

Caracterización sociodemográfica y hábitos de vida saludable en estudiantes universitarios de Pedagogía en Chile-Portugal

Sociodemographic characterization and healthy life habits in university students of Pedagogy in Chile-Portugal

*Luis Marcel Valenzuela Contreras, **Elsa Ribeiro Silva, ***Fernando Maureira Cid Universidad

*Universidad Católica Silva Henríquez (Chile), **Universidad de Coimbra (Portugal), ***Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (Chile)

Resumen. Los hábitos de vida saludable corresponden a costumbres, actitudes y comportamientos que las personas adoptan en la vida diaria. El tema ha cobrado mayor importancia a la luz del regreso a la presencialidad en las universidades, por lo cual es de interés establecer relaciones entre los hábitos de vida saludable en universitarios de pedagogía en dos países, en una población que debiera presentar un estado distinto a lo de la población en general. El objetivo de este estudio fue comparar la práctica de actividad física, consumo de alcohol y drogas según el perfil sociodemográfico de estudiantes universitarios de Pedagogía en Chile y Portugal. La muestra se compuso de 835 estudiantes, 597 de una universidad privada de Chile y 238 de una universidad pública de Portugal; del total, el 58% hombres y el 42% mujeres. Es un estudio comparativo, de carácter descriptivo, donde se aplicó un cuestionario, traducido y validado en ambos idiomas (español y portugués). Los resultados evidencian que, a pesar de las diferencias sociodemográficas existente entre ambas instituciones de educación superior, los profesores/as en formación presentan comportamientos idénticos respecto de los hábitos de vida saludable.

Palabras clave: Salud, actividad Física, drogas, tabaco, alcohol, perfil social.

Abstract. Healthy living habits correspond to customs, attitudes and behaviors that people adopt in daily life. The topic has become more important in light of the return to face-to-face teaching in universities, which is why it is of interest to establish relationships between healthy living habits in university pedagogy students in two countries. The objective of this study was to compare the practice of physical activity, alcohol consumption and drugs according to the sociodemographic profile of university students of Pedagogy in Chile and Portugal. The sample was made up of 835 students, 597 from a private university in Chile and 238 from a public university in Portugal; of the total, 58% men and 42% women. It is a comparative study, of a descriptive correlational nature, where a questionnaire was applied, translated and validated in both languages (Spanish and Portuguese). The results show that, despite the sociodemographic differences between both higher education institutions, teachers in training have identical behaviors regarding healthy lifestyle habits.

Keywords: Health, physical activity, drugs, tobacco, alcohol, social profile.

Fecha recepción: 14-09-22. Fecha de aceptación: 25-01-23

Luis Marcel Valenzuela Contreras

lvalenzuela@ucsh.cl

Introducción

Los conceptos de *estilos de vida* y *calidad de vida* son usados con mucha frecuencia en los distintos ámbitos relacionados con la actividad física y el deporte, muchas veces sin tener en cuenta que los estilos de vida saludables son procesos sociales, que contienen las tradiciones, los hábitos, las conductas y las acciones de los individuos y conjuntos de personas, que conllevan a la satisfacción de los requerimientos del ser humano para alcanzar el bienestar y la vida (Amador y Valenzuela, 2010). Los hábitos de vida saludable corresponden a costumbres, actitudes y comportamientos que las personas adoptan en la vida diaria y están íntimamente relacionados con una alimentación equilibrada, es decir, mantención del peso corporal, realización de actividad física regular, abstinencia de altos niveles de ingesta de alcohol y el no consumo de tabaco (Alcántara et al., 2015, Marques, 2012). Como así también el descanso, el estado de bienestar social, el autocuidado.

Según Bento et al. (2021), la transición de la educación secundaria a la superior es un proceso exigente, que provoca diversos cambios en los hábitos de vida de los/as estudiantes, tanto en patrones alimentarios, aumento consumo del alcohol y tabaco, como en disminución de la práctica de actividad física. Gracio (2009) señala la exis-

