el periodo de vacaciones.

Tabla 15. Diferencias en niveles de actividad física entre hombres y mujeres de la UCR, SO en periodo de vacaciones.

	Por debajo recomendación	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	Por arriba recomendación	χ^2 (Sig.)
Másculino n(%)	228(38.6)	20(3.4)	9(1.5)	3(0.5)	0(0.0)	3.65a(0.056)
Femenino n(%)	307 (52,0)	17(2.9)	3(0.5)	1(0.2)	2(0.3)	
Total n(%)	535(90.7)	37(6.3)	12(2.0)	4(0.7)	2(0.3)	

a 4 casillas (40,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 0,88. Por tanto, el resultado mostrado corresponde a la corrección "asociación lineal por lineal" Fuente: Elaboración propia

Indistintamente del sexo durante el periodo de vacaciones la mayor parte de los sujetos son sedentarios o muy poco activos; un 97% del estudiantado presentó esa condición (42% son hombres y 54.9% mujeres; es decir que, indistintamente del sexo, la mayor parte del estudiantado está bajo la recomendación); los que tienen una actividad moderada que son activos es apenas un 2% de la población y los que son de actividad vigorosa o sea muy activos apenas un 1% esto durante el tiempo de vacaciones. Entonces el que no haya relación con el sexo quiere decir que independientemente de que sean hombres o mujeres los resultados son semejantes, por tanto no podemos decir que las mujeres sean menos activas o viceversa (ver Gráfico 5).

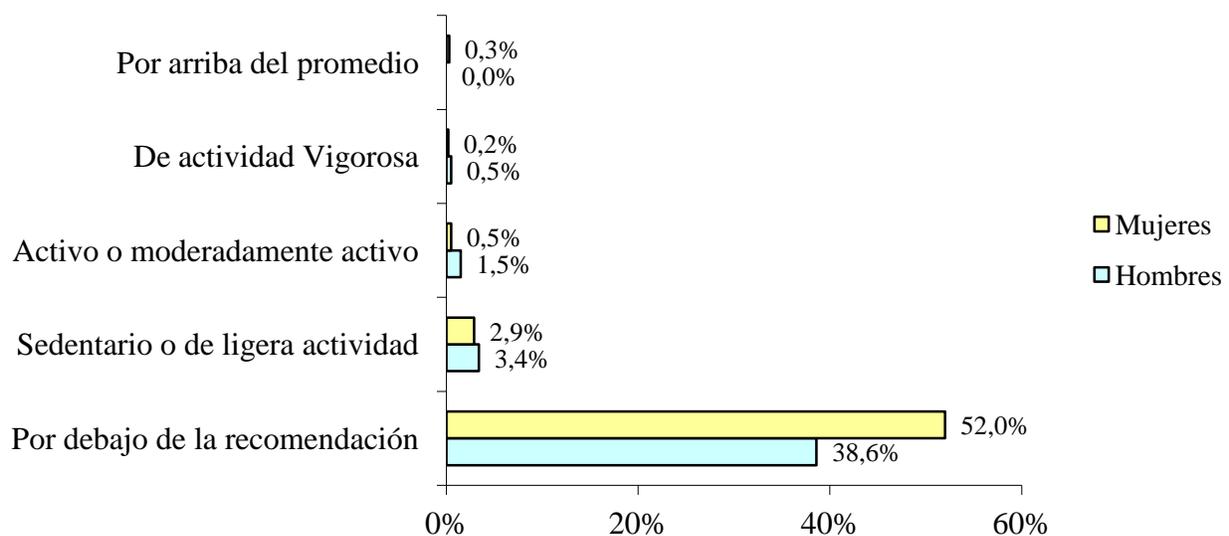


Gráfico 5. Distribución de estudiantes hombres y mujeres por nivel de actividad física en periodo de vacaciones.

Fuente: Tabla 15

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Importante destacar que son aún más sedentarios o pocos activos los estudiantes indistintamente del sexo en el periodo de vacaciones que el periodo de clases (ver Gráfico 6).

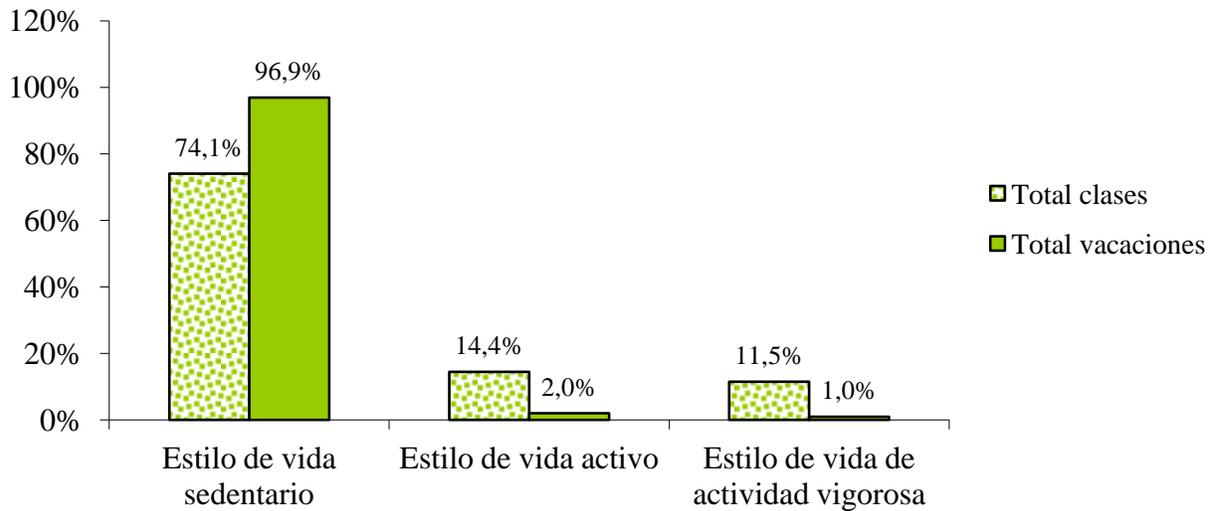


Gráfico 6. Totales de la clasificación de los niveles de actividad física de los estudiantes en ambos periodos clases y vacaciones

Fuente: Tabla 14 y 15

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Ahora bien, según el análisis de Chi-cuadrado de Pearson se obtuvo un $\chi^2 = 1.52$ ($p > .05$) por tanto no existe relación significativa entre semestre de permanencia en la universidad (SPU) y la clasificación de nivel de actividad física en el periodo lectivo.

Tabla 16. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en el periodo lectivo.

	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	χ^2 (Sig.)
un año en la universidad n (%)	183(75)	33(13.5)	28(11.5)	1.52(0.823)
de 2 a 4 años en la universidad n (%)	222(73.8)	43(14.3)	36(12.0)	
más de 4 años en la universidad n (%)	32(71.1)	9(20.0)	4(8.9)	
Total n (%)	437(74.1)	85(14.4)	68(11.5)	

$p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

Resulta que no importa cuánto tiempo lleven en la universidad existe siempre una predominancia de personas que son sedentarias o muy poco activas. Los de un año, los de 2 a 4 años o los de más de 4 años en la universidad, el sedentarismo es similar: los de un año es 75%, los de 2 a 4 años es 73.8% y los de más de 4 años el sedentarismo es de 71.1%; esto durante clases, ver siguiente gráfico.

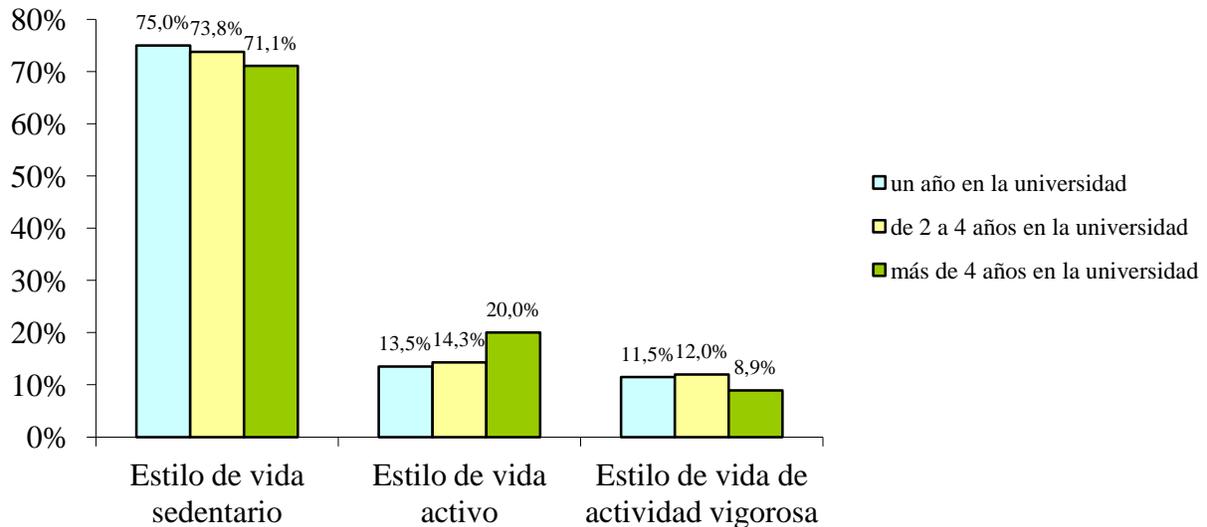


Gráfico7. Clasificación del nivel de actividad física según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes en periodo lectivo

Fuente: Tabla 16

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Así mismo, según Chi-cuadrado de Pearson se obtuvo una $\chi^2 = 0.89$ ($p > .05$) por tanto no existe relación significativa entre semestre de permanencia en la universidad (SPU) y la clasificación de nivel de actividad física en el periodo de vacaciones.

Tabla 17. Relación entre semestre de permanencia en la universidad y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en el periodo de vacaciones.

	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	χ^2 (Sig.)
un año en la universidad <i>n</i> (%)	237(97.1)	4(1.6)	3(1.2)	0.89(0.925)
de 2 a 4 años en la universidad <i>n</i> (%)	291(96.7)	7(2.3)	3(1.0)	
más de 4 años en la universidad <i>n</i> (%)	44(97.8)	1(2.2)	0(0.0)	
Total <i>n</i> (%)	572(96.9)	12(2.0)	6(1.0)	

$p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

En vacaciones tampoco importa cuánto tiempo lleven en la universidad existe siempre una predominancia de personas que son sedentarias o muy poco activas. El sedentarismo es similar: los de un año es 97.1%, los de 2 a 4 años es 96.7% y los de más de 4 años el sedentarismo es de 97.8% (ver Gráfico 8). Estos valores aumentan comparados al periodo de clases (ver tabla 16).

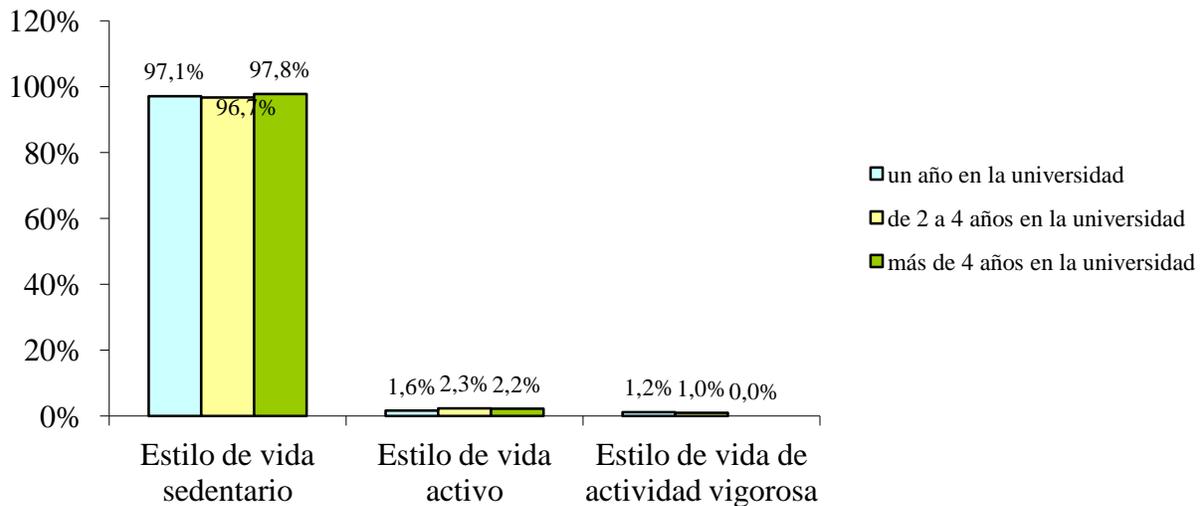


Gráfico 8. Clasificación del nivel de actividad física según semestre de permanencia en la universidad de los estudiantes en periodo de vacaciones

Fuente: Tabla 17

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Además, se relacionó la carrera de estudio con el nivel de actividad física de los estudiantes en ambos periodos.

Para el periodo de clases la Chi-cuadrado de Pearson obtuvo un $\chi^2 = 51.99$ ($p > .05$) no existe relación significativa entre la carrera de estudio y el nivel de actividad física de los estudiantes.

Tabla 18. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en clases.

	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	χ^2 (Sig.)
Total n (%)	437(74.1)	85(14.4)	68(11.5)	51.99(0.321)

$p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

Y para periodo de vacaciones la Chi-cuadrado de Pearson obtuvo un $\chi^2 = 0.056$ ($p > .05$) no existe relación significativa entre las carreras de estudio y el nivel de actividad física de los estudiantes en vacaciones.

Tabla 19. Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en vacaciones.

	1.40-1.69	1.70-1.99	2.00-2.40	χ^2 (Sig.)
Total n (%)	572(96.9)	12(2.0)	6(1.0)	0.056a(0.812)

a.63 casillas (84.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 0.01. .Por tanto, el resultado mostrado corresponde a la corrección "asociación lineal por lineal"

$p < 0,05$

Fuente: Elaboración propia.

Indistintamente de la carrera de estudio durante el periodo lectivo la mayor parte de los estudiantes son sedentarios o muy poco activos un 74.1% de la muestra total; los que tienen una actividad moderada que son activos es apenas un 14.4% de la población y los que son de

actividad vigorosa o sea muy activos apenas un 11.5% esto durante el tiempo de clases (ver Tabla 18). Durante el periodo de vacaciones aumenta el porcentaje de estudiantes que son sedentarios o muy poco activos a un 96.9% del total, para los que tienen una actividad moderada que son activos es apenas un 2% de la población y los que son de actividad vigorosa o sea muy activos apenas un 1% esto durante el tiempo de vacaciones (ver Tabla 19). Pero el que no haya relación con la carrera de estudio quiere decir que independientemente de que estudien preescolar, derecho, psicología, entre otras carreras, los resultados son los mismos, por tanto no podemos decir que el estudiar una u otra carrera las personas puedan ser más activas (ver Anexo 11 y 12) y se representa a continuación.

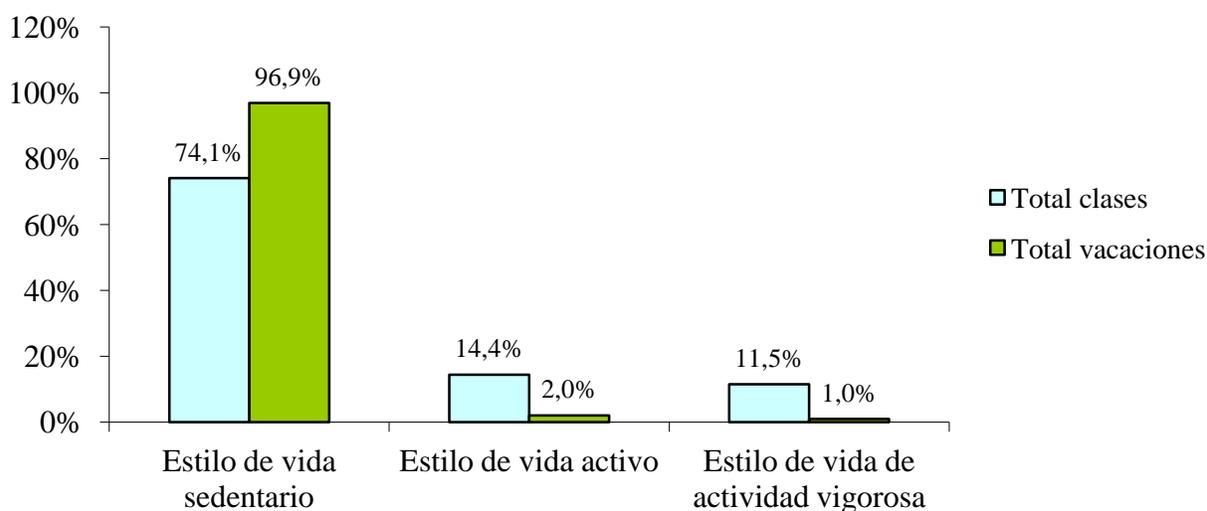


Gráfico 9. Clasificación de los totales de los niveles de actividad física de acuerdo a carrera de estudio de los estudiantes en ambos periodos.

Fuente: Tabla 18 y 19

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Ahora bien, según recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y de la Asociación Americana del Corazón (AHA) (Haskell y otros, 2007), indican que, para promover y mantener la salud, se debería invertir entre 450 y 750 MET-min-sem, en actividades de intensidad moderada o vigorosa.

Tabla 20. Resumen de análisis de varianza de dos vías factorial comparando las variables cantidad de actividad física medida en MET-min-sem según sexo y momento.

Fuente de Varianza verdadera	F	Sig.
Momento (Periodo lectivo vs vacaciones)	2468.44	< 0.001***
Sexo	208.37	< 0.001***
Momento por sexo	13.67	< 0.001***

**Significativa con $p < 0.01$

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo como se aprecia en la tabla anterior existe diferencia significativa en la cantidad de actividad física medida en MET-min-sem según el sexo y el momento que se estudia (periodo lectivo o periodo de vacaciones). El resultado de esta interpretación se ilustra la Tabla 21 y el Gráfico 10 a continuación.

Tabla 21. Cantidad de Actividad física en MET-min-sem periodo de clases y vacaciones en ambos sexos.

	Actividad física durante clases en MET-min-sem	Actividad física durante vacaciones en MET-min-sem
Másculino \bar{X} (DS)	521.7(110.52)	414.5(95.75)
Femenino \bar{X} (DS)	411.4(85.64)	319(65.90)
Total \bar{X} (DS)	460(111.69)	361(93.31)

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a lo recomendado de MET-min-sem por ACSM y AHA, solamente los hombres para el periodo de clases cumplen con el requerimiento. Y para el periodo de vacaciones ambos sexos no logran cumplir con los requerimientos mínimos de esta entidad promotora de la salud.

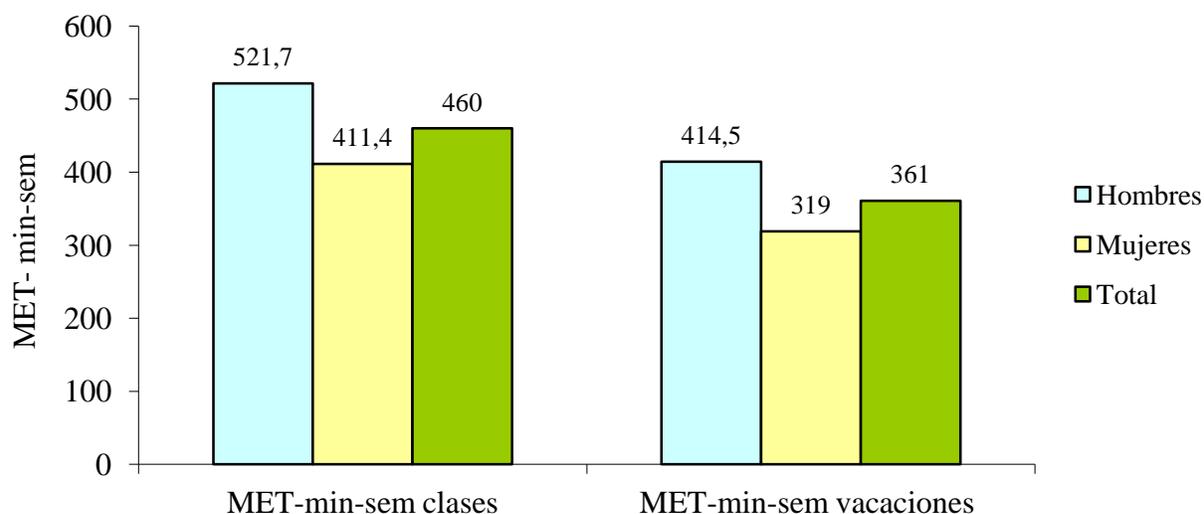


Gráfico 10. Promedio de MET-min-sem en periodo de clases y vacaciones para ambos sexos

Fuente: Tabla 21.

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Así mismo, de acuerdo al análisis Post-hoc, se encontró que los hombres tienen mayor actividad física medida en MET-min-sem en clase que en vacaciones al igual que las mujeres, sin embargo los hombres disminuyen menos su actividad física que las mujeres. Los hombres disminuyen un 20.55%, mientras que las mujeres un 22.45%.

Prevalencia de obesidad

Se dan a conocer los datos reportados por los estudiantes mediante la fórmula para IMC ($IMC = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla}^2(\text{m})$).

La clasificación con la que se trabaja es la que propone la Organización Mundial de la Salud.

Tabla 22. Clasificación Internacional para adultos de acuerdo con IMC.

Clasificación	IMC
Bajo peso	<18.50
Normal	18.50 - 24.99
Sobrepeso	25.00-29.99
Obesidad tipo I	30.00 - 34.99
Obesidad tipo II	35.00 - 39.99
Obesidad tipo III	≥40.00

Fuente: OMS (1995)

Con respecto a la relación entre sexo e índice de masa corporal (IMC), del total de la muestra, un 69.3% se encuentra en la clasificación “18.5-24.99 peso adecuado” indistintamente del sexo, seguida de un 18.6% en la clasificación de “25-29.99 sobrepeso”. Según Chi-cuadrado de Pearson $\chi^2 = 6.64$ ($p > .05$) al no encontrarse relación significativa entre la clasificación del IMC y el sexo la tendencia general menciona antes es la misma para cada sexo. Tal y como se aprecia en la Tabla 23 (ver Anexo 13), los hombres presentaron un 68.5% para peso adecuado y un 20.4% en sobrepeso y las mujeres un 70% en peso adecuado y un 17.3% en sobrepeso. Para la clasificaciones de obesidad 1, 2 y 3 los casos van disminuyendo aunque sí se presentan datos de sujetos en estas clasificaciones (Hombres 4.2%, 1.9% y 1.2% respectivamente; Mujeres 2.4%, 1.2% y 1.2% respectivamente).

Tabla 23. Clasificación del IMC según sexo de los estudiantes de la UCR, SO.

