

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 1 de 28</b>

**INSTRUCTIVO:** el siguiente formato es para ser registrado en este, el Documento Consolidado de PAT Colectivo que da evidencia del ejercicio investigativo desarrollado por el colectivo (docentes y estudiantes) del nivel de formación (semestre o año). En esta consideración el documento consolidado de PAT Colectivo, debe contener:

## Portada

### 1. Ficha de Identificación

<b>Facultad:</b>		<b>Colectivo Docente</b>	<b>Asignatura</b>
<b>Programa:</b>			
<b>Semestre:</b> II	<b>Periodo académico:</b> 2-2021	1. Cristina E. Bohorquez 2. Edith Posada	1. Metodología de la Investigación. 2. Introducción al cuidado de enfermería.
<b>Docente Orientador del seminario</b>			
EDITH POSADA PEÑATE.			
<b>Título del PAT Colectivo</b>			
Estilos de vida en docentes de una corporación universitaria de Barranquilla, durante la pandemia por covid-19 2021-02.			
<b>Núcleo Problémico</b>			
Medio ambiente y salud.			
<b>Línea de Investigación</b>			
Gestión de la Salud Pública.			

### 2. Informe del Proyecto Académico de Trabajo Colectivo (PAT Colectivo)

#### 1. Planteamiento del problema

A consecuencia de la pandemia generada por el covid-19, notificada por primera vez en Wuhan (China) el 31 de diciembre de 2019 (1), miles de personas experimentaron cambios en sus estilos de vida, concepto que hace referencia al "conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona". Mendoza lo define como "el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo". (2)

De acuerdo con Cortez, el colectivo que percibió esa transición o cambio fueron los docentes, de buscar la forma de seguir con la labor educativa implementándose la educación a distancia. Para muchos educadores este proceso de adaptación resultó en

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 2 de 28</b>

una tarea agotadora, el cual afecto gravemente su salud física y mental, afectando considerablemente su calidad de vida. (3)

Según el grupo Banco Mundial en Colombia la mayoría de los docentes no cuenta con suficiente formación para proveer una educación efectiva a distancia. Los retos asociados a la crisis actual podrían alterar sus estilos de vida. Además, podrían sumarse retos personales derivados de la crisis sanitaria y económica como, por ejemplo, la preocupación por pertenecer a un grupo de alto riesgo ante el contagio por COVID-19, la reducción de los ingresos en el hogar y las consecuencias de la cuarentena en sus hogares (especialmente en los que tienen dependientes) y en su estado emocional. Todo ello podría cambiar su estilo de vida. (4)

Es importante mencionar que se debe mantener adecuados estilos de vida que permitan al docente desempeñarse de forma adecuada en su labor educativa sin olvidar que es responsabilidad de cada uno realizar actividades que ayuden a tener en condiciones adecuadas el cuerpo y la mente. (5) Es de conocimiento general que los estilos de vida saludables son pertinentes a la disciplina de la Enfermería, debido a que varias teorías de enfermería están relacionadas con el autocuidado y la interacción entre el personal de salud y la comunidad en general, donde él o la profesional enfermera(o) tiene participación directa orientando a la sociedad. (6)

El siguiente trabajo de investigación, pretende dar a conocer cuáles son los estilos de vida en docentes de una corporación universitaria, teniendo en cuenta que los principales estilos de vida saludable se encuentran la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social (7). Muchos de los estilos de vida mencionados anteriormente se vieron afectados por la pandemia del covid-19 a raíz de los cambios en su vida diaria.

De acuerdo a lo anterior se planteó la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los estilos de vida en los docentes de una corporación universitaria de Barranquilla, durante la pandemia por COVID-19?

## 2. Justificación

La presente investigación se encamina al tema de los estilos de vida, que se puede definir como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".(8) O el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. El estilo de vida que adoptamos tiene



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO  
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
<b>Versión</b>	<b>2</b>
<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
<b>Página</b>	<b>Página 3 de 28</b>

repercusión en la salud tanto física como psíquica. (9) Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, beber suficiente agua de calidad (por ejemplo con un dispensador de agua purificador), el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc. (9)

Los estilos de vida tienen características de tipo socio-demográficas, psicológicas, de comportamiento, de equipamiento e infraestructura, entre otras". (10) Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida: el tabaquismo, una dieta poco saludable y la inactividad física, que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. Estas enfermedades solían considerarse enfermedades de los países industrializados y se las llamaba "enfermedades occidentales" o "enfermedades de la abundancia", sin embargo, internacionalmente se las conoce como enfermedades no transmisibles y crónicas, y forman parte del grupo de enfermedades degenerativas. Una enfermedad crónica puede resultar en la pérdida de independencia, años con discapacidad o la muerte, y supone una carga económica considerable para los servicios de salud. (11)