tencia de una correlación relevante entre el ingreso a la educación superior y el inicio de conductas no saludables, donde el ambiente universitario se configura como un lugar propicio para el consumo de alcohol, tabaco y drogas, y al mismo tiempo un lugar de menor tiempo de práctica de actividad física. Valenzuela (2016) demuestra que un 69,1% de los estudiantes universitarios chilenos declaran consumir alcohol y de ellos un 38,1% indica que inició entre los 17 y 18 años. El mismo estudio reveló que el 29,6% de estos estudiantes universitarios declaran consumir drogas, con un 38,3% que indica haber comenzado entre los 17 y 18 años. En esta misma temática, Alcántara et al. (2015) concluyen que los estudiantes de la Universidad de Lisboa afirman tener una buena alimentación, controlan su peso y moderan el consumo de alcohol, calificando su salud como “buena” e incluso “excelente”, sin embargo, reconocen que su estilo de vida empeoró después de ingresar a la universidad. Resultados similares obtuvieron Bento et al. (2012), donde la mayoría de los estudiantes universitarios reveló preocuparse por la imagen corporal, la alimentación y el peso, pero solo el 36% practicaban actividad física. Por una parte, Sanchez et al. (2021), analizan otro componente de factor de riesgo no considerado en nuestro estudio como la obesidad, expresando que las desigualdades socioeconómicas, pueden ser una causa que

cambien los comportamientos alimenticios y de actividad física en los estudiantes. En este sentido en concordante con este estudio donde los estudiantes portugueses provenientes de colegios municipales declaran consumir drogas de manera más habitual que estudiantes de colegios privados y subvencionados de un nivel socioeconómico.

Por otra parte, las universidades son espacios propicios para que los y las estudiantes aprendan, modifiquen y consoliden sus actitudes personales y profesionales y en especial para que adopten estilos de vida saludable, determinantes de su futura salud y bienestar (Belem et al., 2016). El tema ha cobrado mayor importancia a la luz del regreso a la presencialidad en las universidades, por lo cual es de interés establecer relaciones entre los hábitos de vida saludable en universitarios de pedagogía en dos países, lo que puede servir para tomar decisiones en el ámbito curricular y formativo. Los profesores en formación debieran presentar un perfil y conductas destacadas frente a la población en general, dado que serán los principales agentes en la formación de la prevención y promoción de buenos hábitos de vida saludable en sus estudiantes.

En este estudio, el objetivo es comparar la práctica de actividad física, consumo de alcohol y drogas según el perfil sociodemográfico de estudiantes universitarios de Pedagogía en Chile y Portugal.

Método

El estudio tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño no experimental transeccional.

Muestra

Fue no probabilística intencionada. Participaron voluntariamente 835 estudiantes de pedagogía, 597 de una Universidad privada de Chile (71.5%) y 238 de una Universidad pública de Portugal (28.5%). En Chile la distribución fue de 411 hombres (68.8%) y 186 mujeres (31.2%), con un 20.8% de estudiantes que provienen de establecimientos municipales, un 73.4% de establecimientos subvencionados y un 5.7% de establecimientos privados. La edad mínima fue de 18 y la máxima de 35 años, con una media de 21.9 ± 3.2 . En Portugal la distribución fue de 74 hombres (31.1%) y 164 son mujeres (68.9%), con un 83.1% de estudiantes que provienen de establecimientos municipales, un 11.4% de establecimientos subvencionados y un 5.5% de establecimientos privados. La edad mínima fue de 18 y la máxima de 43 años, con una media de 21.5 ± 3.9 .

Instrumento

Se utilizó un cuestionario de Valenzuela (2008) traducido y validado en ambos idiomas (español y portugués) y aprobado por la comisión de ética de la Universidad Pública de Portugal (CE/FCDEF-UC 00782021). El instrumento cuenta con 54 preguntas, distribuidas en cinco ejes temáticos: a) caracterización sociodemográfica de los encuestados, b) práctica de actividad física y deporte, c) consumo de tabaco, alcohol y drogas, d) Escala breve de

beber Anormal, e) promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud.

El cuestionario se aplicó en ambas instituciones universitarias durante el mes de mayo del 2021 de manera online. Antes de responder los/as participantes firmaron un consentimiento informado que indica que se resguardará el anonimato en la información y donde autorizaban que la información recabada podía ser utilizada para fines académicos.

Análisis de datos

El proceso de análisis de la información se llevó a cabo en el programa IBM SPSS 26.0 para Windows. Se aplicó estadística descriptiva con tablas de frecuencia. También se aplicaron pruebas inferenciales como pruebas de Chi-cuadrado para determinar diferencias entre los porcentajes de práctica de actividad física, consumo de tabaco, alcohol y drogas, según diversas variables sociodemográficas de los estudiantes universitarios de Pedagogía en Chile y Portugal. Se consideró significativo un $p < .05$.

