



Estilos de vida saludable en el contexto universitario, casos de las Facultades Educación e Idiomas RURD y FAREM-Estelí

© Copyright 2019. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua)
Todos los derechos reservados

Healthy lifestyles in the university context, cases of the RURD and FAREM-Estelí Education and Languages Faculties

Martha Miurel Suárez Soza

Docente

<https://orcid.org/0000-0002-1851-3774>
msuarezs@unan.edu.ni

Carmen María Triminio Zavala

Docente

<https://orcid.org/0000-0001-5970-5396>
ctriminio@unan.edu.ni

Ricardo Antonio Madriz Aguilar

Docente

<https://orcid.org/0000-0001-5970-5396>
ricardo.madriz@unan.edu.ni

Eddy Roberto Silva Largaespada

Docente

<https://orcid.org/0000-0001-7478-351X>
eddy.silva@unan.edu.ni

COAUTORAS

Maribel Avendaño

Vicerrectora de Investigación UNAN-Managua
mavendano@unan.edu.ni

Zeneyda Quiroz

Docente

zquiroz@unan.edu.ni

Fecha de recibido: 25/10/2019

Fecha de dictaminado: 08/11/2019

Resumen

El presente artículo estilos de vida saludable es resultado de la aplicación del proceso de Investigación Acción Participativa (IAP), fue realizada con el objetivo de promover en la comunidad universitaria una práctica en pro de; la mejora del bienestar físico, emocional y laboral; indagando sobre las percepciones (concepciones, actitudes y prácticas) a partir de las experiencias personales y colectivas. La IAP se desarrolló en dos Facultades de la UNAN – Managua (Facultad de Educación e Idiomas Recinto Universitario Rubén Darío y Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí). Esta fue orientada en el marco del VI Módulo

del Doctorado de Educación e Intervención Social, II Edición 2018. Este proceso representó una oportunidad para la reflexión e intervención social. Esta metodología facilitó el análisis de la realidad como una forma de conocimiento y sensibilización de la propia comunidad universitaria, como sujetos activos y protagonista de las transformaciones de su entorno y la realidad, organizado a partir de cuatro fases: diagnóstico, trabajo de campo, programa de acción integral, evaluación de la intervención y análisis de resultados donde se identificaron los nuevos síntomas; a través de metodología participativa, vivencial y reflexiva (grupos focal, talleres, listado libre, test de percepciones, foto etnografía).

Palabras Claves

Salud, bienestar físico, emocional, estilo de vida.

Abstract

This article healthy lifestyles is the result of the application of the Participatory Action Research (IAP) process, it was carried out with the aim of promoting a practice in the university community; the improvement of physical, emotional and occupational well-being; inquiring about perceptions (conceptions, attitudes and practices) from personal and collective experiences. The IAP was developed in two UNAN Faculties - Managua (Rubén Darío University School of Education and Languages and Multidisciplinary Regional Faculty, Estelí). This was oriented within the framework of the VI Module of the Doctorate of Education and Social Intervention, II Edition 2018. This process represented an opportunity for social reflection and intervention. This methodology facilitated the analysis of reality as a form of knowledge and awareness of the university community itself, as active subjects and protagonist of the transformations of its environment and reality, organized from four phases: diagnosis, field work, program of integral action, evaluation of the intervention and analysis of results where the new symptoms were identified; through participatory, experiential and reflective methodology (focus groups, workshops, free listing, perceptions test, photo ethnography).

Keywords

Health, physical, emotional well-being, lifestyle.

Introducción

La Universidad es una institución de convergencia e influencia social, y por tanto, puede favorecer la promoción de estilos de vida saludable. En ella se forman los futuros profesionales que asumen diversos roles en el funcionamiento de la sociedad.

Este estudio se realizó en dos Facultades de la UNAN-Managua (Facultad de Educación e Idiomas RURD y Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-Estelí), represento una oportunidad para hacer una reflexión e intervención al abordar una problemática que es común en toda la universidad.

El problema de investigación definido fue estilos de vida saludables; entendiendo y asumiendo este problema

como una necesidad de abordaje institucional que requiere de acciones sistemáticas a corto, mediano y largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud, (OMS) define los estilos de vida como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales; incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (García, Dayan, 2012; pág. 4).