Esta investigación permitirá determinar estilos de vida en docentes de educación superior, durante la pandemia por COVID-19. El motivo de este proyecto de investigación es determinar los factores que tienen los profesores en cuanto a la salud, estilos de vida y la forma en que las aplican para sus vidas; además de esto inculcar en ellos las mejores prácticas saludables que puedan realizar, enseñar en sus familias y en su entorno laboral. (12)

Se puede señalar, que, al realizar cambios moderados en los hábitos de vida, genera un impacto enorme en la salud de los docentes, tanto de manera individual como colectiva; llevando a cabo comportamientos saludables de manera habitual,

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 4 de 28</b>

como el realizar actividad física, consumir alimentos con fibra, controlar su peso, una dieta baja en grasas y manejar el estrés adecuadamente, ya que, estas conductas reducen el riesgo de enfermedades. (13)

De esta forma la promoción de la salud está definida como una estrategia enfocada en un bien social de carácter universal, que proporciona a los docentes los medios para ejercer el mayor control sobre su propia salud. (14)

Los estilos de vida saludable determinan la calidad y esperanza de vida de las personas y en el contexto de la pandemia de COVID-19, las personas con enfermedades subyacentes son más vulnerables y tienen un mayor riesgo de mortalidad frente a esta infección. En un estudio de Roa Baquero, de acuerdo a los resultados del cuestionario el 82% manifiesta sentirse acelerado o agresivo y el 73% se siente tenso, el 55% de los docentes presenta inactividad física y el 100% consume comidas no saludables 1 a 3 veces por semana, el 67% de los hombres perciben que están con un sobrepeso de 8 kg y el 51% de las mujeres perciben que están con un sobrepeso entre 5 a 8 kg de más. El 27% presenta un excelente estilo de vida, el 37% un buen estilo de vida y el 36% regular y malo. Gran parte de la población presenta inadecuados hábitos de vida en especial se debe prestar atención al manejo de la tensión y el estrés. (15)

Es importante conocer los estilos de vida de los docentes de una corporación e implementar estrategias que generen hábitos de vida saludables durante la pandemia, ya que aportara información acerca de los riesgos que afectan su salud mental y física y como han afrontado estos cambios en su vida cotidiana.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general:**

Determinar estilos de vida en docentes de educación superior, durante la pandemia por COVID-19.

#### **3.2 objetivos específicos**

- 1.** Caracterizar socio-demográficamente la población de estudio.
- 2.** Identificar estilos de vida en docentes de una Corporación Universitaria de Barranquilla.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
	<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>		
	<b>Página</b>	<b>Página 5 de 28</b>		

3. Identificar cambios en los estilos de vida en docentes de una Corporación universitaria durante la pandemia.

#### 4. Marco Teórico

Con el fin de realizar un acercamiento académico sobre las investigaciones más actuales y recientes sobre el tema se realizó una búsqueda de información en bases de datos, que permita conocer otras percepciones y resultados de otras investigaciones en el ámbito nacional e internacional.

Según Weber el estilo de vida está constituido por dos elementos: la conducta vital y las oportunidades vitales. La conducta vital es definida como las elecciones que realizan los individuos en su estilo de vida y las oportunidades vitales constituyen la probabilidad de realizar tales elecciones en base a su posición socioeconómica. (16)

Por otro lado, Sánchez López explica qué: “el estilo de vida es una estrategia que encarna los valores y sentimientos del individuo en el mundo en que vive con la finalidad de optimizar su significado personal y estructurar su modo particular de existencia”. (16) En el año 2010 un estudio realizado por estudiantes integrantes del “Semillero de Investigación Saludable”, pertenecientes al Grupo de Investigación Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad de la Universidad de Caldas, Colombia. Profundizaron en el tema de la promoción de salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. De este estudio se obtuvo una descripción detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y la forma de aplicación. Respecto a los estilos de vida saludables, además de las definiciones se tuvieron en cuenta los factores tanto internos como externos a las personas que intervienen para su fomento. Adicional a lo anterior, se encontró una autora que halló en la promoción de la salud la base para proponer el “Modelo de Promoción de la Salud”, que dado su aporte a la profesión de Enfermería, ha sido aplicado en la práctica profesional y utilizado para la realización de trabajos de investigación en salud. (17)

Reyes, en el año 2018, desarrollo un estudio en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales denominado Estilo de vida y factor de riesgo cardiovascular en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la U.D.C.A. donde además de caracterizar los estilos de vida saludable se analiza el riesgo cardiovascular en esta población trabajadora obteniendo los siguientes resultados el 80% de la población total objeto de estudio presenta hábitos saludables de acuerdo al Cuestionario Fantástico; 20% de la