	< 18.5	18.5 - 24.99	25 - 29.99	30 - 34.99	35 - 39.99	40 >	χ^2 (Sig.)
Masculino <i>n</i> (%)	10(3.8)	178(68.5)	53(20.4)	11(4.2)	5(1.9)	3(1.2)	6.64(2.49)
Femenino <i>n</i> (%)	26(7.9)	231(70.0)	57(17.3)	8(2.4)	4(1.2)	4(1.2)	
Total <i>n</i> (%)	36(6.1)	409(69.3)	110(18.6)	19(3.2)	9(1.5)	7(1.2)	

Fuente: Elaboración Propia

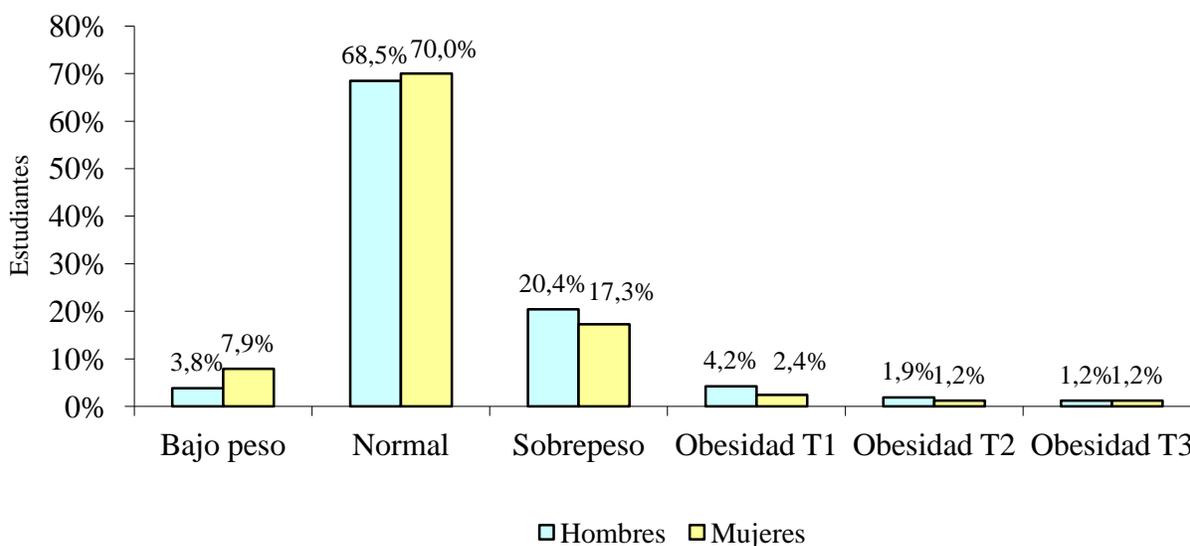


Gráfico 11. Distribución del IMC según sexo de los estudiantes de la UCR, SO

Fuente: Tabla 23

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Conociendo la prevalencia de obesidad que existe, se obtuvo una Chi-cuadrado de Pearson con resultado de $\chi^2 = 9.60$ ($p > .05$) en relación al IMC de los estudiantes y su permanencia en la universidad, y se encontró que no existe diferencia significativa entre variables; pero podemos apreciar en la Tabla 24 y Gráfico 12, que existe un porcentaje mayor de sobrepeso en los individuos que cursan más de 4 años en la universidad y esta tendencia se repite para la clasificación de Obesidad Tipo 1 y Obesidad Tipo 3.

Tabla 24. Relación entre IMC y permanencia en la universidad de los estudiantes de la UCR, SO.

	< 18.5	18.5 - 24.99	25 - 29.99	30 - 34.99	35 - 39.99	40 >	χ^2 (Sig.)
Un año <i>n</i> (%)	18(7.4)	177(72.5)	38(15.6)	6(2.5)	2(0.8)	3(1.2)	9.60(0.48)
De 2 a 4 <i>n</i> (%)	15(5.0)	204(67.8)	62(20.6)	10(3.3)	7(2.3)	3(1.0)	
Más de 4 <i>n</i> (%)	3(6.7)	28(62.2)	10(22.2)	3(6.7)	0(0.0)	1(2.2)	
Total <i>n</i> (%)	36(6.1)	409(69.3)	110(18.6)	19(3.2)	9(1.5)	7(1.2)	

Fuente: Elaboración propia

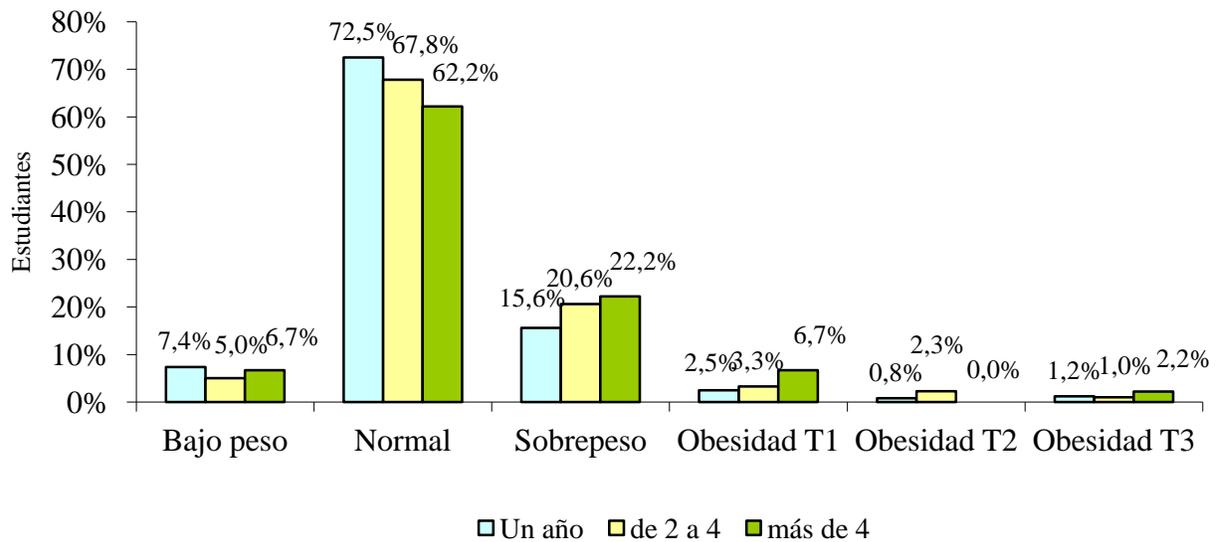


Gráfico 12. Distribución de los y las estudiantes por clasificación de IMC según semestre de permanencia en la universidad

Fuente: Tabla 24

Nota: El n total de estudiantes cuyos datos están registrados en este gráfico es de 590 (260 hombres y 330 mujeres)

Capítulo V

DISCUSIÓN

Cantidad de tiempo libre en una semana en tiempo lectivo

El tiempo libre que presentan los estudiantes de la Universidad de Costa Rica Sede de Occidente en promedio de horas por día para hombres es de 6.51 y las mujeres de 5.14 horas. Estos datos son consistente al tiempo libre reportado en otro estudio de estudiantes universitarios, conformada por una muestra de 494 estudiantes de las carreras del área de la salud del centro de estudios superiores Santo Tomás de Talca (Enfermería, Kinesiología, Técnico de Enfermería, Técnico Laboratorista Dental), el cual reportó horas de TL para hombres de 6,10 y para las mujeres de 5,15 horas en promedio por día, lo que demuestra que los hombres disponen de más tiempo libre (Lemp y Behn, 2008).

Además, al pasar el tiempo de permanencia en la universidad los y las estudiantes de la UCR, SO ven reducido su tiempo libre de forma significativa de 42.25 horas promedio por semana en el primer año de estudio a 27.62 con más de cuatro años de permanencia en la universidad; aunado a mayores responsabilidades en el sistema universitario (tareas, trabajo comunal universitario (TCU), trabajos de campo, prácticas profesionales, clínicas, trabajos finales de graduación, etc). Para los estudiantes el día domingo es el de mayor TL con 6.11 horas, siendo el único día que la universidad no reporta horarios de cursos para los estudiantes.

Tipo de actividades en tiempo libre

Conocer a qué dedican el tiempo los universitarios permite identificar prioridades, hábitos, actitudes e intereses en su vida cotidiana. El tiempo libre que los estudiantes de la UCR, SO lo dedican (entre la opciones: salgo de copas con los amigos, practico algo de deporte, veo la televisión, estudio, aprovecho para ir de compras, dedico tiempo para navegar por la internet) independientemente del sexo o si es entre semana o fines de semana, a las actividades como estudiar, navegar por la internet o jugar con la computadora y ver televisión en ese orden respectivamente en sintonía con los resultados de Rangel y otros (2011); de las otras opciones los hombres dicen practicar algo de deporte antes que salir de copas con los amigos e ir de compras, y las mujeres invierten el orden y colocan ir de compras, salir de copas con los

amigo y por último hacer o practicar algo de deporte. Solamente en el uso de internet los estudiantes abarcan un tiempo de dos o más horas diarias de las seis o cinco horas de TL reportado por día por los estudiantes. Resultados concordantes con Ruiz y otros (2001), en cuyo estudio se muestra que los estudiantes dedican el tiempo libre a realizar actividades de ocio pasivo, entre ellas, ver televisión y manejar la computadora; Fernández (2005) encuentra que prefieren como actividades navegar por internet y, finalmente, el estudio de Lemp y Behn (2008) muestra la preferencia por ver televisión y salir con amigos. No se encontró estudios similares en el país.

Por otra parte, se observó que existe un interés mayor de los hombres por hacer algo de deporte que las mujeres. Al analizar, según la distribución de tiempo libre y género, los resultados muestran que los hombres dedican más tiempo a la práctica de deportes (32,8%) que las mujeres (4,3%) (Lemp y Behn, 2008).

En cuanto a práctica de deporte, no es una población que tenga el apoyo de hacer deporte por sus familiares, un 51.7% de estudiantes manifestó que sus familiares cercanos no hacían deporte. Y los estudiantes un 50.2% de la muestra total no practican deporte (un 64% de este son mujeres). Y ponen como mayor impedimento la falta de tiempo (Hombres 70.3%, Mujeres 76.9%). La influencia de la familia es muy evidente. Por una parte, las que practican actividad física reconocen que han tenido una gran influencia de sus padres que desde pequeñas las han apuntado a actividades deportivas, las han acompañado a los entrenamientos y las han animado a que sigan haciendo ejercicio (Castillo, 2007).

En esta misma línea, García (2006) en el estudio realizado sobre los veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005), informa que la variable que mejor predice la práctica o no de un deporte, es el hecho de tener padres/madres que hayan o no practicado o continúen o no practicando ellos mismos algún tipo de deporte. En la encuesta del año 2000, el 60% de los que tenían padres que hacían deporte practicaban ellos mismos deporte, en tanto que sólo el 30% de los que tenían padres no practicantes hacían ellos mismo deporte. Una relación, pues, de dos a uno.

Según MacMillan (2007) otro elemento a considerar es la motivación para la práctica de actividad física, donde los estudiantes manifiestan, principalmente no tener tiempo, similar a lo encontrado en un estudio de Olivares y otros (2008) donde el 64% de los estudiantes señala esta como la principal razón. Y en López y otros (2006) lo respaldan y mencionan que principalmente entre las mujeres, con diferencia promedio de 10% en relación a los hombres.

Otras características son que los hombres en su mayoría si practican deporte (un 67.7%), mientras que la respuesta más frecuente de las mujeres fue no practicar (un 64.3%) sin olvidar que un 46.1% de estas mujeres les gustaría practicar deporte. Y los deportes de disciplinas colectivas son sus preferidos (63.4% de la muestra lo manifestó) los hombres en su mayoría (68.9%) y las mujeres prefieren las individuales (56.7%). El fútbol es el deporte más practicado por los estudiantes (38.4% lo practican); y la duración independientemente de cuál es su deporte de preferencia, lo practican entre 1 y 4 horas entre y fin de semana.

De acuerdo al consumo de bebidas alcohólicas, drogas y tabaco

Bebidas alcohólicas

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas de los universitarios de la UCR, SO, entre semana y fines de semana la mayoría del porcentaje en ambos casos no bebe alcohol (un 70% y un 52.9% respectivamente) Y la mayoría no le gusta reunirse en zonas públicas a tomar alcohol (un 65.9% expresa esto)

Con respecto a semestre de permanencia en la universidad y consumo de alcohol los fines de semana. Se aprecia que hay una tendencia conforme se pasa más tiempo en la universidad existe mayor consumo de alcohol y aunque siempre predomine el reporte de beber con medida. En el estudiantado de estar mayor años de permanencia en universidad aumentan los casos de suelo perder el control.

En general el estudiantado presente en el estudio en un 47,1% (278 sujetos) indicaron consumir alcohol. Siendo en cuanto a sexo los hombres el porcentaje mayor en beber bebidas

alcohólicas los fines de semana incluyendo jueves comparado con las mujeres (hombres: 53.1% y mujeres 42.4%).

Una prevalencia de consumo activo en Costa Rica de 20,5%, supera los valores hallados en países como El Salvador (10,1%), Guatemala (11,4%) y Nicaragua (18,1%) y se acerca a lo encontrado en México (22,9%). Según CICAD/OEA (2011) niveles de prevalencia de consumo activo superiores a 50% solo se han detectado en los EEUU, Canadá y Uruguay (IAFA, 2012). Lo que representa que la población estudiantil de la UCR, SO están sobre la prevalencia de consumo de alcohol del país, y es similar con lo reportado por EEUU, Canadá y Uruguay.

Y se debe de tomar en consideración estos resultados, de acuerdo a que el abuso de las bebidas alcohólicas se ha erigido en un problema de gran magnitud para los individuos por su efecto sobre el orden físico y psíquico, así como para las sociedades por las repercusiones laborales y familiares, gravado todo ello con un enorme coste social y económico (OMS, 2005).

Drogas

Con relación a consumo de drogas, colocando como opciones la cannabis, cocaína, éxtasis o ninguna; es la cannabis la única droga reportada de consumo por los universitarios (hombres un 25% y mujeres un 12.1%), los demás nunca han consumido ninguna droga.

Conocido popularmente en Costa Rica como marihuana, mota, grifa, hierba, ganja, etc., el cannabis es la sustancia ilícita de mayor consumo en el mundo entero, y nuestro país no es la excepción. En Costa Rica, en consonancia con el Sistema Internacional de Control de Drogas, el cannabis es una sustancia prohibida por la Ley General de Salud de 1973, así como por la Ley sobre estupefacientes, sustancias psicotrópicas, drogas de uso no autorizado, legitimación de capitales y actividades conexas del año 2002. Esta última ley; sanciona penalmente la producción, distribución y venta del cannabis, pero no considera el consumo como un delito, sino más bien como una enfermedad que necesita de tratamiento y rehabilitación (IAFA, 2012).

La Encuesta Nacional de Hogares sobre Consumo de Drogas 2010 en población general de 12 a 70 años, la tasa de prevalencia, para el consumo de alguna vez en la vida se mantuvo

relativamente estable en el periodo del 2006 al 2010 (Hombres 10.2% y mujeres 4%) (IAFA, 2012); esto indica que los estudiantes de la investigación están con porcentajes altos de consumo de esta droga.

Tabaco

Según la Clasificación Internacional de las Enfermedades publicada por la OMS, la dependencia del tabaco o tabaquismo se considera una enfermedad crónica adictiva. El tabaquismo, a pesar de ser un hábito aceptado por una parte importante de nuestra sociedad, es una forma de drogodependencia, puesto que la nicotina es una sustancia adictiva que presenta las características de las demás drogas, es decir, crea tolerancia, dependencia física y psicológica, a la vez que síndrome de abstinencia tras abandonar el consumo (OMS, 2005).

En Costa Rica la Ley 7501 especifica la prohibición del fumado en lugares públicos y en centros de enseñanza públicos y privados, indicando que cuando se trate de estudiantado adulto, se establecerán áreas para fumar, pero fuera de las aulas o salones de clase. También incluye la prohibición de venta de cualquier tipo de tabaco a menores de 18 años (IAFA, 2012).

A pesar de esto, del total de la muestra 64 estudiantes de la UCR, SO fuman (10.8%) y 526 de ellos (89.2%) reportaron no fumar; entre carrera de estudio no hubo diferencias significativas para ser fumador pero entre sexo si, aunque la cantidad de personas que fuman es baja el porcentaje de personas fumadoras fue significativamente más alto en los hombres (70.3%), que entre las mujeres (29.7%). Otras características son: los estudiantes fumadores no encuentran dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido; asimismo fuman por día menos de 11 cigarrillos al día. Y consideran que su condición de fumar les resta algo de capacidad a la hora de hacer ejercicio, esto último se considera por la afectación del consumo de tabaco en el sistema cardiorrespiratorio esencial para desarrollar cualquier esfuerzo físico (Villalba y otros, 2000).

Si comparamos los datos con la muestra nacional la cantidad de fumadores del la UCR, SO posee menor porcentaje de casos; de la población nacional, se estima que un total de 434.000 personas fuman activamente en Costa Rica y de ellos 297.000 corresponden a hombres

y 137.000 a mujeres. Entre 18 y 29 años de edad la cantidad de fumadores activos es de 162.998; correspondiendo un 62.17% a hombres un 37.83% a mujeres según Encuesta de Hogares de Costa Rica, 2010 (se usó proyección de población del 2010 del Centro Centroamericano de Población) (IAFA, 2012).

De igual forma pasa cuando lo comparamos con un estudio en universitarios hecho en el país, el porcentaje de casos es menor para los estudiantes de la UCR, SO. En el 2006 de una investigación compuesta por la totalidad de los(as) estudiantes de tercer año de las carreras de medicina y de enfermería de las diez universidades del país (Costa Rica), con un número de estudiantes de 435 (279 de la carrera de medicina y 156 de enfermería); alrededor de un 72% de los estudiantes de medicina y enfermería habían fumado alguna vez en la vida y entre un 25 y 30% lo hicieron en el último mes. En ambas disciplinas, los hombres presentan un porcentaje más alto que las mujeres (IAFA, 2006).

Por último, en el estudio de Hernández y otros (2010) evidencia en cuanto a consumo de tabaco, que el género masculino registra una mayor prevalencia de consumo en relación al género femenino, encontrándose diferencia significativa entre el consumo de tabaco y el género. De igual forma que lo presentado por los estudiantes de la UCR, SO.

Nivel de actividad física

Los datos encontrados de nivel de actividad física de los estudiantes de la UCR, SO según los valores correspondientes a distintos niveles de actividad física establecidos por FAO/WHO/UNU (FAO, 2004) revelan existen bajos niveles de actividad física muy alarmante, indistintamente del sexo y del periodo que se encuentre: lectivo o de vacaciones; la mayor parte de los sujetos son sedentarios o de actividad ligera, en ciclo lectivo un 74.1% presenta esta condición (el 33.4% son hombres y el 40.7% son mujeres) y el 48.1% está por debajo de la recomendación, y en periodo de clases un 97% presenta esta condición (42% son hombres y 54.9% mujeres) y el 90.6% está por debajo de la recomendación; es decir que, indistintamente del sexo, la mayor parte del estudiantado es sedentario o de actividad física ligera; los que tienen una actividad moderada que son activos es apenas un 14.4% en ciclo lectivo y un 2% en periodo de vacaciones, y los que son de actividad vigorosa o sea muy activos un 11.5% en ciclo lectivo y

1% en periodo de vacaciones. Según su permanencia no cambia la tendencia a ser sedentarios o pocos activos en ambos periodos, y la carrera que estudian no trae cambios a esta condición de ser sedentarios o pocos activos.

Ahora bien, según recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y de la Asociación Americana del Corazón (AHA) (Haskell y otros, 2007), indican que, para promover y mantener la salud, se debería invertir entre 450 y 750 MET-min-sem, solamente los hombres para el periodo de clases cumplen con el requerimiento (Hombres 521.7MET-min-sem en promedio (DE: 111) y mujeres 411.4 MET-min-sem en promedio (DE: 86)). Y para el periodo de vacaciones ambos sexos no logran cumplir con los requerimientos mínimos de esta entidad promotora de la salud (Hombres 414.5 MET-min-sem en promedio (DE: 96) y mujeres 319 MET-min-sem en promedio (DE: 66)). Ahora bien, los hombres tienen mayor actividad física medida en MET-min-sem en clase que en vacaciones al igual que las mujeres, sin embargo los hombres disminuyen menos su actividad física que las mujeres. Los hombres disminuyen un 20.55%, mientras que las mujeres un 22.45% de un periodo a otro.

A partir del análisis de ambos parámetros (nivel de actividad física y cumplimiento con las recomendaciones mínimas), los resultados correspondientes a hombres y mujeres presentan la misma tendencia, evidenciando altos niveles de sedentarismo y bajos niveles de cumplimiento de las recomendaciones, en los dos periodos estudiados (mayor aún en vacaciones). Donde pueden verse ciertas diferencias es por sexo, donde las mujeres en todos los parámetros siempre presentan resultados por debajo de los de los hombres, evidenciando un sedentarismo o poca actividad física más elevado en las mujeres.

Investigaciones previas sobre los patrones o conductas asociadas con la práctica de actividad física en estudiantes universitarios muestran porcentajes importantes de inactividad o no cumplimiento con las recomendaciones.

Los resultados del estudio realizado por Barrantes (2010), en estudiantes asmáticos y no asmáticos del ITCR en el año 2008 evidencian la misma tendencia de sedentarismo o actividad ligera. Una gran mayoría de los estudiantes en la muestra estudiada del (87%) presenta patrones

de actividad física que implican estilos de vida de tipo sedentario o de actividad ligera (un 75% de ellos con niveles extremos de sedentarismo). Los resultados correspondientes a la cantidad de MET-min-sem muestran que alrededor del 59% de los estudiantes encuestados no cumple con las recomendaciones mínimas establecidas por ACSM y AHA.

Otro estudio en Costa Rica aunque años más atrás, con 289 estudiantes de la UCR, el 40% reconoció no realizar ningún tipo de ejercicio físico (Meneses y Monge, 1999). Por tanto el sedentarismo entre estudiantes universitarios viene creciendo.

En varios países de América se ha documentado una disminución preocupante de la actividad física de la población. Entre 30% y 60% de la población de la región no alcanza los niveles mínimos recomendados de actividad física. La inactividad física es mayor en los centros urbanos, aumenta con la edad y es sumamente prevalente entre las mujeres (OPS, 2006), características presentes en la población estudiada.

En el estudio realizado por López y otros (2006), se identificaron características de la actividad física en los estudiantes que ingresan a la Universidad Nacional Autónoma de México; se estudiaron 146,793 alumnos. Y encontraron que tienen actividad física efectiva: en bachillerato, 69.9% de los hombres y 44.9% de las mujeres; los que iniciaron licenciatura, 57.5% de los hombres y 35.2% de las mujeres, y los de cuarto año de licenciatura, 48% de los hombres y 33% de las mujeres. Observándose una disminución de los casos de actividad física efectiva de acuerdo al tiempo de permanencia universitaria, por tanto crece los casos de actividad física ligera o sedentarismo, la misma tendencia que presentaron los estudiantes de la UCR, SO. Además, confirma que la mujer es menos activa físicamente hablando.

En EE. UU entre el 2000 y 2004, un estudio con estudiantes universitarios refieren que, en el 2004, lo establecido para la actividad física moderada y vigorosa un 42,20% cumplían con la norma por tanto el 57.8% de los estudiantes no cumplía con las recomendaciones de actividad física moderada y vigorosa (Mack y otros, 2009).

Por tanto la tendencia en cuanto al nivel de actividad física de los universitarios se puede clasificar como baja en un alto porcentaje. Para Keating y otros (2005), en su meta-análisis de

los comportamientos de actividad física de los estudiantes universitarios, los investigadores informaron que alrededor del 40% al 50% de los estudiantes universitarios son físicamente inactivos.

El ACMS y la AHA establecen que el cumplimiento con las recomendaciones preventivas propuestas con respecto a la práctica de actividad física contribuiría significativamente a promover y mantener la salud y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas y una mortalidad prematura. Practicar actividad física por encima del rango mínimo recomendado resulta en una mejoría de la condición física, contribuye a prevenir el incremento de peso y reduce en mayor medida el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad prematura (Haskell y otros, 2007).

Cabe señalar que la inactividad física no solo contribuye a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), sino que también puede predisponer a enfermedades mentales, la acumulación de estrés y un menor rendimiento escolar e incluso tener un efecto negativo en la interacción social (OPS, 2006).

De esta manera, entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables, destaca la práctica de actividad física, la cual estructurada y practicada regularmente va a estar asociada con beneficios psicológicos, bienestar personal y una óptima calidad de vida, sin olvidar que los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de estos hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta (Castillo & Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000). Por ende, la modificación en los estilos de vida en esta etapa evitaría una exposición más prolongada a los riesgos mencionados.