Corral Pernía (2015, cita a Tuero y Márquez, 2009) define que el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que han desarrollado durante su proceso de socialización, las cuales son puestas a prueba en diferentes situaciones sociales, de manera que van modificándose.

Los estilos de vida saludables están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud, donde influyen factores sociales, culturales, económicos. Estos se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud pública actuales comportamentales.

La promoción de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, será un valor añadido para la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los que allí estudien o trabajen. Además, permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como modelos o promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos laborales, en su comunidad y en la sociedad en general.



Ilustración 4. Estilos de Vida Saludables. Fuente: propia.

Objetivos

Esta investigación tenía como objetivo general promover en la comunidad universitaria prácticas de estilos de vida saludables; a partir de la identificación de las percepciones, los factores que intervienen y las problemáticas; para la definición de estrategias que contribuyan al bienestar físico, emocional y laboral.



Diseño Metodológico

Este estudio corresponde al enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP), como una opción de conocimiento investigador capaz de generar nuevas teorías y metodologías en el acervo de las ciencias sociales, primando en este caso la elección de este enfoque por su potencialidad diferencial para afrontar el análisis complejo de la realidad social (Francés García, 2015, p. 58).

Cuando se habla de IAP se refiere a un conjunto de posicionamientos metodológicos más que un método unificado, siendo posible sintetizar una serie de elementos comunes a la mayoría de prácticas que despliegan bajo la etiqueta de IAP. Siendo fundamental la comprensión de las características que definen su concepción filosófica y metodología.

En este proceso de IAP, la población de estudio fueron la Facultad de Educación e Idiomas RURD-Managua y la FAREM - Estelí, esta experiencia estuvo coordinada por un equipo de con-investigadores de ambas Facultades.

Respecto al tamaño de la muestra no hay criterios ni reglas firmemente establecidas, determinándose en base a las necesidades de información. En la investigación cualitativa, la información es la que guía el muestreo, y por ello, es preciso que evolucione en el propio campo, porque es necesario que cubra todos los requerimientos conceptuales del estudio, y no la adaptación a reglas metodológicas (Salamanca Castro, et.al, 2007, p. 4).

Para efectos de este estudio la muestra teórica definida fue intencional utilizando estrategia de muestreo deliberado a lo largo del estudio, basándonos en las necesidades de información detectadas en los primeros resultados.

En las acciones realizadas en el marco del proceso de investigación, se integraron 107 participantes (51 en Estelí y 56 en Managua), todos miembros de la comunidad universitaria participando en las diferentes fases metodológicas:

Comunidad Universitaria	FAREM- Estelí			Facultad Educación e Idiomas			Total
	Mujeres	Hombres	Subtotal	Mujeres	Hombres	Subtotal	
	29	22	51	34	22	56	107

La planificación de la IAP integró diferentes técnicas que facilitaron el desarrollo de las fases metodológicas de este paradigma investigativo:

Observación participante; técnica fundamental que permite la utilización de los sentidos para percibir los hechos reales del contexto físico, social, cultural y laboral Ander-Egg (2011, pág. 122) y la interacción con la comunidad (Francés García, et.al, 2015, p. 108).

Test de percepciones: (Muñiz, 2014, p. 3) plantea que los test y otros instrumentos de evaluación, tales como medidas de las aptitudes, ejercicio de simulación de trabajo, muestras de trabajo, o guías de entrevistas, se elaboran tanto para su uso en investigación como en la práctica profesional (Trabajo y Organizacional, Clínica, Educativa, etc.).

El test aplicado tiene el nombre de Estilos de vida y Trabajo saludable, pertenece al portal de empleados Keralty, grupo empresarial generador de valor en salud comprometido con el bienestar de la gente, que tienen como misión contribuir a la mejora permanente de la salud (Keralty, S.f); el cual se aplicó con el objetivo de indagar sobre las prácticas cotidianas a nivel personal.

Taller: estrategia grupal que implica la aplicación de los conocimientos adquiridos en una tarea específica, generando un producto que es resultado de la aportación de cada uno de los miembros del equipo (Pimienta Prieto, 2012). Para efectos de este estudio se realizaron taller diagnóstico y análisis de la problemática, asimismo, el taller de construcción colectiva de propuesta de mejora.