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTINEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 6 de 28</b>

muestra presentó niveles de fuerza prensil por debajo del percentil 20, indicando así riesgo elevado de contraer ECV; el 44% de la población se encuentran en la categoría “Saludable” respecto al IMC; y el 80% de la muestra presenta un porcentaje de grasa elevado, clasificándolo en categoría “sobrepeso”. (15)

En Perú Valverde realizó un estudio sobre síndrome de burnout y estilos de vida saludable en docentes de la facultad de una salud de una universidad privada el 42% de los docentes presenta un estilo de vida adecuado y el 24,1% tiene un nivel bajo. (15)

Diferentes autores en el año 2016 realizaron un análisis de los trastornos físicos, psíquicos y somáticos en los profesores los cuales se asocian con el estrés. Los autores citan a Dominich y Faivovich quienes observan que los síntomas psicológicos más frecuentes en los docentes son: la dificultad para relajarse y estar tranquilo, dolores de espalda, falta de energía, agotamiento, miedo, temblores, palpitaciones y dolores de cabeza. (15)

En este sentido, cobra importancia el debate sobre los estilos de vida y su impacto sobre la salud. El consumo de cigarrillos y alcohol, las dietas ricas en grasas y abundantes, la falta de ejercicio físico o la conducción imprudente constituyen algunos ejemplos de los comportamientos insalubres o de riesgo. Todos estos comportamientos se encuentran estrechamente relacionados con las tres principales causas de muerte en la actualidad: enfermedades cardiovasculares, cáncer y accidentes de tráfico. (Rodríguez Marín). (16)

Salud es un derecho de todo ser humano, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (15)

Para el desarrollo de la investigación se analiza el concepto de salud a la luz de diversos autores ya que no existe un concepto universal, se amplió el concepto de estilos de vida saludable entendiéndose como un conjunto de comportamientos y creencias que se adoptan y transforman a lo largo de la vida. Se tomó como referente teórico el modelo de determinantes de salud de la OMS entendiéndose como un modelo situacional determinado por las circunstancias y el Modelo Ecológico de la salud y el principal postulado de Bronfenbrenner “es que los ambientes naturales son la principal fuente de influencia sobre la conducta humana”. Estas dos teorías son relevantes dada las condiciones actuales y futuras ocasionadas por la pandemia del COVID-19 donde el medio ambiente y los hábitos de vida han sido reemplazados o han debido transformarse dada las complejidades y medidas no farmacológicas para evitar la propagación del virus. Lo que ha llevado adaptarse a un nuevo contexto social y de interacción con el entorno, y la práctica de nuevas conductas para preservar la salud. (15)

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTINEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 7 de 28</b>

La enfermería juega un papel fundamental en la salud, la práctica comunitaria y hospitalaria ya que ayuda a las personas a cubrir las demandas de autocuidado terapéutico. Siendo este un elemento esencial para la práctica de enfermería, desarrollado por la misma enfermedad para posteriormente promoverlo en las personas sujetos de su atención. El autocuidado requiere que las personas asuman mayor responsabilidad en el cuidado de su salud y por las consecuencias de las acciones que realizan, el autocuidado va encaminado a modificar las conductas no saludables en saludables, que incluye incrementar el conocimiento, adquirir habilidad y sobre todo tener motivación para este. (18)

El autocuidado es clave fundamental para contrarrestar todas estas situaciones estudiadas. El autocuidado se define como las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades se requiere de conocimiento, habilidad y motivación, que se pueden desarrollar a lo largo de la vida y con el apoyo del personal de salud, es decir la actividad de autocuidado definida como la compleja habilidad adquirida por las personas maduras, o que están madurando, que les permite conocer y cubrir sus necesidades continuas con acciones deliberadas e intencionadas, para regular su propio funcionamiento y desarrollo humano. Así como las personas aprenden y desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que se realizan como parte de una rutina de vida. Cada una de las actividades refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. (18)

Los estilos de vida saludable se encuentran asociados a factores protectores y factores de riesgos, su ausencia desencadena en enfermedades Crónicas No Transmisibles. En este apartado se realizó una revisión bibliográfica sobre las variables de Estilos de vida Saludable y el concepto de salud.