Podría tratarse que el limitado nivel de cumplimiento con las recomendaciones, relacionado con patrones sedentarios, estaría exponiendo a los estudiantes a mayores riesgos de mortalidad prematura y padecimientos crónicos. La actividad física puede mejorar la salud. Las personas que son físicamente activos tienden a vivir más tiempo y tienen menor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2, la depresión y algunos tipos de

cáncer. La actividad física también puede ayudar a controlar el peso, y puede mejorar el rendimiento académico de los estudiantes (CDC, 2014).

La Organización mundial de la salud, considera la actividad física como el factor que interviene en el estado de la salud de las personas; y la define como el principal factor clave en la prevención de la obesidad (OMS, 2012).

Importante retomar aunque no sea parte del objetivo de estudio, que una de las barreras percibidas para la práctica de actividad física por la población del estudio fue la falta de tiempo al igual que en otros estudios (MacMillan, 2007; Olivares y otros, 2008; y López y otros, 2006) y con ello poder abordar este tema con el fin de enfocar de manera más efectiva los esfuerzos tendientes a la promoción de estilos de vida activos. Además, tomar en cuenta que Prieto (2003) atribuye al sedentarismo, la falta de conocimientos y formación en prácticas de auto-cuidado; al uso inadecuado del tiempo libre; y a la débil participación y vinculación de los estudiantes en las instancias decisorias, a cerca de sus expectativas de uso del tiempo libre.

Prevalencia de obesidad

La clasificación con la que se trabaja es la que propone la Organización Mundial de la Salud. EL índice de masa corporal (IMC), del total de la muestra, un 69.3% se encuentra en la clasificación “18.5-24.99 peso adecuado” indistintamente del sexo, seguida de un 18.6% en la clasificación de “25-29.99 sobrepeso”. Y por sexo la tendencia general menciona antes es la misma para cada sexo. Los hombres presentaron un 68.5% para peso adecuado y un 20.4% en sobrepeso y las mujeres un 70% en peso adecuado y un 17.3% en sobrepeso. Para la clasificaciones de obesidad 1, 2 y 3 los casos van disminuyendo aunque sí se presentan datos de sujetos en estas clasificaciones (Hombres 4.2%, 1.9% y 1.2% respectivamente; Mujeres 2.4%, 1.2% y 1.2% respectivamente).

Ligeramente similar el estudio realizado por Barrantes (2010), con una población estudiantil del Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR), Sede Cartago de 1358 estudiantes, con edades entre 16 y 28 años de grado (programas de Bachillerato y Licenciatura), reporta que

durante el 2008 en esta institución de educación superior el IMC fue para los hombres 1% bajo peso, 75% peso adecuado, 19% sobrepeso y un 5% obesidad 1, y las mujeres 1.6% bajo peso, 83.6% peso adecuado, 13.1% sobrepeso y 1.6% obesidad 1.

El IMC de ambos estudios refleja una consistencia en todos sus rangos, donde la población universitaria de la UCR, SO del 2011 y la del ITCR del 2008 el mayor porcentaje de sujetos se encuentra en un índice de peso adecuado, seguido de sobrepeso. Importante recalcar que en sobrepeso y obesidad 1 en ambos estudios los hombres son los que presentan mayor porcentaje en relación a las mujeres.

Al cotejar estos datos con la población a nivel nacional la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 para Costa Rica, muestra una prevalencia de un 33,2% de sobrepeso y un 26,5 % de obesidad en mujeres de 20 a 44 años, y en hombres de 20 a 64 años el sobrepeso es de 43,5 % y un 18,9 % de obesidad (Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación, 2011), los datos a nivel nacional se encuentran muy por encima de los datos reportados por los universitarios en relación a sobrepeso y obesidad.

A nivel internacional el estudio de Hernández y otros (2010), muestra tendencias similares a los de la investigación; el estudio fue realizado en jóvenes universitarios desarrollado en la ciudad de Cartagena, Colombia, en este estudio el 11,3 % de los estudiantes encuestados presentaron bajo peso, el 54 % peso normal y cerca de la cuarta parte presentó sobrepeso; sólo el 5 % eran obesos. De igual forma Arroyo y otros (2006) en la Universidad del País Vasco, España; el IMC de los estudiantes el 15,8% de los sujetos presentó sobrepeso y el 1,9% obesidad. Además, el porcentaje de sujetos con sobrepeso/obesidad fue significativamente mayor en hombres que en mujeres ($p < 0,001$). En la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) Lopez y otros (2006) en los años 2002, 2003 y 2004 indican que la prevalencia de obesidad es del 10% para toda la población universitaria, y que la obesidad y el sobrepeso aumentan conforme aumenta la edad de los alumnos. La población de EEUU en 2011-2012 presenta esta tendencia, menciona que el 8,1% de los lactantes y niños pequeños tenía alto peso para la longitud en decúbito, y el 16,9% de 2 - a 19 años de edad y el 34,9% de los adultos de 20 años de edad o más son obesos (Ogden y otros, 2014).

En cuanto a estimaciones mundiales de la OMS (2012) correspondientes al año 2008, 1400 millones de adultos de 20 y más años tenían sobrepeso, de esta cifra, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos. En general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas.

Por tanto la prevalencia de obesidad de los estudiantes universitarios de la UCR, SO es baja en comparación a muestras a nivel nacional e internacional y cuando se compara con sus similares en universidad nacional e internacional el porcentaje de prevalencia es similar. Y aunque no es un objetivo de esta investigación, los resultados se apegan a investigaciones que determinan que a mayor nivel educativo la prevalencia de obesidad se ve disminuida en comparación a los resultados a nivel nacional e internacional, esto lo respalda Aguilera y otros (2008) en el estudio donde concluyen que el sobrepeso y la obesidad fueron dos veces más frecuentes en las personas con menor nivel de estudios respecto a las de mayor nivel.

Además, Aguilera y otros (2008) evidencian que el sobrepeso y la obesidad afecta especialmente a los hombres (La prevalencia de sobrepeso fue del 37,6%, en hombres un 43,8% y en mujeres un 32,4%. La prevalencia de obesidad fue del 22,3%, un 23,2% en hombres y un 21,5% en mujeres). Los estudiantes UCR, SO presentan esta condición donde son los hombres los que poseen mayores porcentajes en estas dos clasificaciones, y esta condición la respaldan los resultados dados por Barrantes (2010), Hernández y otros (2010), Arroyo y otros (2006) en sus estudios en universitarios.

Conociendo la prevalencia de obesidad que existen los estudiantes de la UCR, SO, en relación al IMC y su permanencia en la universidad, se encontró que no existe diferencia significativa entre variables; pero podemos apreciar que existe un porcentaje mayor de sobrepeso en los individuos que cursan más de 4 años en la universidad y esta tendencia se repite para la clasificación de Obesidad Tipo 1 y Obesidad Tipo 3. Por lo que se deben de tomar en cuenta los controles necesarios para minimizar esta tendencia de casos, ya que la edad es un determinante relacionado a aumento de la obesidad OMS (2012), aunada a la inactividad física que presentan los estudiantes en los dos periodos estudiados (clases y vacaciones).

Aunque los resultados del estudio son menores a la prevalencia del país, el entorno “obesógeno” que se vislumbra, es altamente preocupante para todos. Costa Rica no es la

excepción, la prevalencia de obesidad en los jóvenes escolares es alrededor de 4.6% según el estudio de Cortés y et al. (2006) y en adultos está sobre el 30%, según el Ministerio de Salud y seguramente estas proporciones irán creciendo, a no ser que se haga algo, que hasta ahora, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes (IDF), no se ha hecho (Arguedas, et al. 2007).

Lo anterior, a sabiendas que, entre posibles patologías (cardiovasculares y diabetes entre otras), la enfermedad de mayor magnitud y de comorbilidad con las anteriores es la obesidad; siendo una situación alarmante es que los índices de obesidad de Costa Rica registran una veloz escalada que según los especialistas hará de este país uno de los más obesos de la región para 2020; de acuerdo con datos del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica, hoy la prevalencia de obesidad (Índice de Masa Corporal mayor a 30) es del 26%. En comparación con otras poblaciones latinoamericanas, la costarricense ocupa un lugar intermedio. (Rosero, et al. 2008).

Capítulo VI

CONCLUSIONES

El promedio de horas de tiempo libre de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente es de 45.6 para los hombres y 36.01 para las mujeres en una semana; similar o mayor al que poseen estudiantes en otras universidades y se ve disminuido por el tiempo de permanencia en la universidad. Las mujeres tienen menos TL que los hombres.

Las actividades que realizan hombres y mujeres en tiempo libre en una semana principalmente son: estudiar, navegar por internet o jugar con la computadora y ver televisión. Y con menos interés hacer algo de deporte, ir de compras y salir de copas con los amigos.

Existe un interés mayor de los hombres por hacer algo de deporte que las mujeres, lo cual es consistente con las estadísticas nacionales e internacionales en población de 20 años o más. Los deportes colectivos son los preferidos de los hombres, mientras que para las mujeres son los deportes individuales. El fútbol fue el deporte más practicado por los estudiantes.

Con la práctica de deporte, la mayoría de familiares de los estudiantes no hacían deporte. Más de la mitad de los estudiantes no hacen deporte y son las mujeres mayor porcentaje. El impedimento mayor para hacer deporte es la falta de tiempo como se manifiesta en varios estudios como el factor limitante.

Los estudiantes que consumen alcohol al pasar el tiempo de permanencia en la universidad los fines de semana aumentan los casos de suelo perder el control, aunque la muestra es menor a los que toman con medida o bien los que no toman nunca. Los hombres reportan mayor consumo de alcohol que las mujeres.

Existe bajo consumo de drogas por parte de los universitarios. La cannabis (llamada en Costa Rica como marihuana u otros nombres) es la única droga reportada por los estudiantes que han probado alguna droga. Los hombres son mayoría en los casos reportados de consumo de esta droga.

También existe un bajo consumo de tabaco por los estudiantes, apenas el 10.8%; por debajo del porcentaje de consumo nacional e internacional. Son los hombres los que reportan mayor prevalencia de consumo.

Los niveles de actividad física de los estudiantes de la UCR, SO permiten ubicarlos en su mayoría como personas con estilos de vida sedentarios en ambos periodos estudiados: clases y de vacaciones; que no cumplen con las recomendaciones mínimas para la práctica de actividad física que permitan mantener un estado de salud adecuado y prevenir la aparición de otras enfermedades crónicas así como la mortalidad prematura.

Los hombres poseen diferencias en los niveles de actividad física con las mujeres; las mujeres son más sedentarias o poco activas que los hombres. Evidencian altos niveles de sedentarismo y bajos niveles de cumplimiento con las recomendaciones mínimas para mantener y promover la salud. Esto implicaría que, en comparación con los hombres, las mujeres se exponen a mayores riesgos de salud asociados con el sedentarismo.

El estilo de vida de los estudiantes de la UCR, SO se vuelve más sedentario durante el periodo de vacaciones en comparación con el periodo de clases. El incumplimiento con las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física para la salud se incrementa durante las vacaciones. Evidenciando que la Universidad aunque no solventa las necesidades requeridas si repercute en la condición de sedentarismo de los estudiantes en cierta medida.

La mayoría de los estudiantes (tanto hombres como mujeres) reporta índices de masa corporal dentro del rango normal; sin embargo, los estilos de vida sedentarios y el tiempo de permanencia en la universidad representan un riesgo importante para el aumento de estos valores a niveles de sobrepeso u obesidad. En el caso de quienes ya presentan estas condiciones, el riesgo se asocia con el mantenimiento o agudización de éstas, con el consecuente incremento del riesgo relacionado con enfermedades crónicas y mortalidad prematura.

La prevalencia de obesidad de los estudiantes de la UCR, SO fue baja en comparación a la población nacional e internacional. Se puede ver influenciada por el nivel educativo de los sujetos de acuerdo a los estudios realizados.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

Se considera necesario llevar a cabo investigación de actividades en tiempo libre que realizan estudiantes universitarios en la población universitaria nacional, esto podría llevar a mejorar las formas de actuar de las coordinaciones promotoras de salud en las universidades.

Realizar estudios similares que identifiquen las limitaciones o barreras que tienen los estudiantes para realizar actividad física, ya que preocupa los altos niveles de sedentarismo en esta población.

Llevar a cabo un estudio de los alcances de los servicios que brinda la Institución más los que se brindan en la comunidad, y poder determinar cómo se pueden crear nuevas estrategias para poder alcanzar mayores niveles de actividad física en los estudiantes universitarios mientras estudian y aún más importante cuando se van de vacaciones.

Se debe empezar a poner más atención en los resultados que se obtienen en cada una de las actividades que promuevan la salud del estudiante; y así los datos obtenidos sirvan para darle mejoras a los proyectos o bien seguir implementándolos de forma más consecuente con la realidad.

El trabajo multidisciplinario es fundamental cuando trabajamos con seres humanos, y principalmente en temas de salud, cada área (actividad física, nutrición, psicología, estilos de vida saludable, etc) interactúa con la otra para lograr el objetivo de mejorar la calidad de vida del estudiante en su estancia universitaria.

La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. Por ejemplo, el aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado. Además, en muchos países, la inseguridad en las calles y la falta de lugares públicos recreativos son también razones importantes por las cuales muchas personas se abstienen de ser más activas.

Es necesario desarrollar programas de actividad física para la formación integral universitaria, principalmente en las mujeres, y evitar la disminución conforme se avanza en los estudios; deben incluirse en los espacios curriculares y orientar el uso del tiempo libre hacia actividades físicas.

Durante la vida universitaria debieran consolidarse los hábitos saludables, esos adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto. Los educadores físicos, nutricionistas y otros profesionales de la salud juegan un papel importante en el desarrollo de estas nuevas políticas y programas para llevarlo a cabo.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante Universitario

Se propone un programa educativo (teórico-práctico) para los estudiantes desde el ingreso a los estudios universitarios hasta alcanzar su consumación de los mismos. Este programa considera particularidades de la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente (a partir de los resultados de la investigación) e incorpora elementos derivados de programas y proyectos institucionales a nivel universitario.

Objetivo: Facilitar el desarrollo de habilidades para el automanejo de la calidad de vida del estudiante universitario, de manera que se propicie un incremento de actividad física y estilos de vida saludable en el estudiante, que lleven a un fortalecimiento de la salud física y mental del mismo.

Lo anterior justificado desde las políticas universitarias y los planteamientos del consejo universitario, como lo es la política del Sistema de Atención Integral en Salud (SAIS) de la Universidad de Costa Rica y desde el año 2011 como parte de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, las cuales están vinculadas al Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

Por tanto, apegado a la normativa ya existente en el CONARE en relación a vida estudiantil universitaria, donde la promoción y atención en la salud es tema fundamental para el buen desarrollo de los estudiantes, este posee diferentes convenios con entes de salud, además de la realización de cursos talleres y charlas sobre distintos temas que favorecen estilos de vida saludables en la población universitaria: alimentación sana, sexualidad, ferias de la salud, educación en temas de salud (CONARE, 2014).

En este caso específicamente, la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente en su Coordinación de Vida Estudiantil tiene proyectos en esta línea, acogándose a las políticas nacionales propuestas para todas las universidades públicas del país. Para esta propuesta de intervención tomaremos algunos de ellos, los cuales son los siguientes:

Vida Estudiantil

- Proyecto 011: Promoción de la salud por medio de la actividad física, el deporte y la recreación en las y los estudiantes de la Sede de Occidente (Ver Anexo 15).
- Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer Ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como en el de Tacares (Ver Anexo 16).
- Proyecto 013: Juegos universitarios costarricenses Sede de Occidente (Ver Anexo 17).
- Proyecto 016: Campañas de promoción de la salud (Ver Anexo 18).
- Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud (Ver Anexo 19).

Además, se tomará en cuenta tres proyectos de la coordinación de Acción Social, por representar un contenido de actividad física y estilos de vida saludable para los estudiantes que lo integran.

Acción Social

- Proyecto 027: Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö (Ver Anexo 20).
- Proyecto 028: Teatro Guadaña (Ver Anexo 21).
- Proyecto 029: Grupo de Bailes Populares Punto de Fuga (Ver Anexo 22).

Este sería un programa ajustado para estudiantes regulares universitarios, basado en mantener una actitud física y mental idónea para poder solventar las decisiones importantes de la vida universitaria, mediante actividades progresivas en las cuales el estudiante aprenda y pueda tener un automanejo en los temas de estilos de vida saludable, actividad física y lineamientos de su nutrición para mantener un peso corporal adecuado.

Se trabajaría según recomendación para actividad física por semana de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para edades entre 18 y 64 años; las cuales estipulan:

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

(OMS, 2010)

La estructura y los contenidos de este programa toman en consideración los componentes de cada proyecto al cual se integre el estudiante; siendo los contenidos consistentes con las normas de la Red de Universidades Promotoras de la Salud y CONARE.

CONARE Vida Estudiantil

- Las Instituciones de Educación Superior Universitaria Estatal Costarricense, además de la preparación profesional, tienen como misión el desarrollo humano integral de sus estudiantes. La docencia, la investigación y la extensión deben realizarse en un medio

que brinde las oportunidades de desarrollo de las potencialidades de las personas, tanto en lo intelectual como en las dimensiones física, emocional, espiritual y artístico-cultural.

- Si bien es cierto esta labor es responsabilidad de todos los sectores universitarios que contribuyen con la formación de los estudiantes, corresponde a las Vicerrectorías de Vida Estudiantil diseñar y desarrollar programas y actividades que respondan a estos objetivos y, en conjunto con el cuerpo docente fortalecer este desarrollo humano estudiantil.

(CONARE, 2014)

Se puede encontrar la propuesta de intervención, con las propuestas específicas en el ANEXO 23.

REFERENCIAS

- ACSM, (2006). Colegio Americano de Medicina Deportiva: concepto de sedentarismo. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM, (2010). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8a. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Aguilera, E. Ugarte, T. Muñoz, P. Vara, L. Sanz, S. (2008). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en Cantabria. Gaceta Sanitaria. V.22 n.5 Barcelona, España. ISSN 0213-9111. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112008000500011&script=sci_arttext, el día 22 de marzo del 2014.
- Ainsworth, B. Haskell, W. Whitt, M. Irwin, M. Swartz, A. Strath, S. O'brien, W. Bassett, D. Schmitz, K. Emplalncourt. P. Jacobs, D. and Leon. A. (2000). Compendium of Physical Activities: an Update of Activity Codes and MET Intensities. Medicine & Science in Sports & Exercise, Vol. 32, No. 9, pp. S498-S516. Recuperado de: <http://juststand.org/portals/3/literature/compendium-of-physical-activities.pdf>, el día 14 de marzo del 2013.
- Alemán, C. Salazar, W. (2006). Nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios públicos. Revista de ciencias del ejercicio y la salud®.Vol. 4, N°1. Recuperado de <http://www.edufi.ucr.ac.cr/pdf/412006/aleman%20&%20salazar%202006.pdf>, el 30 de abril del 2011.
- Arguedas, C. Rojas, R. García,L. (2007). La obesidad y el riesgo cardiovascular. Escuela de Medicina, Universidad de Costa Rica. Servicio Medicina Interna, Hospital México, La Uruca, San José, Costa Rica. Revista costarricense de cardiología. Volumen 9, No.3 . Recuperado de <http://www.acc.co.cr/revista/?p=3>, el 25 de octubre de 2010.

- Arroyo, M. Rocandio, A. Ansotegui, L. Pascual, E. Salces, I. y Rebato, E.(2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Revista Nutrición Hospitalaria*. V.21 n.6. Madrid, España. ISSN 0212-1611. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000900007, el día 23 de marzo del 2014.
- Balady, G. y otros (1998). Recomendaciones para el Monitoreo Cardiovascular, las Políticas de Selección de Personal y Procedimientos de Emergencias en las Instalaciones Deportivas y Gimnasios © 1998 American College of Sports Medicine (MSSE, 30:6, 1998, pp. 1009-1018). Recuperado de http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=About_ACSM&TEMPLATE=/CM/ContentDisplay.cfm&CONTENTID=1338, el 15 de noviembre de 2010.
- Barbosa, N., Sánchez, C., Vera, J., Pérez, W., Thalabard, J-C y Rieu, M. (2007). A Physical Activity Questionnaire: Reproducibility and Validity. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 505-518. Recuperado de <http://www.jssm.org/vol6/n4/18/v6n4-18pdf.pdf> , el 2 de noviembre de 2010.
- Branco, J. Villanueva, F. (s.f.). Estilos de vida saludables. *Revista EDU-FISICA*. Grupo de Investigación Edufisica. ISSN 2027- 453X. Recuperado de <http://www.edufisica.com/Revista%205/ESTILOS-VS.pdf>, el 20 de mayo del 2011.
- Barrantes, K. (2010). Prevalencia de asma y caracterización de estudiantes asmáticos del ITCR, Sede Cartago. Aportes para una propuesta de intervención. Tesis Universidad Nacional de Costa Rica, Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica.
- Calvo, A. Fernández, L. Guerrero, L. González, V. Ruibal, A. Hernández, M. (2003). Estilos de vida y factores de riesgo asociados a la cardiopatía isquémica. Ciudad de La Habana, Cuba. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol20_3_04/mgi04304.htm, el 6 de octubre de 2010.

Castillo, E. Sáenz, P. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Revista de Curriculum y formación de profesorado*. V.11(2). Huelva, España. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART7.pdf>, el día 15 de marzo del 2014.

Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 63, 22-29. . Recuperado de http://articulos.revista-apuntes.com/63/es/063_022_029ES.pdf, el 27 de octubre de 2010.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), (2014). Physical Activity. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/data/facts.html>, el día 23 de marzo del 2014.

CONARE. (2014). Infoues, Vida estudiantil: Promoción Atención Salud. Recuperado de: http://infoues.conare.ac.cr/vidaest_promocion_atencion_salud.html, el 8 de febrero del 2014.

CONARE (2014). Infoues, Vida Estudiantil. Recuperado de http://infoues.conare.ac.cr/vida_estudiantil.html, el 25 de enero del 2014.

Cortés J. Proyecto Dr. Juan José Flores: Factores de Riesgo para la Enfermedad Cardiovascular en una Población de Adolescente en Costa Rica. SEP-CENDEISSS-CCSS. Tesis Graduación 2006. Biblioteca del Servicio de Medicina Interna, Hospital México, CCSS.

de Roux, G. (1994). La prevención de Comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludable en el Desarrollo de la salud. *Educación Médica Y Salud*, 28(2), 223-233. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/prevencion_y_promocion.pdf el 20 de mayo del 2011.

Diccionario de la Lengua Española, (2011). Prevalencia. Real Academia Española. Vigésima Segunda Edición. Recuperado de http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=prevalencia, el 20 de mayo del 2011.

FAO (2004). Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation no. 1. Rome: FAO. Recuperado en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>, el 4 de febrero del 2014.

Fernández, A. (2005). ¿A qué dedican el tiempo libre los españoles? Recuperado de: <http://www.facilísimo.com/encuesta/>, el día 25 de octubre del 2013.

Furlong, A., Cartmel, F. (2001) Capitalism without classes. In: Giddens, A. (ed.) *Sociology: Introductory Readings*. Polity, Cambridge, pp. 202-207. ISBN 0745624391

Gazquez, M., Gallego, A., Vargas, L., & Londoño, M. (2004). Estilos de vida saludables de los estudiantes de la Corporación Universitaria Lasallista. (Spanish). *Revista Lasallista de Investigación*, 1(2), 35-41. Retrieved from EBSCOhost. Recuperado de <https://sibdi.ucr.ac.cr/http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0227cff2-be5c-4aba-9564-4a4fe37d3418%40sessionmgr114&vid=1&hid=104> el 22 de mayo del 2011.

Gil, P. et ál (2011). Cuestionario Hábitos de los estudiantes. Enviado por correo electrónico directamente del autor el día 9 de mayo del 2011.

Gómez, J.R. Jurado, M. I. Viana, B. H. Da Silva, M. E. Hernández, A. (2005). Estilos y calidad de vida. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>, el 8 de octubre del 2010.

Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B. y otros. (2007). *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of*

Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39 (8), 1423-1434.