Listado Libre: Betancourt Morejón (2014) cita a los autores Hudelson (1994 y Bernard (2006), argumenta que el Listado Libre se fundamenta en la antropología cognitiva y tienen como objetivo ayudar a describir y analizar la cultura y la conducta de los respondientes desde su propio punto de vista para definir dominios culturales (categorías significativas para una cultura en particular) pp.32-33.

Esta técnica fue realizada para obtener otros elementos más puntuales sobre los conocimientos empíricos que tienen sobre el tema en estudio, al identificar palabras claves y por qué se relaciona con el tema.

Grupo focal: (Francés García, et.al, 2015, pp. 95-96) plantea que el principal objetivo es obtener información de los participantes sobre sus opiniones, percepciones, actitudes, experiencias e incluso sus expectativas con respecto a la materia sometida a debate. Se realizó con el propósito, de conocer factores y problemáticas que intervienen en la práctica de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria.

Foto-etnografía: La fotografía como tal, es un excelente documento visual para narrar la historia, sin pensarlo se constituyó en un aporte bibliográfico foto histórico desde su aparición en 1839 (Coloma, 2017, p. 20). Se trabajó con el rescate de imágenes fotográficas de las prácticas de la comunidad universitaria con respecto al tema.

Por las características de este paradigma, las fases de ejecución le dieron salida al proceso de **Investigación – Acción – Intervención – Reflexión;** estas fueron:

Discusión de resultados

Fase Diagnóstico: Los resultados se organizaron en función de las categorías generadas por lo objetivos de la investigación.

- **Percepciones de estilos de vida saludables**

El Programa de Universidad Saludable como acción estratégica contribuye al desarrollo de acciones con la comunidad universitaria, sin embargo, este todavía es visto como una acción extra o acción específica de quienes lo promueven.

Nuestra cultura tiene concepciones en cuanto a la salud pública, que está vinculadas a prácticas no pertinentes, como es el caso de postergar las acciones de prevención y auto cuidado, prevaleciendo prácticas

curativas. De igual manera, la concepción que se comparten en los espacios de socialización en cuanto a la salud, la enfermedad, la alimentación, los ejercicios, el descanso, el dormir, las actividades recreativas, la danza, el compartir, entre otros.

“El que realiza actividades físicas, es porque no tiene mucho trabajo que hacer”

“El descanso es para los haraganes, yo tengo mucho trabajo”

“No se puede perder el tiempo en actividades no productivas, por ejemplo, ir a la caminata...”

“La gente mayor no necesita hacer actividades físicas, lo que requiere es descansar”

“La única manera de cuidarse es acudiendo al médico y cumpliendo con lo indicado, tomando el medicamento necesario”

• **Factores que intervienen en la práctica de estilos de Vida Saludables**

En el desarrollo cotidiano la comunidad universitaria se enfrenta a una serie de factores que intervienen en el desarrollo y contribuyen al bienestar biopsico-social de sus miembros, entre ellos:

Factores sociales	Factores Biológicos	Factores Psicológicos
Estrés laboral	Funcionamiento fisiológico y anatómico	Personalidad
Percepción de carga física	Presencia de enfermedades crónicas	Conductas
Satisfacciones laborales e insatisfacciones		Actitudes
Problemas económicos		Manejo de las emociones
Aspectos culturales		Conflictos personales y colectivos
		Prácticas de adicciones

Hay miembros de la comunidad universitaria que manifiestan niveles de conciencia sobre las acciones de auto cuidado y la necesidad institucional de continuar trabajando y fortaleciendo el tema de estilos de vida saludables. Esto lo evidencian en actitudes y prácticas que a nivel personal ya están asumiendo, por ejemplo:



“Clasifican y dan seguimiento a su alimentación, y consumen alimentos preparados en casa”

“El reto de consumir agua entre las comidas para la prevención de enfermedades”

“Práctica de actividades físicas y deportivas dentro de la universidad o de manera independiente en horarios fuera de los laborales”

“Demanda constante de integrarse en acciones institucionales en esta área”

Problemáticas encontradas para la práctica de estilos de vida saludables

Las problemáticas identificadas se organizaron por orden de importancia, como lo señalaron los participantes:

Ilustración 5. Problemáticas Estilos de Vida Saludables. Fuente: propia.