#### **4.2 SALUD.**

Este concepto es complejo no es único ni universal, y se transforma desde el contexto y las personas. Según la OMS la salud es definida como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (19). Sin embargo otros autores como Herbert L. Dunn definen la salud como un “alto nivel de bienestar que comprende 3 dimensiones: Orgánica o física, psicológica y social. Y

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 8 de 28</b>

Alessandro Seppilli considera que la salud es una “condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social”. (20)

#### **4.3 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

La OMS define los estilos de vida saludable como una “Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Durante largo tiempo la gente alrededor del mundo se ha aislado, absteniéndose a la interacción social debido a la pandemia COVID-19. Es necesidad imperiosa de la salud pública y la atención preventiva, proporcionar a los individuos, comunidades y agencias de salud, información e intervenciones para mantener el estilo de vida lo más saludable posible mientras se está aislado. (21)

Los comportamientos de estilo de vida saludable consistentemente se han asociado con una reducción de la mortalidad por todas las causas, y aumento de la vida útil y el bienestar. El buen estilo de vida saludable, es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales, así como también la relación con nuestro entorno entre otras. (21)

Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco, en este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua (dos litros de agua o más al día), para mantener un peso corporal adecuado. Es importante fortalecer los estilos de vida saludables, porque mejoran la conducta asumida como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. (19)

#### **4.4 FACTORES PROMOTORES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:**

**Actividad física:** Según la OMS la actividad física es definida como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (22)

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTINEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 9 de 28</b>

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos (20). Desafortunadamente, las restricciones que rodean interacción social y actividades al aire libre, por motivo de la pandemia, resultan interrumpidas, por la paralización de las actividades diarias de millones de personas. Sin embargo, la importancia de la actividad física durante el bloqueo se ha enfatizado recientemente, argumentando que el ejercicio puede ayudar reequilibrar el bienestar, la salud física y mental. (21)

La actividad física por sí sola se ha identificado como un factor protector importante en la reducción del riesgo de desarrollar depresión. Los efectos beneficiosos de la actividad física se regulan en muchos resultados de salud óptima. Además, se ha identificado consistentemente una gama de beneficios específicos tales como mejoras físicas, salud mental y bienestar. (21)

Se ha demostrado que la actividad física regular, ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar calidad de vida de las personas. (22)

**La alimentación saludable:** Según Min salud una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. (23)

Un hábito principal es la alimentación, que va de la mano con el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. Por ello una alimentación saludable equilibrando su gasto y su consumo calórico, además de dar al cuerpo todo el descanso que necesita y sobre si en su estilo de vida incluye una práctica física continuada y sistemática; fortalece su salud. (21)

**Sueño y estrés:** Dormir es absolutamente fundamental para una salud óptima, ya que se encuentra evidenciado, que el sueño juega un papel fundamental en la aparición y exacerbación de casi todas las enfermedades crónicas. El aislamiento social y encierro,

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 10 de 28</b>

en esta línea del sueño, puede ser el lado positivo del COVID-19, ya que permite a la mayoría de las personas, disponer de más tiempo en casa permitiendo así, para algunos, flexibilidad en tiempos de sueño-vigilia y sueño prolongado duración. (21)

El estrés forma parte de la vida evolutiva. La respuesta al estrés ha sido una selección natural para hacer frente a amenazas que ponen en peligro la supervivencia de las personas. Se vive en un mundo con altas demandas, laborales y familiares con un ritmo que supone un desafío constante. A eso se le añade el momento excepcional que se está viviendo como consecuencia de la COVID-19, una situación que genera incertidumbres sobre el presente, el futuro, la salud y la situación económica. (24)

La ausencia de una buena salud del sueño puede causar estrés y la alteración del patrón multidimensional de sueño-vigilancia y plenitud de acuerdo con Buysse donde establece que el sueño tiene una satisfacción subjetiva, tiempo apropiado y duración adecuada, eficiencia y estado de alerta. Es importante el descanso y la calidad del sueño para preservar el estado de salud y la salud mental. (15)

Las interacciones entre el sueño, la dieta y la actividad física están bien documentada, se sabe que los desequilibrios del sueño afectan la energía, la homeostasis y es probable que el ciclo complejo de sueño inadecuado, promueva hábitos alimentarios más pobres, reduzca la motivación para hacer ejercicios, además, causa interrupciones a una variedad de hormonas metabólicas que están asociadas con obesidad y diabetes tipo 2 mellitus. (21)

**Equilibrio mental:** No se refiere a la existencia de enfermedades mentales, sino al estado de bienestar emocional y psicológico, necesario para mantener y desarrollar las capacidades cognitivas, las relaciones sociales y el afrontamiento de los retos personales y profesionales de la vida diaria. El estrés, el cansancio, la irascibilidad, la ansiedad, son entre otros algunos de los signos que indican que el estado mental no es del todo saludable. (25)

Según la OMS, “cerca de 1.000 millones de personas viven con un trastorno mental, tres millones mueren cada año por el consumo nocivo de alcohol, y una, en promedio, se suicida cada 40 segundos”. (26)

Por eso, cuidar este aspecto de la vida es fundamental: “La salud mental es la base de todo; sobre eso se construye lo demás: la salud física, el trabajo, las relaciones, etc. Sin

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
	<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>	<b>Página</b>	<b>Página 11 de 28</b>

salud mental, no hay salud física. De ahí, la relevancia de atender este asunto”, dice la psiquiatra Lina Ruiz. (24)