Hernández, J. Herazo, Y. Valero, M. (2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Revista salud pública*. 12 (5): 852-864. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n5/v12n5a15.pdf>, el 20 de marzo del 2014.

Hernández, J. Herazo, Y. Valero, M. (2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Revista salud pública*. 12 (5): 852-864. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n5/v12n5a15.pdf>, el 20 de marzo del 2014.

Hernández, W. (2000). Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en una población obrera industrial de la provincia de Cartago. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 9 (16), 55-64. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S140914292000000100007&lng=es&nrm=iso, el 30 de abril del 2011.

Incera, L. (2006). La obesidad es un problema mundial. Recuperado de http://www.ccss.sa.cr/html/comunicacion/noticias/2006/10/n_93.html, el 26 de octubre de 2010.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2012). Área Desarrollo Institucional. Proceso de Investigación. Consumo de drogas en Costa Rica. Encuesta Nacional 2010: Consumo de bebidas alcohólicas. San José, CR. ISBN: 978-9968-705-86-8. Recuperado de: <http://www.iafa.go.cr/investigaciones/epidemiologica/Fasciculo%202.%20Consumo%20de%20bebidas%20alcoholicas15%20de%20junio012.pdf>, el 10 de marzo del 2014.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2012). Área Desarrollo Institucional. Proceso de Investigación. Consumo de drogas en Costa Rica. Encuesta Nacional 2010: Consumo de Cannabis. San José, CR. ISBN: 978-9968-705-89 -9. Recuperado de: <http://www.iafa.go.cr/investigaciones/epidemiologica/Fasciculo%203%20Consumo%20de%20Cannabis.%206%20de%20junio%202012.%20FinalDef.pdf>, el día 16 de marzo del 2014.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2006). Tabaquismo en estudiantes universitarios de profesiones de la salud: resultados en Costa Rica, encuesta mundial (GHPS). Desarrollo Institucional. Proceso de Investigación. Editorial: IAFA. CR, San José. Referencia 2527. Recuperado de: <http://www.bvs.sa.cr/taquismo/taquismo1.pdf>, el día 23 de marzo del 2014.

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2012). Área Desarrollo Institucional. Proceso de Investigación. Consumo de drogas en Costa Rica. Encuesta Nacional 2010: Tabaco. San José, CR. ISBN: 978-9968-705-87-5. Recuperado de: http://www.iafa.go.cr/investigaciones/epidemiologica/Fasciculo_1_Consumo_Tabaco.pdf, el 10 de marzo del 2014.

JAMA, (2003). Obesidad. The Journal of the American Medical Association. Vol 289, No. 14. Recuperado de <http://jama.ama-assn.org/content/suppl/2003/04/11/289.14.1880.DC1/pdfpat040903.pdf>, el 23 de abril del 2011.

Keating, X. Guan, J. Castro, J. y Bridges, D. (2005). A Meta-Analysis of College Students' Physical Activity Behaviors. Journal of American College Health, 54(2), 116-126. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16255324>, el día 13 de marzo del 2014.

Lemp, M. Behn, V. (2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educacional Santo Tomas, Talca. Ciencias y enfermería. XIV (1): 53-62.

- Concepción, Chile. ISSN 0717-9553. Recuperado en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532008000100007&script=sci_arttext, el día 11 de marzo del 2014.
- Lees, S. Booth, F. (2004). Sedentary death syndrome. *Can. J. Appl. Physiol.*29(4): 447-460. Canadian Society for Exercise Physiology. Recuperado en <https://sibdi.ucr.ac.cr/http://web.ebscohost.com/ehost/detail?sid=12713b4b67a5-46e8a08862a06a36b1a7%40sessionmgr114&vid=1&hid=125&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=SPHS-957039>, el 20 de mayo del 2011.
- López, J. González, M. Rodríguez, M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Índice Mexicano de Revistas Biomédicas Latinoamericanas*. México. 22(3): 189-196. Recuperado de: http://www.imbiomed.com/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=38943&id_seccion=1479&id_ejemplar=4016&id_revista=47, el día 13 de marzo del 2014
- MacMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Chilena Nutrición*. 34(4): 330-6. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46922443009>, el 22 de marzo del 2014.
- Mack, D. Wilson, P. Lighthouse, V. Oster, K. y Gunnell, K. (2009). Healthy Campus 2010: Physical Activity Trends and the Role Information Provision. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(4), 435-443. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19842457>, el día 12 de marzo del 2014.
- Manuel García Ferrando. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*. Vol 64, No 44. Recuperado de: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/26>, el día 26 de marzo del 2014.

Meneses, M. Monge, Ma. (1999). Actividad física y recreación. Revista Costarricense de Salud Pública. Vol.8 no.15. ISSN 1409-1429. San José. Recuperado de: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003#17, el día 22 de marzo del 2014.

Ministerio de salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). Plan Nacional de Actividad Física y Salud (2011-2021). Primera edición. San José, Costa Rica. ISBN 978-9977-62-107-4. Recuperado de: http://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/sobre-ministerio-marco-orientador-sevri-ms/doc_details/1164-plan-nacional-de-actividad-fisica-y-salud-2011-2021, el 20 de marzo del 2014.

MSP, (2006). Plan de Acción Estrategia Nacional de Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud. Secretaría de la Política Nacional de Alimentación y Nutrición (SEPAN).Costa Rica 2006-2021.San José, Costa Rica. Recuperado de http://new.paho.org/cor/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=28&Itemid=222, el 27 de octubre de 2010.

MSP, (2009). Encuesta Nacional de Nutrición en Costa Rica. Ministerio de Salud Pública. Recuperado de http://www.ministeriodesalud.go.cr/inicio/estadisticas/encuestas/resultado_ENN_2008_2009_8_octu_09.pdf, el 02 de junio del 2011.

Muchotrigo, M. (2007). Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. Instituto de Investigación de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a01.pdf, el 20 de mayo del 2011.

Muchotrigo, M. (2005). Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima.Revista de Psicología, número 011. Universidad de San

- Martín de Porres. Lima, Perú. pp. 75-82. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/686/68601109.pdf>, el 22 de mayo del 2011.
- Oblitas, L. (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Segunda edición. International Thomson Editores, S.A. México.
- Ogden, C. Carroll, M. Kit, B. Flegal, K. (2014). Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA*. 311(8):806-814. Recuperado de: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1832542>, el día 22 de marzo del 2014.
- Olivares, S. Lera, L. y Bustos, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chile Nutrición*. 35(1); 25-35. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182008000100004&script=sci_arttext; el 19 de marzo del 2014.
- OMS. (2013). *Estadísticas sanitarias mundiales 2013*. Ediciones de la OMS. Ginebra, Suiza. ISBN 9789243564586. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/82218/1/9789243564586_spa.pdf?ua=1, el día 20 de marzo del 2014.
- OMS. (2005). *Problemas de salud pública causados por el uso nocivo del alcohol*. Ginebra: OMS. Recuperado de: <http://www.who.int/features/2005/wha58/es/>, el día 19 de marzo del 2014.
- OMS. (2013). *Tabaco: Nota descriptiva*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>, el día 19 de marzo del 2014.

- OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana. Recuperado de <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>, el 7 de octubre del 2010.
- OMS (2006). Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>, el 7 de octubre de 2010.
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Editado en Suiza. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/, el 25 de enero del 2014.
- OMS, (2011). Obesidad. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.who.int/topics/obesity/es/>, el 24 de abril del 2011
- OMS, (2011). ¿Qué es actividad física? Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpn/whd2002-physicalact.htm>, el 30 de abril del 2011.
- OPS, (2011). Estilos de vida. Editorial de la PAO. Recuperado de <http://www.paho.org/spanish/dd/pub/topicHome.asp?KW=reviewedPublications&Lang=S&ID=%27515,516,517,518,519,520%27&Title=Estilos+de+vida>, el 30 de abril del 2011.
- OPS, (2006).Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS) Plan de implementación en América Latina y El Caribe 2006-2007. Oficina regional de la OMS. Washington,D.C. Recuperado de <http://www.paho.org/spanish/ad/dpc/nc/dpas-plan-imp-alc.pdf>, el 30 de abril del 2011.
- Osorio, M. (2002). Experiencia docente en la formación de estudiantes en el área de salud ocupacional, Caracas, Venezuela. *Revista Cubana de salud y Trabajo* 3(1-2) pp. 65-67. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol3_%201-2_02/rst11102.pdf, el 14 de abril del 2011.

Padilla, G. Roselló, M. Guzmán, S. Aráuz , A. (2006). Percepción de la obesidad en adultos costarricenses. *Acta Médica Costarricense*. V.48. n.3. San José. Versión impresa ISSN 0001-6002. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S000160022006000300007&script=sci_arttext, el 30 de abril del 2011.

Prieto, A. (2003). Modelo de promoción de salud con énfasis en Actividad Física para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev. Salud Pública*, 5 (3), 284-300. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v5n3/20030.pdf>, el día 20 de marzo del 2014.

Rangel, N. Ochoa, M. (2011). El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico. *Revista Ciencias UAT*. Vol. 23; No. 1. Recuperado de: <http://intranet.uat.edu.mx/cienciauat/Lists/noticiasciencia2/DispFormx.aspx?ID=275>, el día 16 de marzo del 2014.

RECAFIS, (2011). Promoción de la actividad física, para una vida más saludable en la población de Costa Rica". Recuperado de http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/recafis/index.htm, el día 20 de mayo del 2011.

RECAFIS, (2011). Datos relevantes. Red Costarricense de Actividad Física y Salud. Recuperado de http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/recafis/index.htm, el 03 de mayo del 2011.

Rodríguez, J. (1995). Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: estilos de vida y salud, en: *Psicología social de la Salud*. Madrid. Ed. Síntesis.

Rosero, L. Brenes, G. Méndez, E. (2008). Obesidad, envejecimiento y mortalidad en Costa Rica. *Sociedad y adulto mayor en América Latina: estudios sobre envejecimiento en la*

- región. Río de Janeiro, Brasil: ALAP, 117-137. Recuperado de <http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adultos/Adulto.pdf>, el 27 de octubre de 2010.
- Ruiz , F. García, M. y Hernández, A. (2001). Disponibilidad de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería, y tipos de actividades con que lo ocupan. *Efdeportes Revista Digital* Buenos Aires 7(34). Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd34b/tlibre1.htm>, el día 23 de marzo del 2014.
- Sanabria, P. González, L. Urrego, D. (2007). Estilo de vida saludable en profesionales de la salud colombianos, Bogotá, Colombia. *Revista Med* 15(002) pp.207-217 Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/910/91015208.pdf>, el 23 de abril del 2011.
- Scott, B., Morrow, J., Jackson, A. y Dunn, A. (2000). Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2087-2092. Recuperado de http://journals.lww.com/acsmmsse/Abstract/2000/12000/Variables_related_to_meeting_the_CDC_ACSM_physical.19.aspx, el 29 de abril del 2011.
- Seignón, C. (2008). Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Recuperado de <http://www.archivos.ujat.mx/dip/divulgacion%20y%20video%20cientifico%202008/DACS/ELaraM.pdf>, el 24 de abril del 2011.
- Seignón, C. (2008). Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Recuperado de <http://www.archivos.ujat.mx/dip/divulgacion%20y%20video%20cientifico%202008/DACS/ELaraM.pdf>, el 24 de abril del 2011.
- Villalba, J. Sansores, R. Giraldo, G. Sierra, C. Giraldo, F. Valdelamar, F. Ramírez, A. (2000). Tabaquismo y Deporte Efectos sobre el rendimiento físico. Recuperado de:

http://www.iner.salud.gob.mx/descargas/tabaquismo_y_deporte.pdf, el día 24 de marzo del 2014.

WHO. (1995). Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry .Report of a WHO Expert Committee Technical Report Series No 854. Geneva: World Health Organization.

Recuperado

en:<http://apps.who.int/bookorders/anglais/detart1.jsp?sesslan=1&codlan=1&codcol=10&codcch=854>, el día 10 de febrero del 2014.

ANEXOS

Anexo 1.

Descripción de los sujetos según sexo y carrera que estudian.

Carrera	Educación Inicial	n(%)	Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
	Educación Inicial	n(%)	9(12.0)	66(88.0)	75(100.0)
	Educación Primaria	n(%)	8(32.0)	17(68.0)	25(100.0)
	Educación Secundaria	n(%)	67(59.3)	46(40.7)	113(100.0)
	Ingeniería	n(%)	30(51.7)	28(48.3)	58(100.0)
	Trabajo Social	n(%)	8(14.8)	46(85.2)	54(100.0)
	Artes Plásticas	n(%)	10(50.0)	10(50.0)	20(100.0)
	Administración Aduanera y Comercio	n(%)	2(66.7)	1(33.3)	3(100.0)
	Dirección de Empresas	n(%)	26(42.6)	35(57.4)	61(100.0)
	Informática Empresarial	n(%)	52(69.3)	23(30.7)	75(100.0)
	Psicología	n(%)	10(33.3)	20(66.7)	30(100.0)
	Derecho	n(%)	21(60.0)	14(40.0)	35(100.0)
	Laboratorista Químico	n(%)	2(50.0)	2(50.0)	4(100.0)
	Turismo Ecológico	n(%)	1(50.0)	1(50.0)	2(100.0)
	Enfermería	n(%)	4(30.8)	9(69.2)	13(100.0)
	Bibliotecología	n(%)	1(16.7)	5(83.3)	6(100.0)
	Física Teórica	n(%)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
	Contaduría Pública	n(%)	0(0.0)	1(100.0)	1(100.0)
	Agronomía	n(%)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
	Filosofía	n(%)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
	Orientación	n(%)	1(100.0)	0(0.0)	1(100.0)
	Arquitectura	n(%)	2(100.0)	0(0.0)	2(100.0)
	Gestión de Recursos Naturales	n(%)	1(25.0)	3(75.0)	4(100.0)
	Ciencias Políticas	n(%)	0(0.0)	1(100.0)	1(100.0)
	Ciencias Actuariales	n(%)	2(100.0)	0(0.0)	2(100.0)
	Desarrollo Sostenible	n(%)	0(0.0)	2(100.0)	2(100.0)
Total		n(%)	260(44.1)	330(55.9)	590(100.0)
Edad	Mínimo		Máximo	Media	DE
		17.0	37.0	20.55	2.77
Estudiantes	Trabaja fin y entre semana		Trabaja sólo fin de semana	Trabaja entre semana	No trabaja, sólo estudia
n(%)		31(5.25)	27(4.58)	49(8.31)	483(81.86)

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2. Encuesta Hábitos de los Jóvenes

HÁBITOS DE LOS JÓVENES

El cuestionario es totalmente anónimo. Agradecemos de antemano su colaboración.

Datos a rellenar por el encuestado:

FECHA: _____

CARRERA QUE CURSA:

SEMESTRE DE PERMANENCIA EN LA UNIVERSIDAD: 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Otro:.....

FUMADOR: Sí No

Preguntas:

1. Mientras realizas tus estudios, ¿trabajas?

- Sí, trabajo entre semana y fines de semana.
- Sí, pero sólo entre semana.
- Sí, pero sólo fines de semana.
- No, sólo estudio.

2. Ordenar del 1 al 6 las siguientes afirmaciones siendo 1 la opción que describe mejor a qué dedicas tu tiempo libre durante el fin de semana:

- __ Salgo de copas con los amigos.
- __ Practico algo de deporte.
- __ Veo la televisión.
- __ Estudio.
- __ Aprovecho para ir de compras.
- __ Dedico tiempo para navegar por la internet (chats, redes sociales, etc.)

3. Durante la semana, si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer? (elige una sola opción)

- Intento hacer algo de deporte (caminar, correr, practico algún deporte concreto, etc.)
- Me voy de compras.
- Navego por internet o juego en la computadora.
- Me voy con los amigos a tomar unas cervezas.

Otros

4. En momentos de estrés, ¿cómo prefieres aliviar tensiones? (elige una opción)

- Fumando
- Tomando una copa
- Haciendo deporte
- Me conecto a internet
- Salgo de compras

Otras

5. Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?

- Sí

No

6. ¿Practicar algún tipo de deporte normalmente?

- No, (Pasa a la pregunta 8)
- No, pero me gustaría (pasa a la pregunta 7)
- Sí, práctico.

6.1 ¿Qué tipo de deporte realizas?

- Deporte colectivo
Indica cuál:
- Deporte individual
Indica cuál:

6.2 ¿Cuántas horas durante la semana?

- De 1 a 4 horas
- De 4 a 8 horas
- Más de 8 horas

6.3 ¿Y durante los fines de semana?

- De 1 a 4 horas
- De 4 a 8 horas
- Más de 8 horas

7. ¿Qué tipo de impedimentos encuentras?

- Falta de tiempo
- Problemas de salud
- No tengo a nadie con quién practicar deporte
- Otros

8. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?

- Nada
- Entre 0 y 30 minutos
- Entre 30 y 120 minutos
- Más de 120 minutos

9. ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?

- Nada
- Entre 0 y 30 minutos
- Entre 30 y 120 minutos
- Más de 120 minutos

10. Ordena de 1 a 7 las siguientes opciones, siendo el 1 la actividad a la que más tiempo dedicas cuando te conectas a internet:

- __ Juegos online
- __ Búsqueda de información
- __ Chat
- __ Páginas de contenido sexual

- __ Correo electrónico
- __ Compras online
- __ Redes sociales

11. Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?

- Nunca
- Ocasionalmente
- Frecuentemente

12. Durante los fines de semana, incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?

- Nada
- Bebo con medida
- A veces me paso
- Suelo perder el control

13. ¿Con cuanta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?

- Todos los fines de semana
- Dos veces al mes
- Al menos una vez al mes
- Nunca o casi nunca

14. De los siguientes tipos de drogas, señala los que hayas consumido alguna vez:

- Cannabis
- Cocaína
- Éxtasis
- Ketamina
- Heroína
- Ninguna

15. De los siguientes tipo de droga, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana:

- Cannabis
- Cocaína
- Éxtasis
- Ketamina
- Heroína
- Ninguna

16. De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves:

- Cannabis
- Cocaína
- Éxtasis
- Ketamina
- Heroína
- Ninguna

*Responde sólo si eres fumador(a):

17. ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarrillo?*

- 5 ó menos
- De 6 a 30
- De 31 a 60
- Más de 60

18. ¿Encuentras dificultad para abstenerte de fumar en lugares donde es prohibido?*

- Sí
- No

19. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?*

- Más de 30
- Entre 21 y 30
- Entre 11 y 20
- Menos de 11

20. ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?*

- Totalmente
- Mucho
- Algo
- Nada

Anexo 3. Cuestionario QAPACE (adaptación)

CUANTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (QAPACE)

GUÍA PARA INICIAR EL CUESTIONARIO

Se debe tener en mente los últimos siete días, siempre y cuando se haya mantenido una rutina normal. Si por el contrario en los últimos siete días se dieron situaciones especiales (una enfermedad, días libres fuera de lo normal, un accidente, etc.), en ese caso usted debería de responder pensando en los últimos siete días normales.

ACTIVIDADES DIARIAS

Categoría 1: SUENO

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

1. ¿Cuántas horas en promedio duerme usted al día? 5 6 7 8 9 10+

Categoría 2: ASEO

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

2. ¿Cuántos minutos en promedio dedica usted al aseo personal al día (vestirse-desvestirse y ducha)? 15 30 45 60+
3. ¿Cuántos minutos en promedio dedica al arreglo de su cuarto en general? 15 30 45 60+

Categoría 3: COMIDAS

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

4. ¿Cuántos minutos al día gasta en promedio desayunando? 15 30 45 60+ / _ Por lo general no desayuna
5. ¿Cuántos minutos al día gasta en promedio almorzando? 15 30 45 60+ / _ Por lo general no almuerza
6. ¿Cuántos minutos al día gasta en promedio cenando? 15 30 45 60+ / _ Por lo general no cena

*¿Cuántas veces a la semana consume comidas rápidas (hamburguesas, pizza, pollo frito, papas fritas)?

- Una vez 2-3 veces 4-6 veces 7 veces o más

Categoría 4: TRANSPORTE

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

7. ¿Cuántos minutos al día en promedio gasta de su casa al centro educativo?
- 5 15 30 45 60 75 90+
8. ¿Cuál es la clase de desplazamiento?
Caminando carro bus bicicleta moto patines
- ¿Cuál? _____ otro

ACTIVIDADES EN EL CENTRO EDUCATIVO

Categoría 5: CLASES EN AULA

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

9. ¿Cuántas horas de clase en aula en promedio tiene usted al día?
- 4 o menos 5 6 7 8+
10. ¿Cuántos minutos en promedio usted estudia o hace tareas en casa al día?
- 15 30 45 60 75 90 120+

Categoría 6: ACTIVIDAD FÍSICA OBLIGATORIA

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

11. ¿Cuántas horas de actividad física obligatoria ("deportiva") tiene a la semana?
- 0 1 2 3 4+

Códigos para las preguntas 12 -13 -14 -15 -16

Instrumento musical. G - Guitarra y/o Tiple F - Flauta T - Trompeta P - Piano y/u Órgano B - Batería O - Otro	Deporte. CA - Caminar B - Baloncesto CI - Ciclismo P - Patinaje O • Otro F - Fútbol V - Volibol CO - Correr N - Natación
--	---

Categoría 7: OTRAS ACTIVIDADES CENTRO EDUCATIVO

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

12. ¿Qué otras actividades hace usted regularmente en el centro educativo?

	Duración por sesión (min)	Frecuencia semanal
Tocar instrumento Musical	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
¿Cuál instrumento?	<input type="radio"/> G <input type="radio"/> P <input type="radio"/> F <input type="radio"/> B <input type="radio"/> T <input type="radio"/> O	
Baile	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Coros	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Trabajos manuales	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Teatro	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Deporte	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
¿Cuál deporte?	<input type="radio"/> CA <input type="radio"/> F <input type="radio"/> B <input type="radio"/> V <input type="radio"/> CI <input type="radio"/> CO <input type="radio"/> P <input type="radio"/> N <input type="radio"/> O	¿cuál?
	<input type="radio"/> Ninguno	

DURANTE PERIODO DE CLASES

Categoría 8: ACTIVIDADES FUERA DEL CENTRO EDUCATIVO

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

13. ¿Qué actividades por semana hace regularmente cuando no está en el centro educativo o cuando llega a su casa?

	Duración sesión (min)	Frecuencia semanal
Ver T.V.	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Video juegos/Internet	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Escuchar música	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7

Categoría 10: ACTIVIDADES ARTÍSTICAS PERSONALES

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

15. ¿Qué actividades artísticas realiza regularmente fuera del centro educativo semanalmente?

	Duración sesión (min)	Frecuencia semanal
Canto	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Guitarra	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Piano/Organo	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Batería	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Flauta	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Otro	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 75 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> 120+	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7

¿Cuál? _____ Ninguna

Categoría 11: DEPORTES DE COMPETICIÓN

(Estime un promedio con base en los últimos 7 días normales que usted ha vivido)

16. ¿Qué actividades deportivas competitivas practica semanalmente?

	Duración sesión (Horas)	Frecuencia semanal
Fútbol	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Baloncesto	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Voleibol	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7
Ciclismo	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7

Anexo 4. Cuadro para determinar tiempo libre

CUADRO PARA DETERMINAR TIEMPO LIBRE

Marque en el siguiente horario con una "X" los espacios que usted tiene tiempo libre (entiéndase ningún compromiso establecido, como por ejemplo: obligaciones académicas, obligaciones laborales u otro tipo de compromiso u obligación; otros ejemplos que no serían de aprovechamiento de tiempo libre serían: actividades de aseo personal o de alimentación o transporte) durante el semestre:

HORARIO/DÍAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Nota: no se toma en cuenta en esta tabla las horas desde las 22:00 a las 05:00 que las instalaciones de la Universidad en cuestión permanecen cerradas.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

EDAD	TALLA									
		Peso	% Grasa corporal	% Agua corporal	Masa músculo		DCI / BMR	Edad metabólica	Masa ósea	M

Anexo 5. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO

Teléfonos:(506) 2511-4201 Telefax: (506) 2224-9367

Sede de Occidente

FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser sujeto de investigación)

Estilos de vida, nivel de actividad física y prevalencia de obesidad de la población estudiantil de la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica.