1) **Las ofertas alimenticias** que ofrecen los comedores no responden a ningún plan nutricional adecuados para la práctica laboral y educativa. Esto ligado esto a las costumbres alimenticias culturalmente reproducidas desde la casa. Por ejemplo: “Las frutas no son alimento”, “La carne es lo único que da energía”, “Un almuerzo debe llevar carne”.

2) **Las demandas alimenticias**, están vinculadas al consumo de alimentos que requiere poco tiempo de elaboración como la comida chatarra y las bebidas artificiales, jugos y gaseosas. Sin embargo, no se puede negar por completo las demandas de alimentos con ingredientes y productos naturales como las frutas y los vegetales, pero en menor número, siendo determinada la tendencia de demandas de los grupos mayoritarios.

3) **Actitudes personales para participar en propuestas institucionales – gremiales**, a pesar de contar con un escenario laboral favorable para que los trabajadores se integren en diferentes actividades, es notorio encontrar miembros de la comunidad universitaria que manifiestan actitudes personales negativas para participar e integrarse en diferentes actividades y otros que solo se integran cuando implica la utilización del tiempo institucional.

Ejemplo:

En FAREM – Estelí, se inician las prácticas de actividades físicas en el horario de 5:00 a 6:00 p.m., participan de cinco en cinco y treinta, luego se retiran, porque es cuando concluye su horario laboral.

En el RURD, algunas de las mujeres, argumentan que su situación de salud les limita su participación en las actividades físicas.

4) **Actitudes personales para socializar**, hay miembros de la comunidad universitaria, que manifiestan negatividad para la socialización en las actividades que promueven prácticas de vida saludable y no los consideran necesario para el desarrollo integral del ser humano.

5) **Salud – enfermedades crónicas**, es frecuente encontrar algunas problemáticas de salud comunes entre el personal de las Facultades. Por lo tanto, esto influye directamente en su desarrollo pleno desde las diferentes funciones que les corresponde cumplir. Entre las principales: enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, gastritis), enfermedades de

sobrepeso, problemas lumbares, parálisis facial, cefaleas, entre otras. Algunas de estas situaciones limitan la participación en actividades de estilos de vida saludables.

6) **Organización administrativa institucional**, según funciones específicas asignadas de acuerdo al perfil de cada trabajador; encontrando con frecuencia, personal que desarrollan sus labores en una única función por un periodo prolongado de tiempo, siendo en algunos casos una posibilidad para el desarrollo profesional o el desinterés y conformismo; sin embargo, por las características particulares de algunas áreas de trabajo, resultado difícil integrarse en las actividades masivas.

7) **Infraestructura – hacinamiento**, por las dimensiones poblacionales que atiende la UNAN- Managua, el personal en las Facultades es numeroso, incompatible con la planta física y sus condiciones, siendo frecuente el hacinamiento en los espacios laborales, inadecuada ergonomía, ventilación e iluminación natural.

- Estrategias que contribuyan al bienestar físico, emocional y laboral

La universidad cuenta con recursos humanos, materiales e instalaciones físicas que son alternativas para el desarrollo de estrategias que contribuyan al bienestar físico, emocional y laboral, sin embargo, hace falta trabajar el tema de las concepciones y actitudes personales, que determinan la integración del ser humano en sus entornos de convivencia.

Las estrategias deben de apuntar a un proceso de sensibilización sobre la responsabilidad personal y colectiva en la promoción de estilos de vida saludables; la deconstrucción de representaciones sociales, que limitan la integración consiente y proactiva en los procesos que contribuyan al bienestar biopsico-social.

- Trabajo de campo, aplicación de instrumentos

Los resultados de esta fase fueron producto de los instrumentos aplicados, tomando en cuenta las categorías generadas por lo objetivos de la investigación. Cabe mencionar, que las fotografías que aparecen a lo largo del trabajo son las evidencias de la experiencia.