Resultados

Los resultados muestran diferencias en la práctica de actividad física según el sexo en ambos países, con un 39.4% de las estudiantes chilenas que reportan realizar dicha actividad 5 veces o más por semana, en contraste con el 11.3% de los estudiantes varones ($p = .001$). En Portugal la situación es similar, con un 35.6% de las estudiantes que reportar realizar actividad física 5 veces o más por semana, contra el 16.4% de los estudiantes ($p = .003$). Estos resultados se exponen en la tabla 1.

Tabla 1.

Incidencia de variables sociodemográficas sobre la práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Chile y Portugal

Variables sociodemográficas	X^2 Chile	X^2 Portugal
Género	.000**	.003**
Establecimiento educacional de procedencia	.708	.577
Años de universidad	.401	.243
Personas con quienes vive	.516	.444
Lugar de procedencia	.925	.286
Nivel estudio padre	.046	.894
Nivel estudio madre	.307	.560
Ocupación madre	.316	.021*
Ocupación padre	.537	.500
Ingreso familiar mensual	.750	.727
Vivienda	.708	.070

*Diferencias significativas al nivel 0,05

**Diferencias significativas al nivel 0,01

No existen diferencia significativa en la práctica de actividad física según el tipo de establecimiento educacional de procedencia de los estudiantes universitarios (municipal, subvencionado o particular) en ninguno de los dos países. Misma situación ocurre con los años de permanencia en la universidad, la cantidad de personas con las que vive el estudiante, lugar de procedencia (urbano-rural), nivel de estudio del padre, nivel de estudio de la madre, ocupación del padre, ingreso familiar y el tipo de vivienda. En Portugal, la ocupación de la madre evidencia diferencias sobre la práctica de actividad física de los estudiantes

universitarios, siendo los/as hijas de empresarias, profesionales universitarias y profesional técnico, los/as que realizan más actividad física.

En Chile, el 22.6% de la muestra declara fumar habitualmente: un 91.2% afirma consumir en 1 y 4 cigarrillos diarios, y un 78.4% que indica que comenzó a fumar a los 16 años o después. En Portugal, el 21.0% de la muestra declara fumar habitualmente, con un 50.0% que afirma consumir en 1 y 4 cigarrillos diarios y un 32.6% que declara fumar entre 5 y 10 cigarrillos diarios, con un 91.9% que indica que comenzó a fumar a los 14 años o después.

No se presentan diferencias en el hábito de fumar según el género, el tipo de establecimiento educacional de procedencia de los estudiantes universitarios (municipal, subvencionado o particular), los años de permanencia en la universidad, personas con las que vive el estudiante, lugar de procedencia (urbano-rural), nivel de estudio del padre, nivel de estudio de la madre, ocupación del padre, ingreso familiar y el tipo de vivienda en las muestras de ambos países.

En Chile, el 73.3% de la muestra declara consumir alcohol, con un 78.8% que afirma consumir menos de tres veces al mes y un 18.6% que dice consumir una o dos veces por semana, con un 96.6% que indica que comenzó a consumir alcohol a los 14 años o después. En Portugal, el 21.0% de la muestra declara consumir alcohol habitualmente, con un 55.2% que afirma consumir una o dos veces por semana y un 38.1% dice hacerlo una o dos veces por semana, con un 96.7% que indica que comenzó a consumir alcohol a los 14 años o después.

Los análisis no revelan diferencias en el consumo de alcohol según el género, el tipo de establecimiento educacional de procedencia de los estudiantes universitarios (municipal, subvencionado o particular), los años de permanencia en la universidad, personas con las que vive el estudiante, lugar de procedencia (urbano-rural), nivel de estudio del padre, nivel de estudio de la madre, ocupación del padre, ingreso familiar y el tipo de vivienda en ambos países.

En Chile, el 38.8% de la muestra declara consumir drogas, de las cuales la más frecuente la marihuana con el 93.4%, en tanto, el 22.6% lo hace en la muestra de Portugal, con el 83.3% que consume marihuana. La tabla 2 muestra que no existen diferencias en el hábito de fumar según las personas con las que vive el estudiante, lugar de procedencia (urbano-rural), nivel de estudio del padre, nivel de estudio de la madre, ocupación del padre, ocupación de la madre, ingreso familiar y el tipo de vivienda.

En Chile se observan diferencias en el consumo de drogas según el sexo, con un 51.0% de las mujeres que reportan consumir, en contraste con el 77.0% de los hombres ($p=.001$). En Portugal se muestran diferencias en el consumo de drogas según el establecimiento de procedencia de los/as estudiantes universitarios/as, con un 11.3% de consumidores proveniente de colegios particulares, un 5.7% de colegios subvencionados y un 83.0% de colegios municipales ($p=.046$).