Trabajo de Tesis

Nombre del Investigador Principal: Tyrone Loría Calderón

Nombre del participante: Los y las estudiantes del Recinto de Grecia, Sede de Occidente

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:

El propósito de este proyecto es evaluar los estilos de vida, el nivel de actividad física y la prevalencia de obesidad en los y las estudiantes de Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica; con el propósito de establecer acciones de información que puedan brindar un ambiente saludable durante la permanencia como estudiantes en la Institución.

Esta investigación la desarrolla el Lic. Tyrone Loría Calderón, profesor de Educación Física de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente. La misma se lleva a cabo debido a los cambios de conducta que los jóvenes han tenido en las últimas décadas y así poder determinar si son adecuados o no y poder tomar las acciones pertinentes con las autoridades respectivas de la Institución.

Para esta investigación las variables a medir se hacen mediante cuestionarios y la toma del peso y la talla, a cada sujeto le puede tomar entre 10 a 15 minutos contestar los cuestionarios y pesarse y medirse.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

La persona será evaluada de la siguiente manera:

1. Peso en una balanza
2. Talla con un tallímetro
3. Llenará dos cuestionarios, uno para medir el nivel de actividad física y otro para evaluar estilos de vida

Lo único que se requiere es tener la anuencia de participar en cada paso indicado.

Nota: La prueba se realiza una vez.

Para aplicar la evaluación se requiere de muy poco material, balanza, tallímetro y dos cuestionarios. A los participantes se les convocará a la evaluación y se les aplicará la misma siguiendo el orden del protocolo establecido previamente. La persona no tiene que desplazarse a otro lugar diferente a su lugar de estudio.

C. RIESGOS:

1. La participación en este estudio puede significar cierta incomodidad o molestia, debido a que usted deberá de quitarse sus zapatos, gorra, prensa de cabello u otro objeto que pueda interferir para hacer la toma de peso y talla.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, es posible que los investigadores aprendan más de los estilos de vida, nivel de actividad física y la prevalencia obesidad en la población estudiantil de la Sede de Occidente, y este conocimiento beneficiará a la población estudiantil en general de la Sede y futuras generaciones.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Tyrone Loría Calderón sobre este estudio y él debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a Tyrone Loría Calderón al teléfono 8853-8334 en el horario miércoles de 8:00 AM a 04:00 PM. Además, puedo consultar sobre los derechos de los Sujetos Participantes en Proyectos de Investigación a la Dirección de Regulación de Salud del Ministerio de Salud, al teléfono 22-57-20-90, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica a los teléfonos 2511-4201 ó 2511-5839, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para mi uso personal.

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica (o de otra índole) que requiere.

H. Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica pero de una manera anónima.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, cédula y firma del sujeto fecha

Nombre, cédula y firma del testigo fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento fecha

NUEVA VERSIÓN FCI – APROBADO EN SESION DEL COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO (CEC) NO. 149
REALIZADA EL 4 DE JUNIO DE 2008. CELM-Form.Consent-Inform 06-08

Anexo 6. Permisos de uso de instrumentos “Hábitos de los jóvenes” – “QAPACE”

Gmail - consulta

<https://mail.google.com/mail/?ui=2&ik=99a39011f6&view=pt&searc...>



Tyrone L <tloria13@gmail.com>

consulta

PEDRO GIL MADRONA <Pedro.Gil@uclm.es>

9 de mayo de 2011 04:13

Para: Tyrone L <tloria13@gmail.com>

Estimado Tyrone.

Tal y como relato en el estudio constituimos un seminario de investigación en donde se tuvieron en cuenta el cuestionario que utilicé en el año 2000 y las cuestiones de interés en los cuestionarios *Child and adolescent trial for cardiovascular health* (CATCH) de Perry, Stone y Parcel (1990), el *Screening Measure for Assessing Dietary Fat Intake among Adolescents* de Prochaska, y col. (2000), y el *Self-report measures of children's physical activity* (SAPA) de Sallis y Mc Kenzie (1991). Que como detallo en el artículo se trataba de recoger información relativa a las dimensiones formuladas en los objetivos del estudio.

He estado revisando en mi despacho departamental si tenía algún ejemplar, pero no lo he localizado.

Sin embargo si que te envío un nuevo cuestionario elaborado a partir del anterior, en donde pensamos que sería más acorde a la situación actual en relación al consumo de sustancia y/o de adicciones. Dicho cuestionario lo acabamos de pasar y tenemos los datos ya en una tabla de Excel, sin embargo están todavía sin analizar.

El tema es de vigente actualidad y me interesa sobremanera. Pienso que sería muy bueno poder contrastar los datos aparecidos aquí en España y contrastarlos con los surgidos en Costa Rica.

Sería de sumo interés para mí seguir en contacto, conocer lo que hacen ustedes, contrastar datos y que estos puedan ver la luz.

Con el ánimo se seguir en contacto con ustedes atentamente

Pedro Gil Madrona

De: Tyrone L [<mailto:tloria13@gmail.com>]

Enviado el: domingo, 08 de mayo de 2011 5:04

Para: PEDRO GIL MADRONA; SIXTO GONZALEZ VILLORA

Asunto: consulta

Hola, soy un estudiante de posgrado de la Universidad Nacional de Costa Rica, y estoy realizando mi trabajo final, sería de gran importancia poder conocer el cuestionario que aplicaron en la investigación "ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS JÓVENES: ESTUDIO EN ESPAÑA, publicada en 2010" ya que mi tema de investigación abarca los estilos de vida, nivel de actividad física y grado de obesidad de estudiantes universitarios, todo esto si es posible, **gracias**.

--

Lic. Tyrone Loría C
Educador Físico

 **Scanner P. Gil.pdf**
26.40K



Tyrone L <tloria13@gmail.com>

solicitud CUESTIONARIO QAPACE

Nicolas Barbosa <nibarbosa@hotmail.com>

16 de mayo de 2011 22:06

Para: tloria13@gmail.com

Apreciado Tyrone,

Saludos,

Estas autorizado para utilizar el Cuestionario QAPACE, solo se requiere que se de el reconocimiento y se colocado en referencia bibliografica de los articulos y latesis a publicar.
Cualquier otra inquietud, estare atento a atenderla,

Cordialmente,

Nicoals Barbosa

Date: Sun, 8 May 2011 16:13:20 -0600
Subject: solicitud CUESTIONARIO QAPACE
From: tloria13@gmail.com
To: nibarbosa@hotmail.com

Hola MD. Nicolas Barbosa, la siguiente es para solicitar la información pertinente, del proceso a seguir para el uso de cuestionario QAPACE en mi investigación de posgrado, que realizo en la Maestría Salud Integral y Movimiento Humano de la Universidad Nacional de Costa Rica, de todos los cuestionarios existentes me he decidido por el QAPACE por que toma en cuenta periodo de clases y vacaciones y una gran mayoría de variables que otros cuestionarios no poseen. Me dirijo a usted con todo el respeto para hacer esta solicitud a sabiendas de que existen otros colegas que trabajaron con usted sobre este cuestionario.
Mi investigación está contemplada para medir nivel de actividad física en jovenes uniersitarios además de otras variables como el grado de obesidad y sus estilos de vida.
Por tal motivo le agradecería me oriente para hacerle llegar la debida solicitud de permiso para poder utilizar el cuestionario QAPACE en mi investigación.

GRACIAS POR SU TIEMPO.

--

Lic. Tyrone Loria C
Eduador Físico

Anexo7

Promedios totales de horas de TL a la semana por sexo según semestre de permanencia en la universidad.

Sexo	Permanencia en la universidad	Media	DE	n
Masculino	un año en la universidad	45.40	28.30	115
	de 2 a 4 años en la universidad	47.54	30.23	123
	más de 4 años en la universidad	35.77	20.08	22
	Total	45.60	28.73	260
Femenino	un año en la universidad	39.44	26.50	129
	de 2 a 4 años en la universidad	35.62	25.19	178
	más de 4 años en la universidad	19.83	18.02	23
	Total	36.01	25.68	330
Total	un año en la universidad	42.25	27.47	244
	de 2 a 4 años en la universidad	40.50	27.93	301
	más de 4 años en la universidad	27.62	20.49	45
	Total	40.24	27.46	590

Fuente: Elaboración propia

Anexo8

Promedios totales de horas de TL al día por sexo según semestre de permanencia en la universidad.

	Sexo	Semestre de Permanencia en la universidad	Media	DE	n
Tiempo Libre Lunes	Ambos sexos	un año en la universidad	5.58	2.218	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.58	2.247	301
		más de 4 años en la universidad	5.40	2.570	45
		Total	5.57	2.258	590
Tiempo Libre Martes	Ambos sexos	un año en la universidad	5.54	2.423	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.44	2.436	301
		más de 4 años en la universidad	5.49	2.668	45
		Total	5.48	2.445	590
Tiempo Libre Miércoles	Ambos sexos	un año en la universidad	5.59	2.339	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.43	2.382	301
		más de 4 años en la universidad	5.24	2.707	45
		Total	5.48	2.388	590
Tiempo Libre Jueves	Ambos sexos	un año en la universidad	5.60	2.383	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.24	2.454	301
		más de 4 años en la universidad	5.73	2.734	45
		Total	5.43	2.451	590
Tiempo Libre Viernes	Ambos sexos	un año en la universidad	5.67	2.350	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.45	2.420	301
		más de 4 años en la universidad	5.11	2.665	45
		Total	5.51	2.412	590
Tiempo Libre Sábado	Ambos sexos	un año en la universidad	5.73	2.310	244
		de 2 a 4 años en la universidad	5.85	2.146	301
		más de 4 años en la universidad	5.73	2.310	45
		Total	5.79	2.225	590
Tiempo Libre Domingo	Ambos sexos	un año en la universidad	6.17	1.968	244
		de 2 a 4 años en la universidad	6.09	1.908	301
		más de 4 años en la universidad	5.91	2.130	45
		Total	6.11	1.948	590

Anexo 9.1Relación entre sexo y el ítem Durante la semana, si tienes un rato libre, ¿qué te gusta hacer? (Ver Tabla 4)

		Intento hacer algo de deporte	Me voy de compras	Navego por internet o juego en la computadora	Me voy con los amigos a tomar unas cervezas	Otros	Total
Sexo	n	102	0	119	17	22	260
Masculino	% de sexo	39.2%	0.0%	45.8%	6.5%	8.5%	100%
	% de durante la semana	53.1%	0.0%	46.7%	41.5%	32.8%	44.1%
Femenino	n	90	35	136	24	45	330
	% de sexo	27.3%	10.6%	41.2%	7.3%	13.6%	100%
	% de durante la semana	46.9%	100%	53.3%	58.5%	67.2%	55.9%
Total	n	192	35	255	41	67	590
	% de sexo	32.5%	5.9%	43.2%	6.9%	11.4%	100%
	% de durante la semana	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Anexo 9.2Relación entre sexo y el ítem Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte? (Ver Tabla 4)

		Los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?		Total
		Si	No	
Sexo	n	129	131	260
Masculino	% de sexo	49.6%	50.4%	100.0%
	% de los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?	45.3%	43.0%	44.1%
Femenino	n	156	174	330
	% de sexo	47.3%	52.7%	100.0%
	% de los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?	54.7%	57.0%	55.9%
Total	n	285	305	590
	% de sexo	48.3%	51.7%	100.0%
	% de los miembros de tu familia cercana, ¿hacen deporte?	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.3

Relación entre sexo y el ítem ¿Practicas algún tipo de deporte normalmente? (Ver Tabla 4)

		¿Practica algún tipo de deporte normalmente?			
		No	No, pero me gustaría	Si, practico	Total
Sexo	n	33	51	176	260
Masculino	% de sexo	12.7%	19.6%	67.7%	100%
	% de ¿Practica algún tipo de deporte normalmente?	35.5%	25.1%	59.9%	44.1%
Femenino	n	60	152	118	330
	% de sexo	18.2%	46.1%	35.8%	100%
	% de ¿Practica algún tipo de deporte normalmente?	64.5%	74.9%	40.1%	55.9%
Total	n	93	203	294	590
	% de sexo	15.8%	34.4%	49.8%	100%
	% de ¿Practica algún tipo de deporte normalmente?	100%	100%	100%	100%

Anexo 9.4

Relación entre sexo y el ítem ¿Qué tipo de deporte realizas? (Ver Tabla 4)

		¿Qué tipo de deporte realizas?		
		Colectivo	Individual	Total
Sexo	n	124	45	169
Masculino	% de sexo	73.4%	26.6%	100%
	% de ¿Qué tipo de deporte realizas?	68.9%	43.3%	59.5%
Femenino	n	56	59	115
	% de sexo	48.7%	51.3%	100%
	% de ¿Qué tipo de deporte realizas?	31.1%	56.7%	40.5%
Total	n	180	104	284
	% de sexo	63.4%	36.6%	100%
	% de ¿Qué tipo de deporte realizas?	100%	100%	100%

Anexo 9.5

Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte? (Ver Tabla 4)

		Sexo								
		Masculino			Femenino			Total		
		n	% de sexo	% de Indique ¿Cuál deporte?	n	% de sexo	% de Indique ¿Cuál deporte?	n	% de sexo	% de Indique ¿Cuál deporte?
Indique ¿Cuál deporte?	Baloncesto	9	5.4%	64.3%	5	4.3%	35.7%	14	5.0%	100%
	Fútbol	92	55.4%	85.2%	16	13.9%	14.8%	108	38.4%	100%
	Natación	5	3.0%	41.7%	7	6.1%	58.3%	12	4.3%	100%
	Fútbol Sala	10	6.0%	76.9%	3	2.6%	23.1%	13	4.6%	100%
	Ciclismo	4	2.4%	44.4%	5	4.3%	55.6%	9	3.2%	100%
	Karate	7	4.2%	53.8%	6	5.2%	46.2%	13	4.6%	100%
	Voleibol	0	0.0%	0.0%	15	13%	100%	15	5.3%	100%
	Football Americano	1	0.6%	100%	0	0.0%	0.0%	1	0.4%	100%
	Ping Pong	1	0.6%	100%	0	0.0%	0.0%	1	0.4%	100%
	Boxeo	0	0.0%	0.0%	1	0.9%	100%	1	0.4%	100%
	Tae Kwon Do	0	0.0%	0.0%	1	0.9%	100%	1	0.4%	100%
	Balonmano	1	0.6%	100%	0	0.0%	0.0%	1	0.4%	100%
	Trabajo Contra Resistencia	16	9.6%	57.1%	12	10.4%	42.9%	28	10%	100%
	Baile	3	1.8%	33.3%	6	5.2%	66.7%	9	3.2%	100%
	Spinning	2	1.2%	16.7%	10	8.7%	83.3%	12	4.3%	100%
	Pilates	0	0.0%	0%	1	0.9%	100%	1	0.4%	100%
	Yoga	0	0.0%	0%	2	1.7%	100%	2	0.7%	100%
	Danza Folklórica	0	0.0%	0%	1	0.9%	100%	1	0.4%	100%
	Patinaje	0	0.0%	0%	1	0.9%	100%	1	0.4%	100%
	Caminata	4	2.4%	33.3%	8	7.0%	66.7%	12	4.3%	100%
	Aeróbicos	1	0.6%	9.1%	10	8.7%	90.9%	11	3.9%	100%
	Skate Boarding	2	1.2%	100%	0	0.0%	0.0%	2	0.7%	100%
	Malabares	1	0.6%	100.0%	0	0.0%	0.0%	1	0.4%	100%
Correr	7	4.2%	58.3%	5	4.3%	41.7%	12	4.3%	100%	
Total	166	100%	59.1%	115	100%	40.9%	281	100%	100%	

Anexo 9.6

Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte? (Ver Tabla 4)

			¿Cuántas horas a la semana?			
			De 1 a 4 horas	De 4 a 8 horas	Más de 8 horas	Total
Sexo	Masculino	n	110	44	19	173
		% de sexo	63.6%	25.4%	11.0%	100%
		% de ¿Cuántas horas a la semana?	57.0%	59.5%	79.2%	59.5%
	Femenino	n	83	30	5	118
		% de sexo	70.3%	25.4%	4.2%	100%
		% de ¿Cuántas horas a la semana?	43.0%	40.5%	20.8%	40.5%
Total	n	193	74	24	291	
	% de sexo	66.3%	25.4%	8.2%	100%	
	% de ¿Cuántas horas a la semana?	100%	100%	100%	100%	

Anexo 9.7

Relación entre sexo y el ítem Indique ¿Cuál deporte? (Ver Tabla 4)

			¿Y durante los fines de semana?			
			De 1 a 4 horas	De 4 a 8 horas	Más de 8 horas	Total
Sexo	Masculino	n	155	6	2	163
		% de sexo	95.1%	3.7%	1.2%	100.0%
		% de ¿Y durante los fines de semana?	61.3%	66.7%	100.0%	61.7%
	Femenino	n	98	3	0	101
		% de sexo	97.0%	3.0%	0.0%	100.0%
		% de ¿Y durante los fines de semana?	38.7%	33.3%	0.0%	38.3%
	Total	n	253	9	2	264
		% de sexo	95.8%	3.4%	0.8%	100.0%
		% de ¿Y durante los fines de semana?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.8

Relación entre sexo y el ítem ¿Qué tipo de impedimentos encuentras? (Ver Tabla 4)

			¿Qué tipo de impedimentos encuentras?				
			Falta de tiempo	Problemas de salud	No tengo a nadie con quien practicar deporte	Otros	Total
Sexo	Masculino	n	156	7	28	31	222
		% de sexo	70.3%	3.2%	12.6%	14.0%	100.0%
		% de ¿Qué tipo de impedimentos encuentras?	43.1%	77.8%	39.4%	64.6%	45.3%
	Femenino	n	206	2	43	17	268
		% de sexo	76.9%	0.7%	16.0%	6.3%	100.0%
		% de ¿Qué tipo de impedimentos encuentras?	56.9%	22.2%	60.6%	35.4%	54.7%
Total		n	362	9	71	48	490
		% de sexo	73.9%	1.8%	14.5%	9.8%	100.0%
		% de ¿Qué tipo de impedimentos encuentras?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.9

Relación entre sexo y el ítem ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana? (Ver Tabla 4)

			¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?				
			Nada	Entre 0 y 30 minutos	Entre 30 y 120 minutos	Más de 120 minutos	Total
Sexo	Masculino	n	3	33	84	140	260
		% de sexo	1.2%	12.7%	32.3%	53.8%	100.0%
		% de ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?	25.0%	29.2%	39.1%	56.0%	44.1%
	Femenino	n	9	80	131	110	330
		% de sexo	2.7%	24.2%	39.7%	33.3%	100.0%
		% de ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?	75.0%	70.8%	60.9%	44.0%	55.9%
Total		n	12	113	215	250	590
		% de sexo	2.0%	19.2%	36.4%	42.4%	100.0%
		% de ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente a conectarte a internet, entre semana?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.10

Relación entre sexo y el ítem ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet? (Ver Tabla 4)

			¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?				
			Nada	Entre 0 a 30 minutos	Entre 30 y 120 minutos	Más de 120 minutos	Total
Sexo	Masculino	n	19	42	94	105	260
		% de sexo	7.3%	16.2%	36.2%	40.4%	100.0%
	Femenino	% de ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?	28.8%	30.9%	50.0%	52.5%	44.1%
		n	47	94	94	95	330
		% de sexo	14.2%	28.5%	28.5%	28.8%	100.0%
		% de ¿Cuánto tiempo dedicas diariamente los fines de semana a conectarte a internet?	71.2%	69.1%	50.0%	47.5%	55.9%
Total		n	66	136	188	200	590
		% de sexo	11.2%	23.1%	31.9%	33.9%	100.0%
			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.11

Relación entre sexo y el ítem Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol? (Ver Tabla 4)

			Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?			
			Nunca	Ocasionalmente	Frecuentemente	Total
Sexo	Masculino	n	165	90	5	260
		% de sexo	63.5%	34.6%	1.9%	100.0%
	Femenino	% de Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?	40.0%	52.9%	71.4%	44.1%
		n	248	80	2	330
		% de sexo	75.2%	24.2%	0.6%	100.0%
		% de Durante la semana, exceptuando jueves y fines de semana, ¿consumes alcohol?	60.0%	47.1%	28.6%	55.9%
Total		n	413	170	7	590
		% de sexo	70.0%	28.8%	1.2%	100.0%
			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.12

Relación entre sexo y el ítem Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol? (Ver Tabla 4)

			Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?				Total
			Nada	Bebo con medida	A veces me paso	Suelo perder el control	
Sexo	Masculino	n	122	113	23	2	260
		% de sexo	46.9%	43.5%	8.8%	0.8%	100.0%
	Femenino	% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	39.1%	46.9%	65.7%	100.0%	44.1%
		n	190	128	12	0	330
		% de sexo	57.6%	38.8%	3.6%	0.0%	100.0%
		% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	60.9%	53.1%	34.3%	0.0%	55.9%
Total		n	312	241	35	2	590
		% de sexo	52.9%	40.8%	5.9%	0.3%	100.0%
			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.13

Relación entre sexo y el ítem ¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas? (Ver Tabla 4)

			¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?				Total
			Todos los fines de semana	Dos veces al mes	Al menos una vez al mes	Nunca o casi nunca	
Sexo	Masculino	n	26	32	44	158	260
		% de sexo	10.0%	12.3%	16.9%	60.8%	100.0%
	Femenino	% de ¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?	54.2%	53.3%	47.3%	40.6%	44.1%
		n	22	28	49	231	330
		% de sexo	6.7%	8.5%	14.8%	70.0%	100.0%
		% de ¿Con cuánta frecuencia te reúnes con tus amigos a consumir bebidas alcohólicas en zonas públicas?	45.8%	46.7%	52.7%	59.4%	55.9%
Total		n	48	60	93	389	590
		% de sexo	8.1%	10.2%	15.8%	65.9%	100.0%
			100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.14

Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis. (Ver Tabla 4)

			De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis				Total
			Cannabis	Cocaína	Éxtasis	Ninguna	
Sexo	Masculino	n	65	2	1	192	260
		% de sexo	25.0%	0.8%	0.4%	73.8%	100.0%
	Femenino	% de De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis	61.9%	100.0%	33.3%	40.0%	44.1%
		n	40	0	2	288	330
		% de sexo	12.1%	0.0%	0.6%	87.3%	100.0%
		% de De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis	38.1%	0.0%	66.7%	60.0%	55.9%
Total		n	105	2	3	480	590
		% de sexo	17.8%	0.3%	0.5%	81.4%	100.0%
		% de De los siguientes tipos de drogas, señale los que hayas consumido alguna vez: cannabis	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.15

Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis. (Ver Tabla 4)

			De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis		Total
			Cannabis	Ninguna	
Sexo	Masculino	n	19	241	260
		% de sexo	7.3%	92.7%	100.0%
	Femenino	% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis	70.4%	42.8%	44.1%
		n	8	322	330
		% de sexo	2.4%	97.6%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis	29.6%	57.2%	55.9%
Total		n	27	563	590
		% de sexo	4.6%	95.4%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabis	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.16

Relación entre sexo y el ítem De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis. (Ver Tabla 4)

			De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis		Total
			Cannabis	Ninguna	
Sexo	Masculino	n	20	240	260
		% de sexo	7.7%	92.3%	100.0%
	Femenino	% de De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis	71.4%	42.7%	44.1%
		n	8	322	330
		% de sexo	2.4%	97.6%	100.0%
		% de De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis	28.6%	57.3%	55.9%
Total		n	28	562	590
		% de sexo	4.7%	95.3%	100.0%
		% de De los siguientes tipos de droga, señala los que consumes habitualmente los fines de semana, incluyendo los jueves: cannabis	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.17

Relación entre sexo y el ítem Fumador (Ver tabla 4)