La mayor parte de las personas consultadas, mediante el listado libre coinciden en que el ejercicio y la alimentación son fundamentales para tener un estilo



Ilustración 6. Resultados del Listado Libre. Fuente: propia.

de vida saludable. Luego en orden de prioridades mencionaron, una mente sana, también es importante, porque previenen enfermedades mentales y nos permite una mayor concentración en nuestras actividades. De igual manera, expresaron que un buen descanso (dormir) es esencial para una buena recuperación del organismo y poder comenzar el día con energía.

De la misma manera, indicaron que entre otros factores que intervienen en los estilos de vida saludables son: alimentación, ejercicios, mentalidad, descanso, disciplina. También expresaron que la falta de tiempo, alimentación sana y lugares adecuados para realizar sus actividades físicas, los limitan al momento de querer iniciar acciones proactivas en este tema.

El test de percepciones, generó tres estados de opinión:

Primer grupo	Segundo grupo	Tercer grupo
Disfrutan de una vida sana; con aspectos que mejorar	Llevar un estilo de vida sana y han incorporado practicas saludables	Deben recapacitar sobre hábitos y costumbres que le están restando salud y vitalidad
<ul style="list-style-type: none"> - Incorporar frutas en las meriendas - Comida saludable - Descansar el tiempo necesario - Comer carnes rojas (dos veces a la semana como máximo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Rutinas de ejercicios - Alimentación saludable balanceada - Descansos respectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descansar y no trasnocharme mucho - Evitar bebidas alcohólicas - Fumar menos - Incorporar frutas - Comidas más sana - Hacer ejercicios, entre otros.

La información recopilada en el grupo focal evidencio las problemáticas existentes con respecto a las prácticas de estilos de vida saludable, dando pautas para la construcción y definición de estrategias, que puedan desarrollar. Entre ellas: talleres de crecimiento personal (retomarlos), ferias de salud, capacitación al personal de los comedores, integrar a estudiantes de la carrera de Educación Física y Deporte (EEFFD), para sesiones de relajación, masajes, gimnasia laboral, conocimientos de primeros auxilios; así como el uso de los espacios físicos y de socialización institucionales definido para la efectividad del programa de la Universidad saludable.

Fase de intervención

Se trabajó en la planificación, ejecución y evaluación del Programa de Acción Integral (PAI), como resultado del proceso de reflexión y análisis de la problemática; de las discusiones, debates y consensos para desarrollar estrategias creativas, innovadoras y motivadoras que contribuyeran al bienestar físico, emocional y laboral de la comunidad universitaria a nivel personal y colectivo. La evaluación del PAI se organizó en nueve puntos los que son producto del análisis de la intervención:

1. Fortalecimiento del programa Universidad Saludable:
2. Reconocimiento y valoración de las oportunidades institucionales:
3. Comunidad universitaria responsable de la promoción de los estilos de vida saludables:
4. Sensibilización y auto cuidado
5. Participación proactiva de la Comunidad Universitaria:
6. Propuesta de normativa para las ofertas alimenticias y nutricionales de los Comedores universitarios:
7. Iniciativa de una campaña de consumo de agua y prevención de enfermedades crónicas:
8. Prevención de adicciones. Campaña de manera sistemática de la universidad libre de tabaco:
9. Fortalecer la divulgación de acciones:

Conclusiones

De manera general, la experiencia ha generado información valiosa sobre los procesos que la universidad desarrolla a lo interno, vinculadas con los espacios de socialización, clima organizacional, desarrollo profesional; organización administrativa, entre otros. A continuación, detallamos los nuevos síntomas:

Motivación e integración de la comunidad universitaria:

- Demandan el desarrollo de actividades físicas de manera sistemática: caminatas, bailatón, ferias de alimentos, ferias de salud, entre otras.
- Docentes y administrativos del RURD se integran a grupo fitness después de su jornada laboral y en las horas de descanso (almuerzo) coordinados por el Departamento de Deportes.
- Se debe motivar la participación e integración de los estudiantes en las áreas de deporte y cultura logrando incidir en la formación integral.

Iniciativas para la socialización:

- En FAREM- Estelí, se promoverá que las reuniones de Departamento sean encuentros para socializar y compartir alimentos saludables.
- En FAREM- Estelí, desarrollar Gimnasia básica con grupos de estudiantes por carreras una vez al mes, ya inicio con las carreras de Ciencias de la Educación y Humanidades.