**Actividad social:** La COVID-19 ha afectado cada aspecto de la vida, incluso la forma en que socializamos. Cuando las personas expresan distintos niveles de comodidad en cuanto a todo, como el uso de mascarillas o las salidas en grupo, sus seres o amigos más cercanos puede que se sientan menospreciados. A raíz de los distintos requisitos en cuanto al distanciamiento social que establecen los estados e incluso las regiones, muchos han creado sus propios “límites y escala de comodidad”, señala Whitlock. “Algunas personas son más reacias al riesgo y otras se adhieren a las reglas, y eso se traslada a las relaciones”. (27)

Las relaciones sociales son un aspecto fundamental para la salud del ser humano y, en consecuencia, para un envejecimiento saludable. El aislamiento social puede llevar a un deterioro gradual e irreversible de las capacidades físicas y mentales, incluso a la incapacidad física y demencia. (25)

#### **4.5 MALOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE:**

La soledad y el aislamiento social están asociados con mala salud física y mental y puede aumentar la probabilidad de trastornos mentales comunes (depresión y trastornos de ansiedad). Comportamientos poco saludables (dieta de mala calidad, falta de ejercicio físico, consumo de tabaco y alcohol) son principales contribuyentes a la carga mundial de morbilidad y también se han asociado con peores resultados en los trastornos psiquiátricos. (21)

Además, se reconoce que los estilos de vida poco saludables pueden ser una fuerza impulsora en la epidemia de trastornos mentales comunes. Las evidencias sugieren que el autoaislamiento obligatorio relacionado con la pandemia puede desencadenar depresión y postraumático trastorno de estrés. La “nueva normalidad” incluye restricciones personales, físicas, políticas y un distanciamiento, como el confinamiento masivo y aislamiento domiciliario obligatorio. Estas pueden modificar, para bien o para mal, comportamientos de estilo de vida. Aumentado costumbres como una alimentación poco saludable y comportamiento sedentario, y disminución del tiempo al aire libre. Estos comportamientos pueden tener consecuencias imprevistas a medio y largo plazo para la salud física y mental. Por ejemplo, la disminución de la actividad física puede ampliar la gama de efectos negativos como los cardio-metabólicos y mentales. (21)

#### **4.6 FACTORES PROMOTORES DE MALOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE:**

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
			<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
			<b>Página</b>	<b>Página 12 de 28</b>

**Alcohol:** La pandemia transformó los hábitos de consumo de todos alrededores del mundo, en ese sentido, la necesidad de buscar nuevas formas de entretenimiento en medio del encierro, elevaron los niveles de consumo de alcohol en el mundo. De acuerdo con el informe “The effect of covid-19 en alcohol consumption, and policy responses to prevent harmful alcohol consumption” presentado por la Oede, 36% de las personas residentes en los países del área Oede aumentó la cantidad de alcohol consumida durante 2020. Otro 22%, por el contrario, redujo el consumo de estas bebidas, mientras que 42% reportó que sus hábitos de consumo no se vieron alterados. (28)

La frecuencia de consumo también aumentó según los datos de la Oede. Durante 2020 43% de las personas reportaron haber ingerido alcohol con mayor frecuencia; 32% no reportó cambios en sus hábitos de consumo y 25%, por el contrario, dijo que había reducido el consumo durante el encierro. (28)

El consumo de alcohol presenta múltiples efectos dañinos, por ejemplo, suprime el sistema inmunológico con efectos particulares sobre la capacidad pulmonar para combatir enfermedades infecciosas como COVID-19, un sistema inmunológico debilitado, por lo tanto, no sólo significa un mayor riesgo de infectarse con el coronavirus, sino también puede intensificarse gravedad y recuperación del virus; crece la violencia doméstica. La experiencia de la cuarentena parece estar vinculado a efectos negativos con respecto al alcohol, otra probabilidad futura serían los síntomas de dependencia y el crecimiento de pacientes con enfermedades respiratorias. (21)

**Sedentarismo:** La OMS define el sedentarismo como “la poca agitación o movimiento”. Según un reporte del US Surgeon General, un individuo es sedentario cuando el total de energía utilizada es menor a 150 Kcal. (Kilocalorías) por día, en actividades de intensidad moderada (aquella que gasta de 3 a 4 Equivalentes metabólicos. Para otros autores, una persona es calificada como sedentaria, cuando participa en actividades físicas por periodos menores de 20 minutos diarios con una frecuencia menor de tres veces por semana (29)