Tabla 2.

Incidencia de variables sociodemográficas sobre el consumo de drogas en estudiantes universitarios de Chile y Portugal

Variables sociodemográficas	X^2 Chile	X^2 Portugal
Género	.001**	.333
Establecimiento educacional de procedencia	.897	.046*
Años de universidad	.528	.544
Personas con quienes vive	.758	.193
Lugar de procedencia	.355	.566
Nivel estudio padre	.748	.152
Nivel estudio madre	.518	.182
Ocupación madre	.357	.384
Ocupación padre	.875	.730
Ingreso familiar mensual	.122	.237
Vivienda	.237	.112

*Diferencias significativas al nivel 0,05

**Diferencias significativas al nivel 0,01

En relación con la zona donde reside la muestra, es posible notar que un 85.0% de los/as estudiantes chilenos declara residir en una zona urbana, en tanto, el 52.3% de los/as estudiantes de Portugal afirman lo mismo. La distribución urbano-rural es más homogénea en la muestra portuguesa lo que puede ser explicado por el tamaño de ambos países, dado que Chile tiene una extensión y superficie territorial casi ocho más veces que la de Portugal, lo que se refleja en la distancia entre ciudades y el número de universidades en cada una de ellas. Cuando los/as estudiantes chilenos de la muestra afirman vivir en la ciudad, se refieren a Santiago de Chile, donde se encuentra la universidad, mientras que los/as estudiantes de Portugal provienen de varias ciudades, pueblos y aldeas portuguesas.

Los resultados de la formación académica de los padres revelan que estos cuentan, en un 44.4% en la muestra chilena, con una educación secundaria; en tanto, los padres portugueses alcanzan el mismo porcentaje, pero con educación superior. En las madres portuguesas se observa que un 58.0% de ellas posee educación superior, en tanto, en las madres chilenas un 47.1% alcanza la educación secundaria.

Al considerar los estudios universitarios, la mayoría de los hombres chilenos no identificó la profesión de su padre (29.6%), mientras que los padres portugueses, en su mayoría son funcionarios públicos (33.6%). El segundo grupo de profesionales más declaradas corresponde a las áreas técnicas de grado medio, en ambas universidades. En cuanto a las madres, los resultados muestran que la ocupación más ejercida es la de ama de casa, seguida de las profesiones técnicas de nivel medio (18.9%) y administrativas (11.9%). Sin embargo, cuando consideramos los resultados de la universidades por separado, se observa una diferencia relevante, con un 34.5% de las madres de estudiantes chilenos/as dedicándose al trabajo doméstico, frente a un escaso .9% de las madres de estudiantes portugueses, que realizan principalmente trabajos técnicos intermedios o profesiones tales como empleada de oficina, director de oficina.

Discusión

Respecto del sexo y la práctica de actividad física, los

resultados de este estudio son diferentes a los presentados por Varela-Mato et al. (2012) y Martínez & Sauleda (2019) en universidades españolas y en una ecuatoriana, donde las mujeres universitarias son más sedentarias que los hombres. Como antecedente, la Pandemia del COVID-19 redujo significativamente la práctica general de actividad física, tanto en hombres como en mujeres universitarios/as (Osipov et al., 2021). También se observó que la disminución proporcional en la actividad física general para los estudiantes hombres fue grande, mientras que para las estudiantes mujeres fue menor.

Respecto de la ocupación de la madre como factor importante en la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios, estudios con adolescentes han demostrado la correlación entre clase social, estatus económico y actividad física (Raudsepp, 2007), la correlación entre la actividad física de la madre y la de los hijos (Brouwer et al., 2018) y la relación entre el aumento de la formación académica de los padres y la disminución de los porcentajes de obesidad (Cantallop et al., 2012).