Alimentación saludable (oferta y demanda)

- Miembros de la Comunidad universitaria demandan alimentos saludables en los comedores de la universidad.
- Se requiere hacer procesos de sensibilización a los dueños de Comedores universitarios.
- El tema de la alimentación sigue siendo un tema pendiente de trabajar, se debe de reflexionar y analizar a profundidad y avanzar en aspectos administrativos.
- Algunos miembros de la comunidad universitaria han optado por llevar sus alimentos saludables de su hogar.

- El consumo de café se mantiene constantemente, con el objetivo de mantenerse alerta en sus lugares de trabajo, aunque la gimnasia laboral ha funcionado como buen sustituto.
- Iniciar la campaña de consumo de agua como fuente de vida y salud.

Acciones personales:

- Se visualizan alternativas personales y colectivas que pueden favorecer los niveles de estrés y el control de las emociones a través de técnicas de relajación, respiración y auto-cuido en general.
- Reflexión sobre cambios de actitudes y prácticas frente a los estilos de vida saludables.

Autocuido – tema de emociones:

- Iniciar un proceso sistemático de autocuido, que les motive a exteriorizar emociones sobre las experiencias y traumas recientes
- Grupos de autoayuda para trabajar las emociones, a veces no se requiere de atención psicológica sino de espacios de conversación y encuentro.
- Ferias de salud física y emocional para la promoción de la cultura de paz.
- Prevención de adicciones
- Retomar el tema de la universidad libre de tabaco.
- Iniciar con charlas, conversatorios sobre prevención de adicciones

Bibliografía

1. Muñiz, J. (2014). International Test Commission. Recuperado el 9 de Febrero de 2019, de El Uso de los Tests y otros Instrumentos de Evaluación en Investigación: https://www.intestcom.org/files/statement_using_tests_for_research_spanish.pdf
2. Ander Egg, E. (2011). Abacoenred. Recuperado el 1 de Febrero de 2019, de Aprender a investigar : nociones básicas para la investigación social: <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf.pdf>
3. Betancourt Morejón, J. (2014). Revista Talento,

Inteligencia y Creatividad (Talincrea). Recuperado el 9 de Febrero de 2019, de [http://www.talincrea.cucs.udg.mx//sites/default/files/ARTICULO%20DOMINIOS%20CULTURALES%20DE%20EXPERTOS_27-41%20\(2\).pdf](http://www.talincrea.cucs.udg.mx//sites/default/files/ARTICULO%20DOMINIOS%20CULTURALES%20DE%20EXPERTOS_27-41%20(2).pdf)

4. Coloma , D. (2017). Universidad de Azuay. Recuperado el 10 de Febrero de 2019, de La fotografía etnografica como instrumento de comunicación en los medios cuencanos Mercurio y Tiempo y su importancia en el ambito de las Ciencias Sociales: <http://dSPACE.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/6825/1/12797.pdf>
5. Corral Pernía , J. (2015). TESIS DOCTORAL. Recuperado el 8 de Marzo de 2019, de ACTIVIDAD FÍSICA, ESTILOS DE VIDA Y ADHERENCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN ADULTA DE SEVILLA: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/34706/TESIS%20COMPLETA%20JUAN%20CORRAL.pdf;sequence=1>
6. Francés García, F. (2015). La investigación participativa: métodos y técnicas. Ecuador: PYDLOS Ediciones.
7. García, L., Dayan, G., & García, S. (2012). DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. Obtenido de Revista Hacia la Promoción de la Salud [en línea]: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
8. Keralty. (S.f). Portal de Empleados . Obtenido de <https://portal.colsanitas.com/funcionarios/encuesta-habitos-saludables>
9. Pimienta Prieto , J. (2012). Estrategías de Enseñanza Aprendizaje. Docencia Universitaria basada en Competencias . México: PEARSON.
10. Salamanca Castro, A., & Crespo Blanco, C. M. (2007). Nure Investigación. Recuperado el 10 de Febrero de 2019, de El muestreo en la investigación cualitativa: <http://ceppia.com.co/Documentos-tematicos/INVESTIGACION-SOCIAL/MUESTREO-INV-CUALITATIVA.pdf>