Datos recolectados a nivel mundial indican que el aislamiento social ha tenido un drástico impacto en los niveles de actividad física de la población. Si consideramos a los 30 millones de usuarios de los monitores de movimiento Fitbit a nivel mundial y comparamos sus niveles de actividad física de marzo de 2020 (cuando se declaró al COVID-19 una pandemia) con los niveles de actividad física del mismo mes, pero en el año 2019, se observó una disminución de entre 7% a 38% en la cantidad de pasos caminados diariamente. Si nos enfocamos en los datos de China, el primer país azotado por el COVID-19 se vio claramente que la actividad física disminuyo de 10,000 pasos

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 13 de 28</b>

promedios por día a 6,000 pasos diarios en todo el país desde que se declaró cuarentena. Si bien la disminución de los niveles de actividad física y aumento del comportamiento sedentario, es una reacción inevitable del aislamiento social y las actuales condiciones de confinamiento, sus consecuencias a corto y mediano plazo podrían ser más severas de lo que se piensa. (30)

**Tabaquismo:** La OMS define al tabaquismo como una enfermedad adictiva crónica que evoluciona con recaídas. (30) El consumo de tabaco mata a más de 8 millones de personas en todo el mundo cada año e impacta negativamente en la salud pulmonar de innumerables personas. A medida que va avanzando el conocimiento sobre la COVID-19, las escasas pruebas que se disponen, muestran que fumar empeora las consecuencias para los pacientes infectados, sabemos que el consumo de tabaco es el principal factor de riesgo común vinculado a todas estas enfermedades. (31)

**Mala alimentación:** Según la OMS, la palabra malnutrición se refiere a “las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona”. Dentro de esta definición se enmarca tanto a la calidad como a la cantidad de los alimentos que una persona ingiere. (32)

La OMS explica que la malnutrición abarca **tres grandes grupos** de afecciones como lo es la desnutrición, está definida como la ingesta de calorías y nutrientes inferior a la necesaria. Se encuentra también la Malnutrición relacionada con los micronutrientes; está relacionada con la anterior, incluye la falta y el exceso de micronutrientes que son vitaminas o minerales importantes para nuestro organismo. Por último, la Obesidad, el sobrepeso y enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (como pueden ser cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes o cáncer). La malnutrición es uno de los principales factores de riesgo de estas enfermedades a escala mundial. (32)

**El insomnio:** La OMS considera como insomnio la dificultad para conciliar o mantener el sueño; o una sensación de sueño poco reparador que genere un notable malestar o interferencia con las actividades sociales y laborales. (33)

Se sabe que la pérdida de sueño compromete función inmune, que es un factor fundamental perteneciente a COVID-19. Así, aquellos que están experimentando sueño más pobre durante el autoaislamiento necesitan primero reconocer y luego tomar acción correctiva de autoayuda para maximizar la inmunidad, protegerse contra la enfermedad del Coronavirus. El sueño es tan importante para tu salud como una dieta saludable y la actividad física regular. El insomnio puede afectarte tanto mental como físicamente. Las complicaciones del insomnio pueden incluir lo siguiente: Peor desempeño en el trabajo o

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 14 de 28</b>

en la escuela, disminución del tiempo de reacción al conducir y un mayor riesgo de accidentes, trastornos de salud mental, como depresión, un trastorno de ansiedad o abuso de sustancias, aumento del riesgo y la gravedad de enfermedades o afecciones a largo plazo, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas. (34)

#### **4.7 PROMOCION Y EDUCACION PARA LA SALUD:**

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla o lograr un autocuidado, que involucra acciones para incrementar habilidades y capacidades de las personas, sino también para persuadir en los cambios de condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud (Ministerio de la Sanidad y el Consumo, 2003). (21)

De hecho el empoderamiento de las personas, las familias, comunidades, será imprescindible para una respuesta eficaz a los problema de salud más relacionales y de origen social, tomando en cuenta que estas actitudes mejoran la alfabetización sanitaria que incluye un mayor conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a buen logro de la salud, además este proceso educativo deben responsabilizar a los ciudadanos en la defensa de la salud propia y colectiva y siendo una función importante de los profesionales sanitarios, sociales y de la educación su participación en todo momento (Ministerio de la Sanidad y el Consumo, 2003). (21)

## **5. Metodología**

### **5.1 Tipo de estudio**

Estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, porque permite determinar estilos de vida en docentes de educación superior, durante la pandemia por COVID-19.

### **5,2 Población y muestra**

La muestra no probabilística a conveniencia corresponde a la población de docentes de los 3 programas de una corporación universitaria de Barranquilla.

Discriminada de la siguiente manera:

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 15 de 28</b>

<b>Programas Campus Barranquilla</b>	<b>Total de Docentes 2021</b>
Programa Enfermería	15
Programa Trabajo social	2
Programa Derecho	4
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>

### 5.3 Criterios de inclusión.

- Docentes adscritos de los diferentes programas de la Corporación universitaria Rafael Núñez de la ciudad de Barranquilla-Atlántico.
- Acepten participar en el estudio y firmen el Consentimiento informado.