			Fumador		Total
			Si	No	
Sexo	Masculino	n	45	215	260
		% de sexo	17.3%	82.7%	100.0%
	Femenino	n	19	311	330
		% de sexo	5.8%	94.2%	100.0%
Total		n	64	526	590
		% de sexo	10.8%	89.2%	100.0%

Anexo 9.18

Relación entre sexo y el ítem ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro? (Ver Tabla 4)

			¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro?				Total
			5 ó más	de 6 a 30 minutos	de 31a 60 minutos	Más de 60 minutos	
Sexo	Masculino	n	1	2	0	9	12
		% de sexo	8.3%	16.7%	0.0%	75.0%	100.0%
	Femenino	% de ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro?	100.0%	100.0%	0.0%	81.8%	80.0%
		n	0	0	1	2	3
		% de sexo	0.0%	0.0%	33.3%	66.7%	100.0%
		% de ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro?	0.0%	0.0%	100.0%	18.2%	20.0%
Total		n	1	2	1	11	15
		% de sexo	6.7%	13.3%	6.7%	73.3%	100.0%
		% de ¿Cuántos minutos pasan desde que te levantas hasta que fumas el primer cigarro?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.19

Relación entre sexo y el ítem ¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido? (Ver Tabla 4)

			¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?		Total
			Si	No	
Sexo	Masculino	n	4	8	12
		% de sexo	33.3%	66.7%	100.0%
	Femenino	% de ¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?	100.0%	72.7%	80.0%
		n	0	3	3
		% de sexo	0.0%	100.0%	100.0%
		% de ¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?	0.0%	27.3%	20.0%
Total		n	4	11	15
		% de sexo	26.7%	73.3%	100.0%
		% de ¿Encuentras dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde es prohibido?	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.20

Relación entre sexo y el ítem ¿Cuántos cigarrillos fumas al día? (Ver Tabla 4)

			¿Cuántos cigarrillos fumas al día?			Total
			Más de 30	Entre 11 y 20	Menos de 11	
Sexo	Másculino	n	1	3	8	12
		% de sexo	8.3%	25.0%	66.7%	100.0%
Sexo	Femenino	% de ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	100.0%	100.0%	72.7%	80.0%
		n	0	0	3	3
		% de sexo	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
		% de ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	0.0%	0.0%	27.3%	20.0%
Total		n	1	3	11	15
		% de sexo	6.7%	20.0%	73.3%	100.0%
		% de ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 9.21

Relación entre sexo y el ítem ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio? (Ver Tabla 4)

			¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?				Total
			Totalmente	Mucho	Algo	Nada	
Sexo	Másculino	n	3	3	4	2	12
		% de sexo	25.0%	25.0%	33.3%	16.7%	100.0%
Sexo	Femenino	% de ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?	100.0%	75.0%	66.7%	100.0%	80.0%
		n	0	1	2	0	3
		% de sexo	0.0%	33.3%	66.7%	0.0%	100.0%
		% de ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?	0.0%	25.0%	33.3%	0.0%	20.0%
Total		n	3	4	6	2	15
		% de sexo	20.0%	26.7%	40.0%	13.3%	100.0%
		% de ¿Consideras que tu condición de fumar te resta capacidades a la hora de hacer ejercicio?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 10.1

Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y el ítem Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer? (Ver tabla 5)

			Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?					Total
			Intento hacer algo de deporte	Me voy de compras	Navego por internet o juego en la computadora	Me voy con los amigos a tomar unas cervezas	Otros	
Semestre de permanencia en la Universidad (SPU)	un año en la universidad	n	82	14	106	16	26	244
		% de SPU	33.6%	5.7%	43.4%	6.6%	10.7%	100.0%
		% de Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?	42.7%	40.0%	41.6%	39.0%	38.8%	41.4%
	de 2 a 4 años en la universidad	n	99	20	123	22	37	301
		% de SPU	32.9%	6.6%	40.9%	7.3%	12.3%	100.0%
		% de Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?	51.6%	57.1%	48.2%	53.7%	55.2%	51.0%
	más de 4 años en la universidad	n	11	1	26	3	4	45
		% de SPU	24.4%	2.2%	57.8%	6.7%	8.9%	100.0%
		% de Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?	5.7%	2.9%	10.2%	7.3%	6.0%	7.6%
Total	n	192	35	255	41	67	590	
	% de SPU	32.5%	5.9%	43.2%	6.9%	11.4%	100.0%	
	% de Durante la semana, si tiene un rato libre, ¿qué te gustaría hacer?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Anexo 10.2

Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y el ítem Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol? (Ver tabla 5)

			Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?				Total
			Nada	Bebo con medida	A veces me paso	Suelo perder el control	
Semestre de permanencia en la Universidad (SPU)	un año en la universidad	n	146	87	11	0	244
		% de SPU	59.8%	35.7%	4.5%	0.0%	100.0%
		% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	46.8%	36.1%	31.4%	0.0%	41.4%
	de 2 a 4 años en la universidad	n	142	137	21	1	301
		% de SPU	47.2%	45.5%	7.0%	0.3%	100.0%
		% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	45.5%	56.8%	60.0%	50.0%	51.0%
	más de 4 años en la universidad	n	24	17	3	1	45
		% de SPU	53.3%	37.8%	6.7%	2.2%	100.0%
		% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	7.7%	7.1%	8.6%	50.0%	7.6%
Total	n	312	241	35	2	590	
	% de SPU	52.9%	40.8%	5.9%	0.3%	100.0%	
	% de Durante los fines de semana incluyendo jueves, ¿consumes alcohol?	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Anexo 10.3

Relación entre semestre de permanencia en la Universidad y los tipo de drogas que se consume habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana: cannabiscocaína, éxtasis, ketamina, heroína, ninguna (Ver tabla 5).

			De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana		Total
			Cannabis	Ninguna	
Semestre de permanencia en la Universidad (SPU)	un año en la universidad	n	14	230	244
		% de SPU	5.7%	94.3%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana	51.9%	40.9%	41.4%
de 2 a 4 años en la universidad		n	8	293	301
		% de SPU	2.7%	97.3%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana	29.6%	52.0%	51.0%
más de 4 años en la universidad		n	5	40	45
		% de SPU	11.1%	88.9%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana	18.5%	7.1%	7.6%
Total		n	27	563	590
		% de SPU	4.6%	95.4%	100.0%
		% de De los siguientes tipo de drogas, señala los que consumes habitualmente entre semana, excluyendo jueves y fines de semana	100.0%	100.0%	100.0%

La única droga que se reportó fue cannabis.

Anexo 11

Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en clases.

Carrera	Educación	n(%)	Clasificación del Nivel de Actividad Física en Clases			Total
			Bajo	Óptimo	Alto	
Educación Inicial		n(%)	50(66.7)	16(21.3)	9(12.0)	75(100.0)
Educación Primaria		n(%)	15(60.0)	5(20.0)	5(20.0)	25(100.0)
Educación Secundaria		n(%)	83(73.5)	16(14.2)	14(12.4)	113(100.0)
Ingeniería		n(%)	42(72.4)	10(17.2)	6(10.3)	58(100.0)
Trabajo Social		n(%)	38(70.4)	8(14.8)	8(14.8)	54(100.0)
Artes Plásticas		n(%)	12(60.0)	4(20.0)	4(20.0)	20(100.0)
Administración Aduanera y Comercio		n(%)	3(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(100.0)
Dirección de Empresas		n(%)	48(78.7)	5(8.2)	8(13.1)	6(100.0)
Informática Empresarial		n(%)	60(80.0)	9(12.0)	6(8.0)	75(100.0)
Psicología		n(%)	27(90.0)	3(10.0)	0(0.0)	30(100.0)
Derecho		n(%)	30(85.7)	3(8.6)	2(5.7)	35(100.0)
Laboratorista Químico		n(%)	3(75.0)	1(25.0)	0(0.0)	4(100.0)
Turismo Ecológico		n(%)	1(50.0)	0(0.0)	1(50.0)	2(100.0)
Enfermería		n(%)	10(76.9)	2(15.4)	1(7.7)	13(100.0)
Bibliotecología		n(%)	2(33.3)	2(33.3)	2(33.3)	6(100.0)
Física Teórica		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Contaduría Pública		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Agronomía		n(%)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	1(100.0)
Filosofía		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Orientación		n(%)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)	1(100.0)
Arquitectura		n(%)	1(50.0)	1(50.0)	0(0.0)	2(100.0)
Gestión de Recursos Naturales		n(%)	4(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
Ciencias Políticas		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Ciencias Actuariales		n(%)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(100.0)
Desarrollo Sostenible		n(%)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(100.0)
Total		n8%)	437(74.1)	85(14.4)	68(11.5)	590(100.0)

Anexo 12.

Relación entre carrera de estudio y la clasificación del nivel de actividad física de los estudiantes en vacaciones.

Carrera		n(%)	Clasificación de Actividad Física en Vacaciones			Total
			Bajo	Óptimo	Alto	
Educación Inicial		n(%)	71(94.7)	3(4.0)	1(1.3)	75(100.0)
Educación Primaria		n(%)	24(96.0)	0(0.0)	1(4.0)	25(100.0)
Educación Secundaria		n(%)	112(99.1)	1(0.9)	0(0.0)	113(100.0)
Ingeniería		n(%)	55(94.8)	3(5.2)	0(0.0)	58(100.0)
Trabajo Social		n(%)	53(98.1)	1(1.9)	0(0.0)	54(100.0)
Artes Plásticas		n(%)	20(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	20(100.0)
Administración Aduanera y Comercio		n(%)	3(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(100.0)
Dirección de Empresas		n(%)	56(91.8)	3(4.9)	2(3.3)	61(100.0)
Informática Empresarial		n(%)	74(98.7)	1(1.3)	0(0.0)	75(100.0)
Psicología		n(%)	30(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	30(100.0)
Derecho		n(%)	34(97.1)	0(0.0)	1(2.9)	35(100.0)
Laboratorista Químico		n(%)	4(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
Turismo Ecológico		n(%)	1(50.0)	0(0.0)	1(50.0)	2(100.0)
Enfermería		n(%)	13(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	13(100.0)
Bibliotecología		n(%)	6(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	6(100.0)
Física Teórica		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Contaduría Pública		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Agronomía		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Filosofía		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Orientación		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Arquitectura		n(%)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(100.0)
Gestión de Recursos Naturales		n(%)	4(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
Ciencias Políticas		n(%)	1(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(100.0)
Ciencias Actuariales		n(%)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(100.0)
Desarrollo Sostenible		n(%)	2(100.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(100.0)
Total		n(%)	572(96.9)	12(2.0)	6(1.0)	590(100.0)

Anexo 13

Relación entre sexo y el Índice de Masa Corporal.

			Nivel Índice de Masa Corporal (IMC)						Total
			< a 18.5 Bajo peso	18.5 - 24.99 Peso adecuado	25 - 29.99 Sobrepeso	30 - 34.99 Obesidad 1	35 - 39.99 Obesidad 2	> 40 Obesidad 3	
Sexo	Másculino	n	10	178	53	11	5	3	260
		% de sexo	3.8%	68.5%	20.4%	4.2%	1.9%	1.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	27.8%	43.5%	48.2%	57.9%	55.6%	42.9%	44.1%
	Femenino	n	26	231	57	8	4	4	330
		% de sexo	7.9%	70.0%	17.3%	2.4%	1.2%	1.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	72.2%	56.5%	51.8%	42.1%	44.4%	57.1%	55.9%
Total		n	36	409	110	19	9	7	590
		% de sexo	6.1%	69.3%	18.6%	3.2%	1.5%	1.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 14

Relación entre semestre de permanencia en la universidad y el Índice de Masa Corporal

			Nivel Índice de Masa Corporal (IMC)						Total
			< a 18.5 Bajo peso	18.5 - 24.99 Peso adecuado	25 - 29.99 Sobrepeso	30 - 34.99 Obesidad 1	35 - 39.99 Obesidad 2	> 40 Obesidad 3	
un año en la universidad	n	n	18	177	38	6	2	3	244
		% de sexo	7.4%	72.5%	15.6%	2.5%	.8%	1.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	50.0%	43.3%	34.5%	31.6%	22.2%	42.9%	41.4%
de 2 a 4 años en la universidad	n	n	15	204	62	10	7	3	301
		% de sexo	5.0%	67.8%	20.6%	3.3%	2.3%	1.0%	100.0%
		% de Nivel IMC	41.7%	49.9%	56.4%	52.6%	77.8%	42.9%	51.0%
más de 4 años en la universidad	n	n	3	28	10	3	0	1	45
		% de sexo	6.7%	62.2%	22.2%	6.7%	0.0%	2.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	8.3%	6.8%	9.1%	15.8%	0.0%	14.3%	7.6%
Total	n	n	36	409	110	19	9	7	590
		% de sexo	6.1%	69.3%	18.6%	3.2%	1.5%	1.2%	100.0%
		% de Nivel IMC	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Anexo 15. Proyecto 011: Promoción de la salud por medio de la actividad física, el deporte y la recreación en las y los estudiantes de la Sede de Occidente.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> **VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 011 ==> **PROMOCIÓN DE LA SALUD POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN LAS Y LOS ESTUDIANTES DE LA SEDE DE OCCIDENTE**

Actividad: Vida Estudiantil

Subactividad: APOYO A LA VIDA ESTUDIANTIL

Condición: Proyecto Vigente

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA PARTICIPACIÓN DEL ESTUDIANTADO EN ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS A NIVEL UNIVERSITARIO, HA EXPERIMENTADO UN CRECIMIENTO, LO CUAL HA CREADO LA NECESIDAD DE PROMOVER ACTIVIDADES QUE CONTRIBUYAN CON EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL EN PRO DE SU SALUD.

CONSIDERANDO QUE UNA DE LAS POLÍTICAS DE LA UNIVERSIDAD HA SIDO: ESTIMULAR LA CREACIÓN Y EL FORTALECIMIENTO DE ESPACIOS QUE PROMUEVAN ACTIVIDADES. RECREATIVAS, DEPORTIVAS Y ARTÍSTICAS, ES QUE SE PROPONE IMPLEMENTAR EL PRESENTE PROYECTO, EL CUAL CONSISTE EN OFRECER A LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL ESPACIOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD POR MEDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS Y ASÍ ESTIMULAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES.

DESCRIPTORES:

- DESCRIPTOR GENERAL:

ACTIVIDAD FÍSICA

SALUD

ACTITUDES DE ESPARCIMIENTO

RECREACIÓN

DEPORTE

OBJETIVO GENERAL:

LOGRAR QUE EN LA SEDE DE OCCIDENTE Y EN EL RECINTO DE GRECIA SE DESARROLLEN ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA EN NUESTRA POBLACIÓN ESTUDIANTIL POR MEDIO DE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y EL USO ADECUADO DEL TIEMPO LIBRE.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

PROMOVER LA PRÁCTICA DEL ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN EN LA SEDE DE OCCIDENTE, ASÍ COMO LA PARTICIPACIÓN EN DIVERSAS ACTIVIDADES A NIVEL UNIVERSITARIO, REGIONAL Y NACIONAL.

METAS:

- 1) LOGRAR LA PARTICIPACIÓN DE AL MENOS CUATRO GRUPOS EN DIFERENTES ACTIVIDADES A NIVEL UNIVERSITARIO, REGIONAL Y NACIONAL
- 2) REALIZAR TORNEOS INTERNOS QUE PROMUEVAN LA PARTICIPACIÓN DEPORTIVA DE LAS Y LOS ESTUDIANTES ESTUDIANTES TANTO EN LA SEDE COMO EN EL RECINTO DE GRECIA.

3)

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

PROYECTAR EL QUEHACER UNIVERSITARIO DE LA VIDA ESTUDIANTIL, POR MEDIO DE LA PARTICIPACIÓN DE LAS Y LOS ESTUDIANTES EN DIVERSAS ACTIVIDADES DEPORTIVA Y RECREATIVAS.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104

==> VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)

PROYECTO: 011

==> PROMOCIÓN DE LA SALUD POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN EN LAS Y LOS ESTUDIANTES DE LA SEDE DE OCCIDENTE

METAS:

- 1) CONTAR CON DIVULGACIÓN EN LOS MEDIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL, ACERCA DE LA PARTICIPACIÓN DEL ESTUDIANTADO EN DIFERENTES ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.
- 2) DAR A CONOCER LA LABOR UNIVERSITARIA Y DE LA VIDA ESTUDIANTIL, EN LOS DIFERENTES LUGARES EN LOS QUE SE PARTICIPE.

3)

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 03

ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN TANTO DE HOMBRES COMO DE MUJERES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO UNIVERSITARIO PROMOVRIENDO PRINCIPIOS DE EQUIDAD E IGUALDAD DE GÉNERO.

METAS:

- 1) CONTAR CON ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE REPRESENTACIÓN, FORTALECIENDO SU PERMANENCIA POR MEDIO DE LOS LOGROS OBTENIDOS.

2)

3)

4)

5)

Anexo 16. Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como de Tacares.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: 012

UNIDAD: 07010104 ⇒ **VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 012 ⇒ **APORTE INTEGRAL A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO CON ENFASIS EN LOS ESTUDIANTES BECARIOS 11 TANTO DEL RECINTO DE SAN RAMON COMO EN EL DE TACARES.**

Actividad: Vida Estudiantil

Subactividad: APOYO A LA VIDA ESTUDIANTIL

Condición: Proyecto Vigente

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

ANTECEDENTES:

LA INQUIETUD DE FORMULAR ESTE PROYECTO NACE DE LA OBSERVACIÓN QUE REALIZARON, LAS FUNCIONARIAS ENCARGADAS DEL SERVICIO DE INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN DE LA COORDINACIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL, EL SERVICIO DE TRABAJO SOCIAL Y ESTUDIANTES LIDERES EN EL MOVIMIENTO ESTUDIANTIL EN EL 2004. ESTA OBSERVACIÓN SE REALIZÓ EN TORNO A LAS CARACTERÍSTICAS QUE PRESENTA DICHA POBLACIÓN EN SU PRIMER AÑO DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS CADA AÑO.

ESTE PROYECTO SE PERCIBE COMO EL PROCESO MEDIANTE EL CUAL SE BRINDARA ATENCIÓN INTEGRAL Y SE PROMOVERÁN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO DE LA SEDE DE OCCIDENTE, CON ÉNFASIS EN BECARIOS 11 TANTO DE LOS RECINTOS DE SAN RAMÓN COMO DEL RECINTO DE GRECIA EN TACARES. SE APOYA EN LOS RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO EN EL AÑO 2001. ACERCA DE LA SITUACIÓN A NIVEL NACIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LAS UNIVERSIDADES ESTATALES DESDE EL ÁMBITO DE LA VIDA ESTUDIANTIL DE CONARE CON EL ENFOQUE DEL PROYECTO "CONSTRUCCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO" POR MEDIO DE ESE DIAGNOSTICO SE IDENTIFICAN ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE ESTA POBLACIÓN Y SE RECONOCEN ALGUNAS NECESIDADES ACADÉMICAS, SOCIOECONOMICOS Y DE SALUD

DICHO PROYECTO CONSTARA DE 3 ETAPAS, A SABER:

- A- CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DE BECARIOS 11, DE PRIMER INGRESO.
- B- ATENCIÓN INDIVIDUAL Y GRUPAL A LOS ESTUDIANTES BECARIOS 11 Y DE PRIMER INGRESO QUE LO REQUIERAN, CON EL PROPÓSITO DE PROMOVER LA INCORPORACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.
- C- EVALUACIÓN DEL PROYECTO. ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA EJECUCIÓN DEL MISMO

JUSTIFICACIÓN:

TOMANDO EN CUENTA QUE LA MAYORÍA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO SE ENCUENTRAN EN UNA ETAPA DE DESARROLLO, ALGUNOS Y ALGUNAS ESTÁN EN PLENA ADOLESCENCIA Y EN OCASIONES ES UNA ETAPA COMPLEJA NO SOLO POR LOS CAMBIOS FÍSICOS SINO POR TODA LA RESPUESTA A LOS ESTEREOTIPOS QUE LA SOCIEDAD DIFUNDE SOBRE EL DEBER SER DE LOS Y LAS JÓVENES DE NUESTRO PAÍS Y MAS AÚN SI SON BECARIOS 11, POBLACIÓN MÁS VULNERABLE NO SOLO ECONÓMICAMENTE SINO ADEMÁS LAS CONSECUENCIAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE ESTAS Y ESTOS JÓVENES. POR OTRA PARTE LA SITUACIÓN DE INGRESO A LA UNIVERSIDAD EN ESTE CASO LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA, LES PLANTEA UNA SERIE DE DEMANDAS QUE DEBEN ASUMIR, TALES COMO: ELECCIÓN DE CARRERA, MAYORES DEMANDAS DE ESTUDIO Y RESPONSABILIDADES, RELACIONES ÍNTER PERSONALES MAS FORMALES, Y OTRAS, DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE BRINDAR UNA ATENCIÓN INTEGRAL A DICHA POBLACIÓN, MEDIANTE LA PROMOCIÓN DE CONSTRUIR ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, NO SOLO VISTA LA SALUD COMO UN DERECHO HUMANO AL CUAL DEBEMOS ACCEDER SINO ADEMÁS CON EL DESEO DE CONTRIBUIR A PROPICIAR UN DESARROLLO INTEGRAL OPTIMO DE LOS Y LAS ESTUDIANTES PARA DAR EJEMPLO COMO FUTUROS PROFESIONALES SANOS, CAPACES DE CONTRIBUIR, TANTO AL BIENESTAR INDIVIDUAL COMO SOCIAL.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: 012

UNIDAD: 07010104 ⇒ **VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 012 ⇒ **APORTE INTEGRAL A LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO CON ENFASIS EN LOS ESTUDIANTES BECARIOS 11 TANTO DEL RECINTO DE SAN RAMON COMO EN EL DE TACARES.**

DESCRIPTORES:

-*- DESCRIPTOR GENERAL:

- SALUD INTEGRAL COMO DERECHO HUMANO.
- ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD, EN EL DESARROLLO 4 EJES TEMATICOS: SEXUALIDAD, VIDA ACADEMICA, RECREACION Y NUTRICION, EN EL NIVEL UNIVERSITARIO Y LOCAL DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES DE ESTAS POBLACIONES.
- PROMOCION DE LA SALUD
- CONSTRUCCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

-*- DESCRIPTOR ESPECIFICO:

- ATENCION PRIMARIA EN SALUD (IDENTIFICACION DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD, POR MEDIO DE ACCIONES DE PROMOCION, EDUCACION, PREVENCION, ASISTENCIA Y REHABILITACION)

OBJETIVO GENERAL:

1. ACTUALIZAR PERMANENTEMENTE EL DIAGNOSTICO ACERCA DE LOS ESTILOS DE VIDA INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO DE LA SEDE DE OCCIDENTE.PARA FORTALECER SU PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.
2. PROMOVER LA CONSTRUCCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ESTUDIANTE DE PRIMER INGRESO DE LA SEDE DE OCCIDENTE CON ÉNFASIS EN LOS BECARIOS 11.PARA FAVORECER CALIDAD DE VIDA EN EL LOGRO DE SUS METAS ACADÉMICAS Y SU FORTALECIMIENTO PERSONAL.
- 3.CONTINUAR PARTICIPANDO ACTIVAMENTE EN EL PROYECTO DE LA RED COSTARRICENSE DE UNIVERSIDADES PUBLICAS PROMOTORAS DE LA SALUD, QUE EJECUTA CONARE, PARA FORTALECER EL PROYECTO DE "APORTES A LA CALIDAD DE VIDA...DE LA SEDE DE OCCIDENTE" CUANTITATIVA Y CUALITATIVA MENTE.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

PROPICIAR EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS EN TORNO A LOS EJES TEMÁTICOS DE HABILIDADES PARA LA VIDA, NUTRICIÓN, SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO DE LA SEDE DE OCCIDENTE PARA FORTALECER EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL DE LOS MISMOS.