La única variable sociodemográfica que presenta diferencias en el consumo de drogas es el género, con casi un 80% de los varones chilenos que reportan consumir y un 51% de las mujeres, situación que se explica por la mayor tendencia de los hombres a experimentar nuevas sensaciones y donde la influencia de sus pares es relevante en edad escolar y universitaria, lo que implica asumir mayores riesgos. Además, en Portugal los/as estudiantes de establecimientos municipales reportan consumir drogas en forma más habitual que estudiantes de colegios privados y subvencionados. Lo que podría explicarse por el menor ingreso socioeconómico de dichas familias y entornos poco seguros, donde puede proliferar el consumo de sustancia adictivas como alcohol y drogas. Lo socioeconómico parece ser un aspecto que también consideran otros autores en relación a conductas de alimentarias Sanchez et al. (2021),

Conclusiones

Los datos aportan que la actividad física no presenta diferencias según la mayoría de las variables sociodemográficas incluidas en este estudio, a saber: colegio, años de universidad, con quien viven, estudios de padre y madre, ocupación de padre y madre o el ingreso mensual, esto quiere decir que en ambos países se practica actividad física de manera similar. No obstante, el sexo, tanto en Chile como en Portugal se asocia a la práctica de la actividad física, evidenciándose la existencia de una mayor práctica deportiva en el caso de las mujeres en ambos países.

En el caso del consumo de drogas, este comportamiento es independiente de la nacionalidad y del grupo de variables sociodemográficas que caracterizan los sujetos de estudio, ya que no se generan asociaciones en torno a una de las variables descritas en ambos países. En relación con el tipo de droga consumida tanto en los/as estudiantes portugueses y chilenos, es la marihuana las más común, en tanto, el hachís es consumido en Portugal, pero no en la

muestra chilena.

Son necesarias más investigaciones incluyendo otras universidades de diversas regiones de Chile y Portugal, con el fin de tener una visión más amplia sobre los hábitos de vida saludable y las variables sociodemográficas de estudiantes de pedagogía. También podría replicarse este trabajo en estudiantes de otras carreras universitarias como ingeniería, leyes, medicina, psicología, etc.

Referencias

- Amador F. y Valenzuela, L. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Ediciones Universidad Católica Silva Henríquez.
- Alcántara, P., Borrego, R., Ferreira, V. S., Lavado, E., Melo, R., Rowland, J., Truningger, M. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da Ulisboa*. Estudos-SICAD.
- Belem, I., Rigoni, P., Santos, V., Vieira, J., & Vieira, L. (2016). Associação entre comportamentos de risco para a saúde e fatores sociodemográficos em universitários de educação física. *Motricidade*, 12(1), 3-16. doi: 10.6063/motricidade.3300
- Bento, M., Barroso, T., Ferreira, T., Henriques, C., Pimentel, M., Ramos, L., Amorim, R., Vinagre, M. (2021). *Comportamentos de saúde e bem-estar dos estudantes do ensino superior politécnico: um diagnóstico a partir da perspectiva dos estudantes*, Conselho Coord. dos Institutos Superiores Politécnicos.
- Brouwer, S.I., Küpers, L.K., Kors, L. et al. (2018). Parental physical activity is associated with objectively measured physical activity in young children in a sex-specific manner: the GECKO Drenthe cohort. *BMC Public Health* 18, 1033. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5883-x>
- Cantallops Ramón, J., Ponseti Verdaguer, F. J., Vidal Conti, J., Borràs Rotger, P. A., & Palou Sampol, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos*, 21, 5-8. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i21.34595>
- Grácio, J. (2009). *Determinantes do consumo de bebidas alcoólicas nos estudantes do ensino superior de Coimbra*. Univ. Coimbra.
- Marques, A. (2012). *Atividade física e saúde. A importância da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Chiado Editora.
- Martínez, J. & Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching*, 37(2),7-26. <https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Osipov, A., Ratmanskaya, T., Zemba, E., Potop, V., Kudryavtsev, M., & Nagovitsyn, R. (2021). The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in univer-

- sity students during the COVID-19 pandemic. *Physical Education of Students*, 25(1), 20-27. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0103>
- Raudsepp L. (2006). The relationship between socioeconomic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta paediatrica*, 95(1), 93–98. <https://doi.org/10.1080/08035250500323772>
- Sanchez-Urrea, A., & Izquierdo Rus, T. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares (Influence of socioeconomic factors in the health state of primary education students). *Retos*, 40, 95–108. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.81106>
- Valenzuela, L., Maureira F., Hidalgo, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*, 38, 276-281, <https://doi.org/10.47197/Retos.v38i38.73894>
- Valenzuela, L. (2008). *Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas*. Tesis de doctorado, Universidad de Palmas de Gran Canaria, España.
- Varela-Mato, V., Cancela, J. M., Ayan, C., Martín, V., & Molina, A. (2012). Lifestyle and health among Spanish university students: differences by gender and academic discipline. *International journal of environmental research and public health*, 9(8), 2728–2741. <https://doi.org/10.3390/ijerph9082728>