### 5.4 Criterios de exclusión.

- No deseen participar en el estudio y no firmen el consentimiento informado

### 5.5 Procedimiento

Para la realización de la investigación se tuvo en cuenta la autorización de los directores de los 3 programas de la CURN Campus Barranquilla, se verificó que los docentes cumplieran con los criterios de inclusión, luego se aplicó la encuesta sociodemográfica y para determinar los estilos de vida en docentes de educación superior se aplicó el instrumento "Cuestionario de estilo de vida creado en 1995 por S.N Walker, K. Sechrist, N. Pender".

### 5.6 Instrumento

Para caracterizar los docentes, se incluyeron 4 preguntas de selección múltiple. Y para determinar los estilos de vida de los docentes se empleó el instrumento "Cuestionario de estilo de vida creado en 1995 por S.N Walker, K. Sechrist, N. Pender". Comprende 52 ítems agrupados en seis dimensiones: responsabilidad de

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCA</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
			<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
			<b>Página</b>	<b>Página 16 de 28</b>

la salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales, manejo del estrés; los cuales deberá responder con N = nunca, A = algunas veces, M = frecuentemente, o R = rutinariamente. Cuya finalidad es determinar cuáles han sido los cambios de estilo de vida en los docentes de educación superior.

El HPLP II fue validado en versión en inglés y español a nivel internacional, y reportó alfas de Cronbach (versión en inglés) del total de HPLP II, 0,94 (Stuifbergen y Roberts, 1997), versión en español con varianza de 45,9% y el coeficiente de confiabilidad alfa para la escala total fue de 0,93 y 2 semanas de la fiabilidad test-retest fue de 0,86; los coeficientes alfa para las sub escalas oscilaron entre 0,70 hasta 0,87 (Walker et al., 1990). Un estudio similar en población latinoamericana produjo como coeficiente de confiabilidad de alfa para la escala total fue de 0.923 (Vidal et al., 2014) y 0,93 (Laguado y Gómez, 2014), congruente en estudios de validación inicial del instrumento.

## 5.7 Análisis estadístico

Para el procesamiento estadístico de los datos se realizarán las tabulaciones correspondientes mediante el programa informático de Microsoft Excel, ya que permitirá presentar una información en forma de tablas las cuales evidenciarán los resultados a través de frecuencia y porcentaje. Obteniendo una visión más clara de cada ítem para su posterior análisis.

## 6. Consideraciones éticas y de propiedad intelectual

De acuerdo con la resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, del Ministerio de Salud de Colombia <sup>(35)</sup>. Se tomarán en cuenta las normas científicas y administrativas para llevar a cabo la investigación, se considerarán los aspectos relacionados con el respeto a los derechos humanos y su bienestar.

Se considera como una investigación sin riesgo ya que emplea métodos de investigación documental en los que no se realiza ninguna modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos.

Previo a la aplicación de los instrumentos el participante deberá firmar el consentimiento informado, donde se le informará la privacidad de la información suministrada y se hará claridad que su participación en el estudio es hasta cuando lo decida. (Anexo)

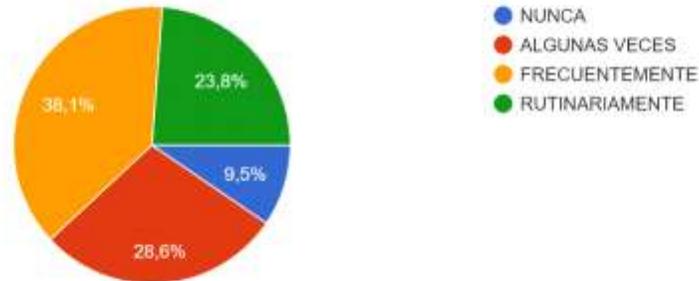
	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	FT-IV-015
		<b>Versión</b>	2
		<b>Fecha</b>	31/07/2019
		<b>Página</b>	Página 17 de 28

## 7. Resultados (análisis y discusión)

Finalmente, de acuerdo a los datos sociodemográficos se puede reflejar que hay una gran presencia del sexo femenino de nuestra población encuestada. Datos relevantes el manejo de la nutrición, se demuestra que la mayoría de los docentes conocen del tema tratado, con preferencia en una dieta baja en grasas saturadas y colesterol pero con mayor frecuencia en azúcares y en pocas porciones como vegetales, conocen acerca de los productos que están consumiendo y en tanto a la responsabilidad de la salud se observa que la mayoría de los implicados tienen conocimientos de los riesgos de los estilos de vida pero no incorporan en su diario vivir la actividad física rutinarias y pocos son responsables en el manejo de su bienestar. A continuación se muestran algunos datos importantes de los resultados de la investigación