METAS:

- 1) I.ABARCAR AL MENOS EL 50% DE LA POBLACION DE PRIMER INGRESO DE LA SEDE DE OCCIDENTE.
- 2) EJECUTAR AL MENOS EL 90% DE LAS EXPERIENCIAS SOCIOEDUCATIVAS PLANIFICADAS PARA ESTE AÑO.
- 3) ESTABLECER AL MENOS EL 85% DE LAS COMUNICACIONES ENTRE ENCARGADOS Y RESPONSABLES DE LOS DIFERENTES GRUPOS DE ESTUDIANTES PARA FACILITAR LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS
- 4) SISTEMATIZAR AL MENOS EL 90% DE LAS ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS PLANIFICADAS
- 5) REFERIR AL MENOS EL 50% DE LOS CASOS DE ESTUDIANTE DETECTADOS, QUE SE ENCUENTRAN CON ESTILOS DE VIDA RIESGOSOS.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> VIDA ESTUDIANTEL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)
PROYECTO: 013 ==> JUEGOS UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES SEDE DE OCCIDENTE

Actividad: Vida Estudiantil

Subactividad: APOYO A LA VIDA ESTUDIANTEL

Condición: Proyecto Vigente

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

LA VICERRECTORÍA DE VIDA ESTUDIANTEL, POR MEDIO DE LA OFICINA DE PROGRAMAS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y ARTÍSTICOS DE LA SEDE RODRIGO FACIO, HA REALIZADO ELIMINATORIAS EN DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, CON LAS CUALES SE BUSCA EL INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DEPORTIVAS Y HUMANAS, CON EL FIN DE LAS SEDES COMPITEN POR OBTENER EL PRIMER LUGAR PARA REPRESENTAR A LA UNIVERSIDAD EN LOS JUEGOS UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES.

CONSIDERANDO QUE UNA DE LAS POLÍTICAS DE LA UCR HA SIDO ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS SEDES REGIONALES EN TODAS LAS ACTIVIDADES; EL PRESENTE PROYECTO PRETENDE OBTENER FINANCIAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DE LOS EQUIPOS DEPORTIVOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN LAS ELIMINATORIAS RUMBO A LOS JUNCOS 2015.

DESCRIPTORES:

- JUNCOS
- TRANSPORTE
- UNIFORMES
- COMPETENCIA
- FUTBOL
- FUTBOL-SALA
- BALONCESTO
- VOLEIBOL

OBJETIVO GENERAL:

ESTIMULAR LA PARTICIPACIÓN, CONVIVENCIA E INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS DEPORTIVAS, ORIENTADAS A LA PROMOCIÓN DE LAS RELACIONES HUMANAS DE LA COMUNIDAD ESTUDIANTEL, EN EL MARCO DE LOS TORNEOS Y FESTIVALES DEPORTIVOS PREVIOS A LOS JUEGOS UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

ESTIMULAR EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS, A FIN DE CONTRIBUIR EN EL ESTABLECIMIENTO DE RELACIONES HUMANAS MAS INTEGRALES.

METAS:

- 1) OFRECER A LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DIFERENTES OPCIONES EN EL ÁMBITO DEPORTIVO
- 2) SELECCIONAR POR MEDIO DE UN PROCESO DE EVALUACIÓN A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE SEAN ESTUDIANTES REGULARES ACTIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA, INTERESADAS EN PARTICIPAR EN LAS SELECCIONES DEPORTIVAS DE LA SEDE DE OCCIDENTE.
- 3)
- 4)
- 5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

COMPETIR CON LOS EQUIPOS DE FÚTBOL, BALONCESTO, FÚTBOL SALA, VOLEIBOL Y AJEDREZ, APLICANDO LOS PRINCIPIOS DEL JUEGO LIMPIO.



U.C.R.
SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS

2014 - 2014

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> **VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 013 ==> **JUEGOS UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES SEDE DE OCCIDENTE**

METAS:

1) SELECCIONAR POR MEDIO DE UN PROCESO DE EVALUACIÓN A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE SEAN ESTUDIANTES REGULARES ACTIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA, INTERESADAS EN REPRESENTAR A LA SEDE DE OCCIDENTE EN LAS ELIMINATORIAS PARA JUNCOS.

2)

3)

4)

5)



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)
PROYECTO: 016 ==> CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Actividad: Vida Estudiantil

Subactividad: APOYO A LA VIDA ESTUDIANTIL

Condición: Proyecto Vigente

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

CON EL PROPÓSITO DE FOMENTA LA SALUD INTEGRAL DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, SE PLANTEA LA NECESIDAD DE OFRECER ESPACIOS Y ACTIVIDADES QUE PERMITAN DESARROLLAR TEMÁTICAS QUE EMPODEREN A LAS PERSONAS, PARA FOMENTAR SU SALUD, ENTENDIÉNDOLA COMO UN PRODUCTO SOCIAL EN EL CUAL TODOS COMO SOCIEDAD TENEMOS RESPONSABILIDAD.

LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA HA CONCEBIDO LA SALUD DESDE UN ENFOQUE PATOCÉNTRICO, DEJANDO DE LADO EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, POR LO QUE ES NECESARIO DAR ESPACIO A LA REFLEXIÓN Y PERMITIR MOMENTOS DE ACERCAMIENTO CON EXPERTOS Y PARES MÁS CAPACITADOS PARA EL ANÁLISIS DE LOS TEMAS Y EL ENRIQUECIMIENTO EN DIFERENTES ÁREAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD CATALOGADOS DE INTERÉS E IDENTIFICADAS COMO TALES, TANTO POR EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD, COMO A LO INTERNO DE NUESTRA INSTITUCIÓN SEGÚN LO DICTAN LAS POLITICAS UNIVESITARIAS Y LOS PLANTEAMIENTOS DEL CONSEJO UNIVERSITARIO, COMO LO ES LA POLITICA DEL SISTEMA DE ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD (SAIS) Y DESDE EL 2011 COMO PARTE DE LA RED COSTARRICENSE DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD, LAS CUALES ESTAMOS VINCULADAS LA CONARE.

LAS TEMÁTICAS TRANSVERSALES PODRÍA VARIAR CON LOS AÑOS SEGÚN SEA LAS NECESIDADES IDENTIFICADAS Y EXPRESADAS POR LA POBLACIÓN Y LAS SUGERENCIAS QUE LOS PARTICIPANTES EN CADA EVENTO PUEDEN IR OFRECIENDO A LOS ORGANIZADORES ENTRE ELLAS: SEXUALIDAD INTEGRAL, NUTRICIÓN, MEDICINA HOLÍSTICA, CONTRUSION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DETECCIÓN DE CÁNCER DE CÉRVIX, DE PRÓSTATA, DE ESTÓMAGO Y DE MAMA.

DESCRIPTORES:

DESCRIPTOR GENERAL

- PROMOCION DE LA SALUD
- PREVENCION DE LA ENFERMEDAD
- DESARROLLO DE PROGRAMAS DE SALUD A NIVEL UNIVERSITARIO Y COMUNIDAD DE OCCIDENTE.

DESCRIPTOR ESPECIFICO:

SALUD,SALUD FISICA,SALUD MENTAL,DEPORTE,RECURSOS ALIMENTICIOS,DERECHO A LA SALUD,SEXO,,CALIDAD DE VIDA,FACTORES BIOLOGICOS,FACTORES INMUNOLOGICOS,FATIGA,FATIGA,FATIGA

OBJETIVO GENERAL:

OFRECER A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA ESPACIOS DE REFLEXIÓN, IMPLEMENTACIÓN Y ACTUACIÓN EN TEMAS DE INTERÉS, QUE PROMOCIONEN LA SALUD DE MANERA INTEGRAL, DESDE LOS ENFOQUES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

INCREMENTAR LAS ACCIONES QUE FOMENTEN EL CONOCIMIENTO EN EL TEMA DE LA NUTRICIÓN SANA Y BALANCEADA TANTO EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA SEDE DE OCCIDENTE COMO EN LA ZONA DE INFLUENCIA (SAN RAMÓN Y GRECIA), QUE PROPICIEN UN CAMBIO DE ACTITUD EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

METAS:



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)
PROYECTO: 016 ==> CAMPAÑAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

- 1) MEJORAR EL CONOCIMIENTO Y LAS ACTITUDES EN RELACIÓN CON UNA NUTRICIÓN SANA Y BALANCEADA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA CON ESPECIAL ÉNFASIS EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE LA SEDE, ASÍ COMO EN LA COMUNIDAD EN GENERAL.
- 2) MEJORAR LOS ÍNDICES DE SALUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, ESPECIALMENTE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) Y ESTADOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES.
- 3)
- 4)
- 5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

PROMOVER ACCIONES DESDE LA SEDE DE OCCIDENTE DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA QUE FOMENTEN UNA VISIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD HUMANA, MÁS ALLÁ DE LA VISION GENITALISTA QUE HA PREDOMINADO EN NUESTRA POBLACIÓN.

METAS:

- 1) ESTABLECER ESTRATEGIAS DE PARTICIPACIÓN ENTRE LAS DIFERENTES COORDINACIONES DE LA SEDE DE OCCIDENTE, PARA APORTAR EN EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y POBLACIÓN EN GENERAL.
- 2) CONSOLIDAR EL TRABAJO DE EQUIPO INTERDISCIPLINARIO PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS, CON EL PROPÓSITO DE MEJORAR EL CONOCIMIENTO Y EMPODERAR A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN LA TEMÁTICA DE LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.
- 3) ORGANIZAR Y DESARROLLAR AL MENOS DOS ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y PREVENTIVAS EN EL ÁMBITO DE LA SALUD SEXUAL INTEGRAL.
- 4)
- 5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 03

PROPONER METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS PARA DESARROLLAR LA TEMÁTICA DE LA MEDICINA HOLÍSTICA CON TERAPIAS ALTERNATIVAS, COMO RESPUESTA A LA NECESIDAD ACTUAL DE IR MÁS ALLÁ DE LOS TRATAMIENTOS TRADICIONALES Y DE LA VISIÓN PATOCENTRÍCA DE LA SALUD

METAS:

- 1) ORGANIZAR ANUALMENTE ESPACIOS COMUNITARIOS PARA REFLEXIONAR SOBRE TERAPIAS ALTERNATIVAS A SABER DIGITOPUNTURA, MÚSICOTERAPIA, FLOROTERAPIA, ENTRE OTRAS
- 2) OFRECER ESPACIOS DE ENCUENTRO ENTRE EXPERTOS, COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y PÚBLICO EN GENERAL PARA DESARROLLAR LA TEMATICA DE LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS Y SU IMPORTANCIA EN LA REHABILITACIÓN DE LA PERSONA QUE SUFRE ALTERACIONES DE LA SALUD.
- 3) LOGRAR UNA CONVOCATORIA CON AL MENOS 200 ESTUDIANTES Y PERSONAS DE LA COMUNIDAD DE LA ZONA DE INFLUENCIA
- 4)
- 5)



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104	==>	VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)
PROYECTO: 025	==>	TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA FORMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Actividad: Vida Estudiantil	Subactividad: PERMANENCIA	Condición: Proyecto Vigente
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

EN EL PENSAMIENTO ACTUAL, EL CONCEPTO DE SALUD DEJO DE HACER REFERENCIA EXCLUSIVA A LA AUSENCIA DE LA ENFERMEDAD. EL MISMO SE HA DESARROLLADO HASTA INTERRELACIONAR LOS PROCESOS BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS, AMBIENTALES, CULTURALES Y ECONÓMICOS SOCIALES, PARA ABORDAR AL SER HUMANO DESDE UNA PERSPECTIVA MÁS HOLÍSTICA.

ENTENDIDA DE ESTA MANERA LA SALUD ES EL PRODUCTO DE LAS INTERRELACIONES , ES EL RESULTADO DE LA RELACIÓN ENTRE EL SER HUMANO Y EL MEDIO AMBIENTE SOCIAL Y NATURAL EN EL QUE VIVE. ESTA EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO HA HECHO MÁS COMPLEJA LA CONCEPTUALIZACIÓN DEL INDIVIDUO Y LOS SERVICIOS DE SALUD QUE SE LE OFRECEN.

ESTE PROYECTO PRETENDE OFRECER A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA CON ESPECIAL ENFASIS EN LOS ESTUDIANTES, TALLERES DONDE SE REFLEXIONE EN EL TEMA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, A TRAVES DE ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEMOSTRATIVAS COMO ES LA ELABORACIÓN DE RECETAS SALUDABLES Y ACCESIBLES A TODAS LAS POBLACIONES

DESCRIPTORES:

SALUD,SALUD FISICA,SALUD MENTAL,PARTICIPACION DE LOS TRABAJADORES,PARTICIPACION EN LOS BENEFICIOS ,ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS,ALIMENTOS

OBJETIVO GENERAL:

PROMOVER LA SALUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA SEDE DE OCCIDENTE (RECINTO SAN RAMÓN Y GRECIA),DESDE UNA VISIÓN INTEGRAL, MEDIANTE LA CONSTRUCCIÓN DE HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES QUE PERMITAN MEJORAR LOS ÍNDICES DE SALUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

INCREMENTAR LAS ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA SEDE DE OCCIDENTE (RECINTO SAN RAMÓN Y GRECIA)

METAS:

- 1) MEJORAR LOS ÍNDICES DE SALUD DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE LA SEDE DE OCCIDENTE (RECINTO SAN RAMÓN Y GRECIA) CON ESPECIAL ÉNFASIS EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL.
- 2) ESTABLECER ESTRATEGIAS INTERINSTITUCIONALES QUE COADYUVEN EN LA CALIDAD DE VIDA DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL.
- 3) MANTENER VÍNCULOS CON LA ESCUELA DE NITRICIÓN, LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN DE LA CAJA COSTARRICENSE DEL SEGURO SOCIAL (CCSS)Y ENTIDADES PRIVADAS EN FAVOR DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN:

UNIDAD: 07010104 ==> **VIDA ESTUDIANTIL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 025 ==> **TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE: UNA FORMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

PROMOVER EL TRABAJO INTERDISCIPLINARIO ENTRE LOS PROFESIONALES DE LA COORDINACIÓN DE VIDA ESTUDIANTIL, EN PRO DEL FORTALECIMIENTO DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD COMO DERECHO HUMANO.

METAS:

1) CONSOLIDAR EL TRABAJO EN EQUIPO Y LA OPTIMIZACIÓN DE LOS RECURSOS, CON EL PERSONAL PARTICIPANTE EN PROYECTOS QUE INVOLUCRAN LA SALUD.

2)

3)

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 03

PROMOVER METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS QUE FACILITEN LA REFLEXIÓN Y EL ENTENDIMIENTO DE LA SALUD INTEGRAL DESDE LA PROPIA REALIDAD DE LOS ACTORES.

METAS:

1) APLICAR METODOLOGÍAS PARTICIPATIVAS EN LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD QUE PERMITAN A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA ASUMIR EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD EN FORMA RESPONSABLE

2)

3)

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 04

PROMOCIONAR LA SALUD COMO UNA ESTRATEGIA DE MEJORAMIENTO EN LA CALIDAD DE VIDA DE LA COMUNIDAD DE LA ZONA DE INFLUENCIA FORTALECIENDO LOS LAZOS INTERINSTITUCIONALES PARA UN MÁXIMO APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS

METAS:

1) REALIZACIÓN ANUAL DE ESPACIOS PARA CUIDAR SU SALUD: MAS QUE UNA FERIA DE LA SALUD, COMO UN ESPACIO DE SALUD COMUNITARIA AL LADO DE OTRAS ENTIDADES DE SALUD DEL CANTÓN.

2) LOGRAR AL MENOR LA PARTICIPACIÓN DE 200 PERSONAS DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN LAS ACTIVIDADES

3)

4)

5)



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: EC-39

UNIDAD: 07010103 ==> **ACCION SOCIAL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 027 ==> **Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö**

Actividad: Acción Social

Subactividad: EXTENSIÓN CULTURAL

Condición: Proyecto Vigente

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

El grupo de bailes folklóricos Sörbö se inició en 1979 como un proyecto cultural de la Coordinación de Acción Social.

En 1988 se le da el nombre de Sörbö basado en una de las danzas de los indígenas bribris que representa la unión entre los hombres y las mujeres, en la cual los hombres inician el baile en círculo y tomados de sus brazos, posteriormente se unen las mujeres las cuales se sujetan una en medio de cada hombre tomándolos por la cintura. El baile continúa en círculos y con cantos y tambores que se les une. Se baila tanto en la adversidad como en la bonanza, por lo tanto se acostumbra bailarla en los matrimonios, o en los funerales, cuando recogían cosechas buenas o malas, etc.

En el año 2009 Sörbö cumplió 30 años de labor ininterrumpida, por lo que se puede decir sin temor a la equivocación, que tiene una gran cosecha de logros que han sido reconocidos tanto por la Coordinación de Acción Social, como por la Dirección de la Sede de Occidente y otras instancias universitarias afines al proyecto. Además, sus contribuciones a la cultura popular en materia de investigación y rescate patrimonial han repercutido tanto a nivel regional y nacional, como internacional, habiendo realizado varias giras en ambos ámbitos.

Durante el año 2010 el grupo se mantuvo muy activo y realizó 13 presentaciones y ensayos constantes, en los cuales los integrantes mostraron mucha responsabilidad y disposición.

Durante el año 2012 se realizaron 16 presentaciones entre las que se destaca cantones como San Carlos, Naranjo, Zarcero, Alajuela Centro, San Ramón, además de la Sede Rodrigo Facio. De las 16 presentaciones realizadas, 9 abarcaron a la población estudiantil cercana a la Sede de Occidente, lo que corresponde al 53 % de prioridad. Un hecho muy importante es el montaje de ese año se incluyeron al menos 6 piezas nuevas las cuales se incluyeron en el espectáculo denominado "Muy Tico"

Actualmente, Sörbö está compuesto por 28 integrantes que son estudiantes de diversas carreras de la Universidad y también por personas de la comunidad ramonense, de los cuales 22 son bailarines y 6 son músicos, pues se logró conformar un grupo musical con algunos integrantes de la banda Sinfónica de la Sede de Occidente, los cuales nos están colaborando para hacer las presentaciones con música en vivo. Todo esto se ha logrado debido a que el Grupo Sörbö ha sido invitado a participar en el 49° Festival Internacional de Gulphihares y en el 29° Festival Internacional de Folklor de Azores ambos en Portugal durante el mes de agosto 2013.

El proyecto tiene una cobertura en toda la zona de occidente, sobre todo en los cantones de San Ramón, Palmares, Naranjo, Zarcero, Puntarenas, Esparza y San Carlos.

Su trayectoria ha sido tanto a nivel nacional como internacional y cuenta con apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social desde 1988.

A lo largo de estos treinta y cuatro años el grupo Sörbö ha realizado diferentes presentaciones, entre las que se destaca el antiguo Estadio Nacional, tomas de poderes de varios presidentes de la república, inauguraciones de instancias públicas, actividades propias de la universidad como la feria vocacional, feria de la salud, semana de bienvenida, expo uer, celebraciones en centros educativos, festividades cívicas y patronales, entre otros. A nivel internacional en festivales de folklor, en países como Nicaragua unas ocho ocasiones, El Salvador en dos oportunidades, Honduras dos veces, Guatemala en dos ocasiones, Panamá y México en dos ocasiones. La más reciente fue en el festival del día de las madres en Tlaxcala, México, la cual incluyó otros estados como el Distrito Federal y Puebla en el año 2004.

En la actualidad, es uno de los grupos más representativos de esta institución y del folklor nacional y su proyección está enfocada hacia el rescate de costumbres y tradiciones propias de cada una de las regiones de nuestro país.

El proyecto se justifica pues se dirige principalmente a la comunidad de la zona de influencia de occidente y también a zonas aledañas, como lo es el valle central, la zona norte y Guanacaste principalmente. El fin cultural y artístico del grupo permite crear espacios de sociabilidad, responsabilidad y buenas prácticas entre los miembros que lo conforman, a la vez permite que los integrantes eleven la representación de la



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: EC-39

UNIDAD: 07010103 ==> ACCION SOCIAL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)

PROYECTO: 027 ==> Grupo de Bailes Folkloricos Sörbö

universidad en distintas zonas del país.

Actualmente el grupo cuenta con un amplio repertorio de diferentes zonas del país como: Guanacaste, Limón, Puntarenas, San Carlos, San Ramón, meseta central, San José e indígena con montajes de diferentes tiempos a fin de complacer las exigencias de las comunidades que requieren al grupo Sörbö.

Se espera dejar muy en alto el nombre de la Universidad de Costa Rica y del país en general en Portugal y se está preparando un repertorio muy significativo y propio del país el cual incluye una muestra de las tradiciones indígenas, piezas de la región de Alajuela, de Guanacaste, Puntarenas y Limón.

DESCRIPTORES:

Música, danza folklórica, bailes típicos, bailes tradicionales, Sörbö, recopilaciones de música y coreografías.

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir con el rescate de la música folklórica costarricense por medio del baile y su proyección, con el fin de fortalecer los valores, las costumbres y las tradiciones de la comunidad regional y nacional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

Promover la participación de la comunidad en actividades propias del baile y la música folklórica para fortalecer los valores de la cultura popular costarricense.

METAS:

- 1) Realización de al menos 15 presentaciones anuales, tanto en zonas urbanas como rurales.
- 2) Atención de al menos el 65% de las solicitudes de presentaciones del grupo, para las actividades comunales y universitarias.
- 3) Priorización a los centros educativos de la región con un 35% de las presentaciones.
- 4)
- 5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

Contribuir al fortalecimiento de los valores culturales populares por medio de la danza folklórica.

METAS:

- 1) Montaje de al menos una coreografía nueva en la que se represente valores culturales de alguna zona del país.
- 2) Puesta en escena de un espectáculo para estrenar en el mes de agosto, en el cual se destaquen al menos 2 piezas nuevas de la región de Guanacaste y 2 de la región del Valle Central.
- 3) Investigación y selección de obras musicales folklóricas que conformarán el espectáculo anual del grupo.
- 4)
- 5)



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: EC-40

UNIDAD: 07010103 ==> **ACCION SOCIAL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)**
PROYECTO: 028 ==> **Teatro Guadaña**

Teatro Guadaña es un proyecto que además ha desarrollado una proyección comunitaria, no sólo a través de su producción escénica, sino también con la realización de tres ediciones del Festival de Teatro Centroamericano por la Vida en los años 2001, 2004 y 2007.

En el periodo correspondiente al año 2010 el Teatro Guadaña llevó a cabo una jornada de capacitación interna, contribuyó con su presencia a través de su producción teatral en el desarrollo de acciones artístico culturales de la zona de occidente. Por otra parte, Guadaña produjo el espectáculo teatral "Los invasores" del autor chileno Egon Wolf. Este proyecto escénico fue presentado en la comunidad universitaria y la región de occidente. El proyecto se estrenó en el Teatro Universitario de la Universidad de Costa Rica.

El Teatro Guadaña en el 2011 realizó una labor importante tanto en el plano cualitativo y cuantitativo. Guadaña se integra a la Red Nacional de Teatro Comunitario, su Director es el coordinador a nivel nacional de la red. Nuestra agrupación realizó 76 ensayos en el 2011. Durante ese año se decide remontar el proyecto "Los invasores" del autor chileno Eggon Wolff. Guadaña realizó 16 presentaciones en diferentes comunidades y teatros de San José. Con estas contabiliza un total de 2200 (dos mil doscientos) espectadores. Sin embargo hay un alto porcentaje que no se pueden numerar pues fueron conocedores de la presencia del Teatro Guadaña en VI Edición del Encuentro Nacional de Teatro 2011.

Para el 2012, se realizó el Festival de Teatro Guadaña: "I Encuentro de Teatro Comunitario". La celebración del XX Aniversario de Teatro Guadaña y la presentación del espectáculo "El mendigo y el perro muerto".

DESCRIPTORES:

Teatro. Arte Escénico. Espectáculo teatral. Teatro de Calle.Artes Dramáticas.

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir con el enriquecimiento cultural de las comunidades de Occidente a través de la producción escénica del Teatro Guadaña.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

Promover y proyectar la producción teatral que realiza Teatro Guadaña en la Región de Occidente y otras regiones del país.

METAS:

- 1) Consolidación de un equipo de trabajo de al menos 10 personas.
- 2) Realización de al menos una producción escénica.
- 3) Realización de al menos 10 presentaciones teatrales en la zona de influencia de la Sede de Occidente y otras zonas del país.
- 4) Realización al menos una gira a festivales nacionales y / o internacionales.
- 5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

Impulsar un proceso de capacitación artística permanente en los estudiantes que les permita el crecimiento técnico teatral en el marco de la producción escénica.

METAS:

- 1) Llevar a cabo al menos cuatro ensayos por mes de tres horas cada uno.
- 2) Ejecución de dos talleres formativos en el área de las artes escénicas.
- 3) Ejecución de una jornada formativa de trabajo artístico de por lo menos dos días por semestre.
- 4) Que cada uno de los y las integrantes del grupo construya un personaje teatral en el marco de una producción escénica.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: EC-43

UNIDAD: 07010103 ==> ACCION SOCIAL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)

PROYECTO: 029 ==> Grupo de Bailes Populares Punto de Fuga

Durante el periodo del 2010, se realizaron 15 presentaciones entre todas las solicitadas por comunidades, organizaciones y centros educativos, como las fiestas patronales en Atenas, Naranjo y San Ramón; eventos escolares, VIII Congreso Nacional y V Internacional de Trabajo Social, Semana Universitaria en la Sede de Occidente, así como festivales artísticos, recibiendo especial reconocimiento por la participación en el festival artístico del Colegio Patriarca San José en San Ramón. Por otra parte, este año se le otorgó una mención honorífica y un reconocimiento al director de Grupo de Baile Popular Punto de Fuga, señor Dr. Héctor Víquez Gairaud.

Durante el 2011 se logró realizar 16 presentaciones entre todas las solicitadas por comunidades, organizaciones, centros educativos. Se crearon 3 nuevas coreografías entre ellas el "Joropo Venezolano", "Vamos América" y el montaje del espectáculo "Alegoría del folclor costarricense". Además se renovaron 6 de las ya existentes, tanto en el área de baile folclórico como en baile popular, logrando superar la meta de renovar el repertorio en al menos 2 coreografías. Se incorporaron 7 nuevos integrantes de un total de 54 que participaron en la misma. Durante ese año el grupo cultural participó en diversas actividades con fines variados, sin embargo recibió especial reconocimiento en la participación en la Semana Cívica organizada por la Escuela de Simón Bolívar, San Ramón, Alajuela.

Para el año 2012 se realizaron 17 presentaciones entre las que destacan las solicitadas por comunidades y centros educativos de zonas rurales, el 18 aniversario del Museo de los Niños, Congreso Latinoamericano de Ecoturismo y las Jornadas de Acción Social, UCR Sede de Occidente donde se combinaron el estilo de baile popular y folclórico.

Con la creación del espectáculo "Épocas Doradas" que incluye 6 coreografías y la renovación del espectáculo "Alegoría al folclor costarricense" se superó la meta de crear al menos dos coreografías nuevas al año.

El proyecto se justifica por la gran cantidad de jóvenes que año con año realizan audiciones para poder integrarse al grupo de baile. El mismo se presenta en diferentes comunidades de la Región de Occidente y en otras áreas del país.

Los estudiantes que lo integran reciben instrucciones del director general y en otras ocasiones de alguno invitado. Entre ellos y los jóvenes más avanzados proponen y montan coreografías.

Su impacto es directo a todo público, por lo que se convierte en uno de los grupos más solicitados al año, además de la variedad de ritmos y coreografías que desarrollan.

Es de destacar, que el apoyo adicional de partidas, así como las asignadas en el presupuesto ordinario, fueron y serán siempre de gran ayuda, las cuales permitieron cubrir los objetivos y las metas planteados en el proyecto. Cabe señalar que el proyecto siempre busca mejorar, por lo que la asignación de mayores recursos a los proyectos es necesaria para cubrir con mayor facilidad sus objetivos y metas. Además de lograr expandir sus actividades, de manera que una mayor población se vea beneficiada a través de espacios de esparcimiento y espectáculos que rescaten los valores y la cultura.

DESCRIPTORES:

Baile popular-música- coreografías-cultura - danza - folclor - arte -

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir con el enriquecimiento cultural de las comunidades de la zona de influencia de la Sede de Occidente mediante las acciones de un grupo de bailes populares y danza folklórica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROYECTO

OBJETIVO ESPECÍFICO: 01

Proyectar la cultura hacia la comunidad por medio de actividades recreativas, educativas e investigativas relacionadas con la música, el baile popular y la danza folklórica.

METAS:

- 1) Realización de un mínimo de 15 participaciones del grupo al año en diferentes actividades a nivel universitario, comunal, nacional o internacional.



U.C.R.

2014 - 2014

**SISTEMA DE PROYECTOS ESPECIFICOS
ESTRUCTURA DE PROYECTOS**

No. INSCRIPCIÓN: EC-43

UNIDAD: 07010103 ==> ACCION SOCIAL (SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE - SAN RAMON)

PROYECTO: 029 ==> Grupo de Bailes Populares Punto de Fuga

2) Elaboración al menos 2 coreografías nuevas al año, las cuales incluyan la investigación acerca de la música, vestuario, accesorios y contexto cultural.

3) Realización al menos 2 presentaciones en las que se combinen el baile popular contemporáneo y la danza folklórica.

4) Realización al menos 5 presentaciones anuales del grupo en zonas rurales o con poco conocimiento de este tipo de proyecto cultural.

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 02

Divulgar y proyectar la cultura popular expresada en los diferentes estilos de baile popular contemporáneo y folclórico por medio de las participaciones culturales en las que participe el grupo.

METAS:

1) Elaboración de al menos 2 coreografías que incluyan el baile popular contemporáneo.

2) Elaboración de al menos 2 coreografías que incluyan el baile folklórico.

3)

4)

5)

OBJETIVO ESPECÍFICO: 03

Promover la participación de los miembros de la comunidad o de la Universidad de Costa Rica para contribuir con el enriquecimiento cultural en general, por medio de la incorporación de nuevos miembros al grupo.

METAS:

1) Realización de una audición anual con un mínimo de 20 personas.

2) Incorporación de al menos tres personas nuevas para que ingresen al grupo de baile anualmente con las condiciones y el nivel que el grupo considere.

3)

4)

5)

ANEXO 23

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

GUÍA PARA PROFESIONALES Y ESTUDIANTES

Programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante Universitario

Presentación

Esta guía tiene como objetivo facilitar el desarrollo de habilidades para el automanejo de la calidad de vida del estudiante universitario, de manera que se propicie un incremento de actividad física y estilos de vida saludable en el estudiante, que lleven a un fortalecimiento de la salud física y mental del mismo.

Lo anterior justificado desde las políticas universitarias y los planteamientos del consejo universitario, como lo es la política del Sistema de Atención Integral en Salud (SAIS) de la Universidad de Costa Rica y desde el año 2011 como parte de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, las cuales están vinculadas al CONARE.

Por tanto, esta reciente alianza entre universidades genera un componente centrado en el desarrollo de una asociación estudiantes/coordinadores de Proyectos de salud, planteamiento central de esta Red de Universidades Promotoras de la Salud. Desarrollada desde una idea global de universidades líderes, lo cual expresa que el promover de manera efectiva estilos de vida saludable demanda una relación más conjunta entre los estudiantes de la institución y los profesionales coordinadores de proyectos que ofrecen su servicio en estos temas. Y sólo participando en conjunto ambas partes, podrán fortificar mediante tareas y experiencias el tema que queremos interiorizar en las mentes de los estudiantes: “el de una mejor calidad de vida”. La educación se vuelve fundamental.

La propuesta puede ser guiada por profesionales en diferentes áreas: educación, medicina, enfermería, promoción de la salud, trabajo social y otros. Con experiencia en el trabajo con grupos, esto es fundamental.

Consideraciones generales

Esta propuesta es de participación libre, no se le obliga a ningún estudiante a ser parte de ella, pero si es necesario que todos conozcan que existe la Propuesta; haciendo la publicidad necesaria (por medios digitales o escritos internos).

Se trabajaría según recomendación para actividad física por semana de la organización Mundial de la Salud (OMS) para edades entre 18 y 64 años; las cuales estipulan:

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

OMS (2010)

Nota: esta estructura es flexible a modificaciones de acuerdo con la dinámica generada durante las sesiones, existe posibilidad de combinar las recomendaciones a la hora de ejecución; por tanto cumplir los objetivos antes.

El auto reporte o ir al lugar y llenar el documento de evaluación, será tarea fundamental de cada estudiante. Se dotará de mínimo dos o tres lugares para esta evaluación en la Institución.

Cómo funciona el auto reporte: cuando un estudiante decide entrar en este Programa, se le realiza una evaluación inicial, una a mitad de año y otra al final del año; sin importar en cuál de las actividades propuestas esté participando, y así poder llevar un control institucional de los beneficios del Programa, y con ello poder atraer más población estudiantil a este.

Recordar que el programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante universitario, se centra en el estudiante, por lo que las estrategias de comunicación utilizadas durante el desarrollo del programa deben facilitar la libre expresión del estudiante y con ello obtener una retroalimentación del programa.

Se debe enfatizar el reforzamiento de forma verbal de los logros que va obteniendo cada estudiante, o bien de motivar a esos que no están enteramente comprometidos; además de mantener por parte de los coordinadores de proyectos un clima de armonía para crear la mejor afinidad del estudiante con la tarea que realiza. Otro punto acá importante es la confidencialidad de los datos obtenidos por cada participante. Siendo estas acciones facilitadoras del alcance del objetivo del programa en todo momento.

Es importante de tener claro que este es un trabajo en conjunto por la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, por tanto deben de existir estrategias entre coordinadores de proyectos de cómo actuar para lograr el objetivo, entre ellas deben de realizarse: desarrollo de un cronograma bien definido para las evaluaciones (como mínimo 3 evaluaciones por año: inicio de año, mitad de año y final de año), diseñar una tabla de recolección de datos, los evaluadores deben de tener uniformidad de criterios y de ejecución a la hora de la evaluación (hacer reuniones periódicas cercano a las fechas definidas de evaluación), tener una base de datos de todos los estudiantes participantes en la cual poder enviar información pertinente al Programa.

Los lineamientos de este documento están basados con respecto a la actividad física recomendada para personas de edades entre 18 y 64 años según la OMS (2010) y apegado a las normas de la Red de Universidades Promotoras de la Salud y CONARE desde el año 2011; los lineamiento podrían cambiar al pasar el tiempo. Por tanto se recomienda revisar si las normas expuestas acá en el momento de la puesta en marcha de este Programa aún siguen igual.

Así mismo, para este Programa se tomaron en cuenta los resultados de la investigación en universitarios llamada “Caracterización de los estilos de vida, nivel de actividad física y

prevalencia de obesidad en la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente: aporte para un plan de intervención”. Su aplicación con otras poblaciones puede requerir adaptaciones.

Además, los Proyectos de la Coordinación de Vida Estudiantil y Coordinación de Acción Social acá utilizados para la Propuesta son propios de la Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica; por tanto se debe de escoger los Proyectos idóneos (Con contenidos como: Estilos de vida saludable, actividad física y control de peso corporal) de cada institución donde la Propuesta quiera ser implementada.

Se deberá decidir cuáles profesionales, según su formación y experiencia, tendrán el rol de facilitadores en las diversas actividades y evaluaciones

Documentos básicos que los facilitadores deben manejar:

- Recomendación de la organización Mundial de la Salud en cuanto a actividad física. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Lineamientos de la Red de Universidades Promotoras de la Salud. Disponible en (contacto para Costa Rica): http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=2005&lang=es
- CONARE. Disponible en: <http://www.conare.ac.cr/http://infoues.conare.ac.cr/>

PROGRAMA PARA EL AUTOMANEJO DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Objetivo general

Facilitar el desarrollo de habilidades para el automanejo de la calidad de vida del estudiante universitario, de manera que se propicie un incremento de actividad física y estilos de vida saludable en el estudiante, que lleven a un fortalecimiento de la salud física y mental del mismo.

Habilidades por desarrollar

- Automanejo de estilos de vida saludables.
- Afinidad por realizar actividad física.
- Manejo adecuado de los Proyectos existentes que promocionan la salud.
- Estar abiertos a nuevas estrategias que vengan a mejorar la salud del estudiante.
- Evaluación constante

Metodología

El estudiante es informado del planteamiento del Programa, donde existen tres opciones para escoger, tres énfasis: recreativo, deportivo y artístico; con una base en común de temas: estilos de vida saludable, nutrición y salud.

Los Proyectos ya deben existir en la Institución aunque trabajen por separado; el Programa viene a incentivar al estudiante a integrarse a varios de estos Proyectos y así adquirir los conocimientos en cada uno de ellos, los cuales lo guiarán a alcanzar el objetivo del Programa.

Además de la evaluación que tiene cada Proyecto con los estudiantes y para el mismo proyecto, se deberá realizar una evaluación aparte desarrollada por el Programa y el objetivo que tenga (Ejemplo: Ver Hoja Control del Programa para el automanejo de la calidad de vida en el estudiante universitario (ver Anexo 24).

Ejemplo

Un estudiante decide acoger el Programa Deportivo desde el primer año de ingreso; entonces se le aplica la evaluación previamente elaborada (inicio, mediados y final de año) (Anexo 24). Se le indica los Proyectos existentes que envuelven este Programa Deportivo, en este caso:

- Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer Ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como en el de Tacares (ver Anexo 16).
- Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud (ver Anexo 19).
- Proyecto 016: Campañas de promoción de la salud (ver Anexo 18).
- Proyecto 013: Juegos universitarios costarricenses Sede de Occidente (ver Anexo 17).

Por tanto, a lo largo de sus estudios universitarios, el estudiante será integrante de un equipo de representación deportiva de la universidad (Proyecto 013), donde sus sesiones de entrenamiento 3 veces a la semana con una duración de 2 horas cada una, sumaran 360 minutos a la semana y por tanto cumplirá con lo establecido por la OMS en cuanto minutos de actividad física por semana; además el primer año podrá asistir al Proyecto 012 y así poder construir conocimiento en el tema de estilos de vida saludable; para el segundo año podrá asistir al Proyecto 025 y aprender sobre alimentación saludable; y desde el primer año podrá asistir a las ferias de la salud que el Proyecto 016 promocionan en semanas determinadas para este fin (semana de bienvenida, semana u, etc.) y poder realizarse evaluaciones como: dislipidemia, colesterolos, y azucares en sangre mediante micrométodo (sangre que se toma del dedo y se analiza en el mismo sitio), un espacio donde se harán los cálculos generales sobre el peso, la talla y el índice de masa corporal y otras informaciones.

En resume, los Proyectos 012 y 025 le darán conocimientos educativos en estilos de vida saludable y nutrición, en el primer y segundo año de estudio, siendo una base importante para su automanejo en estos temas. Y los Proyectos 013 y 016 brindarán al estudiante una oportunidad para mantener el cuerpo activo físicamente, además poder tener una constante evaluación de

indicadores de si la alimentación y los estilos de vida del estudiante están empleándose de la mejor manera; esto a lo largo de su vida universitaria.

Integrando de una mejor manera al estudiante con los Proyectos ya existentes en la universidad en la temática de una salud integral.

PROGRAMA 1: RECREATIVO.

Objetivos

Los estudiantes serán capaces de:

- Conocer de estilos de vida saludable.
- Aumentar la actividad física semanal.
- Adquirir conocimiento de los lineamientos básicos en nutrición.

Contenidos	Actividades	Proyecto	Evaluación	Tiempo
Estilos de Vida Saludable Actividad Física Control de Peso Corporal	La intervención a la población estudiantil será por medio del modelo socioeducativo el cual se ejecutara a través de talleres, conversatorios, convivios y charlas desarrolladas por especialistas.	Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer Ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como en el de Tacares.	Diagnóstico inicial, encuestas y evaluación final (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).	1 año
	Procesos de educación y promoción de la salud. Campañas de detección de dislipidemia, colesterol, y azúcares en sangre mediante micrométodo. (sangre que se toma del dedo y se analiza en el mismo sitio) Toldo del tamizaje, un espacio donde se harán los cálculos generales sobre el peso, la talla y el índice de masa corporal. Stand demostrativos con tipos de alimentos y	Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud.	Mediante los procedimientos que se realizan en las ferias de la salud.	A lo largo de sus estudios universitarios.

	composición de azúcares y grasas			
	<p>Metodologías participativas: talleres, mesas redondas, foros, teatro, danza, caminatas recreativas.</p> <p>Además de organizaran campañas masivas de educación en salud y prevención de la enfermedad.</p>	Proyecto 016: Campañas de promoción de la salud.	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	1 año
	<p>Ejercicio Contra. Resistencia.</p> <p>Karate.</p> <p>Aeróbicos.</p> <p>Spinning.</p> <p>Talleres Recreativos.</p> <p>Ping pong.</p> <p>Ajedrez.</p> <p>Torneos de: fútbol, voleibol, baloncesto, fútbol sala, balonmano de forma recreativa.</p> <p>Tardes de atletismo.</p>	Proyecto 011: Promoción de la salud por medio de la actividad física, el deporte y la recreación en las y los estudiantes de la Sede de Occidente	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	<p>A lo largo de sus estudios universitarios.</p> <p>Apegado a la normativa recomendada por la OMS de actividad física por semana, para adultos de edades entre 16 y 64 años (OMS, 2010).</p>

PROGRAMA 2: DEPORTIVO.

Objetivos

Los estudiantes serán capaces de:

- Conocer de estilos de vida saludable
- Aumentar la actividad física semanal
- Adquirir conocimiento de los lineamientos básicos en nutrición.

Contenidos	Actividades	Proyecto	Evaluación	Tiempo
Estilos de Vida Saludable Actividad Física Control de Peso Corporal	La intervención a la población estudiantil será por medio del modelo socioeducativo el cual se ejecutara a través de talleres, conversatorios, convivios y charlas desarrolladas por especialistas.	Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer Ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como en el de Tacares.	Diagnóstico inicial, encuestas y evaluación final (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).	1 año
	Procesos de educación y promoción de la salud. Campanas de detección de dislipidemia, colesterol, y azucares en sangre mediante micrométodo. (sangre que se toma del dedo y se analiza en el mismo sitio) Toldo del tamizaje, un espacio donde se harán los cálculos generales sobre el peso, la talla y el índice de masa corporal. Stand demostrativos con tipos de alimentos y	Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud.	Mediante los procedimientos que se realizan en las ferias de la salud.	A lo largo de sus estudios universitarios.

	composición de azúcares y grasas			
	<p>Metodologías participativas: talleres, mesas redondas, foros, teatro, danza, caminatas recreativas.</p> <p>Además de organizaran campañas masivas de educación en salud y prevención de la enfermedad.</p>	Proyecto 016: Campañas de promoción de la salud.	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	1 año
	<p>Equipo de fútbol masculino y femenino</p> <p>Equipo de fútbol sala masculino y femenino</p> <p>Equipo de voleibol masculino y femenino</p> <p>Equipo de ajedrez</p> <p>Equipo de baloncesto masculino y femenino</p>	Proyecto 013: Juegos universitarios costarricenses Sede de Occidente.	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	<p>A lo largo de sus estudios universitarios.</p> <p>Apegado a la normativa recomendada por la OMS de actividad física por semana, para adultos de edades entre 16 y 64 años (OMS, 2010).</p>

PROGRAMA 3: ARTÍSTICO.

Objetivos

Los estudiantes serán capaces de:

- Conocer de estilos de vida saludable
- Aumentar la actividad física semanal
- Adquirir conocimiento de los lineamientos básicos en nutrición.

Contenidos	Actividades	Proyecto	Evaluación	Tiempo
Estilos de Vida Saludable Actividad Física Control de Peso Corporal	La intervención a la población estudiantil será por medio del modelo socioeducativo el cual se ejecutara a través de talleres, conversatorios, convivios y charlas desarrolladas por especialistas.	Proyecto 012: Aporte integral a la calidad de vida de los estudiantes de primer Ingreso con énfasis en los estudiantes becarios 11 tanto del Recinto de San Ramón como en el de Tacares.	Diagnóstico inicial, encuestas y evaluación final (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).	1 año
	Procesos de educación y promoción de la salud. Campanas de detección de dislipidemia, colesterol, y azucares en sangre mediante micrométodo. (sangre que se toma del dedo y se analiza en el mismo sitio) Toldo del tamizaje, un espacio donde se harán los cálculos generales sobre el peso, la talla y el índice de masa corporal.	Proyecto 025: Talleres de alimentación saludable: una forma de promoción de la salud.	Mediante los procedimientos que se realizan en las ferias de la salud.	A lo largo de sus estudios universitarios.

	Stand demostrativos con tipos de alimentos y composición de azúcares y grasas			
	<p>Metodologías participativas: talleres, mesas redondas, foros, teatro, danza, caminatas recreativas.</p> <p>Además de organizaran campañas masivas de educación en salud y prevención de la enfermedad.</p>	Proyecto 016: Campañas de promoción de la salud.	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	1 año
	<p>Baile popular contemporáneo y también folklórico.</p> <p>Se realizan 2 ensayos semanales de 4 horas cada sesión: coreografía, vestuario, iluminación, accesorios y otros detalles.</p>	Proyecto 029: Grupo de Bailes Populares Punto de Fuga.	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>	<p>A lo largo de sus estudios universitarios.</p> <p>Apegado a la normativa recomendada por la OMS de actividad física por semana, para adultos de edades entre 16 y 64 años (OMS, 2010).</p>
	<p>Indagación y práctica de coreografías folklóricas de diferentes regiones de Costa Rica.</p> <p>Reuniones y ensayos.</p> <p>Una audición al año.</p>	Proyecto 027: Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos</p>	

	<p>Se realiza ensayos semanales (3 por semana).</p> <p>Se realizan presentaciones con un promedio de 1-3 al mes</p>		<p>previamente elaborados por el Proyecto).</p>
	<p>Laboratorio de expresión artística: El laboratorio contempla un proceso de creación pre-expresivo.</p> <p>Producción colectiva del espectáculo: La producción colectiva como metodología en el Teatro Guadaña es fundamental. Esta implica la participación de sus integrantes en todo el proceso creativo de nuestros proyectos.</p> <p>Retroalimentación comunidad-espectáculo: La producción de un festival teatral requiere de una metodología de acción / reflexión Permanente.</p> <p>Puesta en escena del Teatro Guadaña.</p>	<p>Proyecto 028: Teatro Guadaña</p>	<p>Mediante el listado de participantes a las actividades.</p> <p>Evaluación de la actividad por los participantes (instrumentos previamente elaborados por el Proyecto).</p>

	<p>La ejecución de este proceso metodológico implica una participación activa de sus integrantes a través de juegos creativos / expresivos que permiten definir la puesta en escena y producción del hecho escénico. Posteriormente, se realiza el montaje del espectáculo teatral.</p> <p>Ensayos</p>			
--	--	--	--	--

Nota: en este Programa Artístico, se colocan tres Proyectos que implican actividad física (Proyectos 029, 028 y 027), el estudiante podrá escoger uno de los tres, no necesariamente los tres.

- Guiar al estudiante para que inicie en uno de estos énfasis.
- Hacer un expediente por sujeto (ideal digital).
- El análisis de los resultados del instrumento, permitiría evaluar la efectividad de la Propuesta en el cumplimiento de su objetivo.
- Se recomienda la devolución de los resultados de los cuestionarios a los participantes.

Recursos de consulta adicionales:

OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Editado en Suiza.. Recuperado de: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/, el día 11 de marzo del 2014

Lineamientos de la Red de Universidades Promotoras de la Salud. Recuperado de: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=2005&lang=es, el día 16 de marzo del 2014.

CONARE. <http://www.conare.ac.cr/http://infoues.conare.ac.cr/>