### 2. ESCOJO UNA DIETA BAJA EN GRASAS, GRASAS SATURADAS, Y EN COLESTEROL

21 respuestas

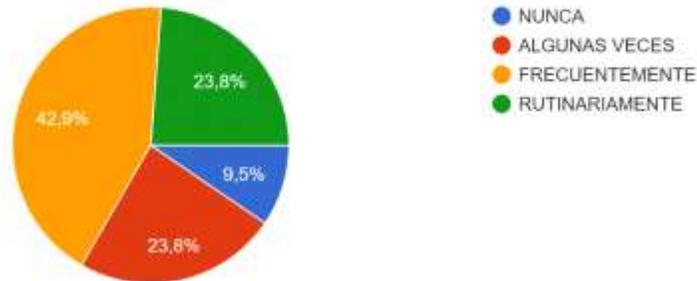


De esta población encontramos que el 38,1% escoge una dieta baja en grasas, grasa saturadas y colesterol frecuentemente, así mismo que el 28,6% lo hace algunas veces, el 23,8% rutinariamente y el 9,5% no acoge este tipo de dietas.

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 18 de 28</b>

### 5. DUERMO LO SUFICIENTE

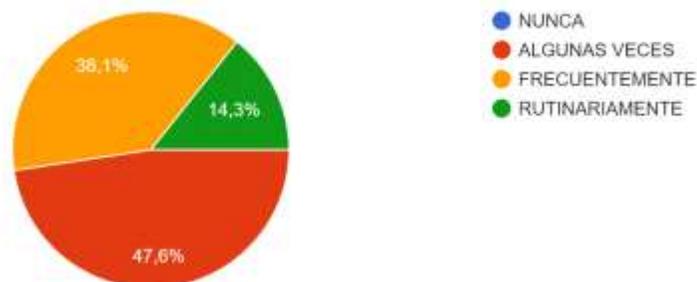
21 respuestas



Sobre la prueba realizada a los 21 individuos de la población objeto de la presente investigación, se pudo observar que el 42,9% duerme lo suficiente frecuentemente, también se logra observar que el 23,8% algunas veces duerme lo suficiente, al igual que un 23,8% lo hace rutinariamente y dejando ver a un 9,5% nunca duerme lo suficiente.

### 8. LIMITO EL USO DE AZÚCARES Y ALIMENTOS QUE CONTIENEN AZÚCAR (DULCES).

21 respuestas

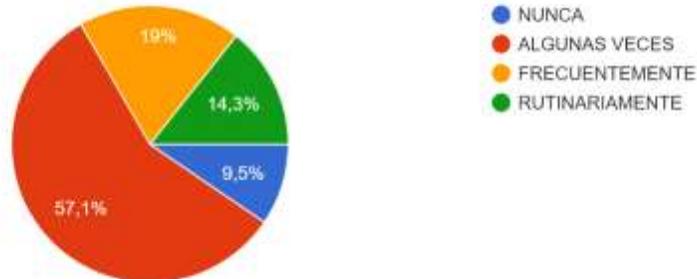


Del mismo modo se estableció el grado con que se limita el uso de azúcares en sus hábitos saludables, a los que dicha población está sujeta. Mostrando que entre los encuestados, el 47,6% lo limita algunas veces y el 38,1% lo hacen ocasionalmente, el restante 14,3% lo hacen rutinariamente.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 19 de 28</b>

11. TOMO ALGÚN TIEMPO PARA RELAJARME TODOS LOS DÍAS.

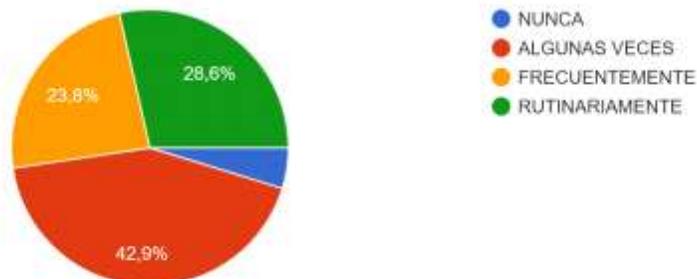
21 respuestas



Se determinó el tiempo con la que los encuestados se dedican a relajarse, observándose que de la población estudiada el 57,1% lo hace algunas veces, el 14,3% rutinariamente, el 19% frecuentemente y el 9,5% no dedica tiempo a relajarse.

16. TOMO PARTE EN ACTIVIDADES FÍSICAS LIVIANAS A MODERADAS (TALES COMO CAMINAR CONTINUAMENTE DE 30 A 40 MINUTOS, 5 O MÁS VECES A LA SEMANA.

21 respuestas



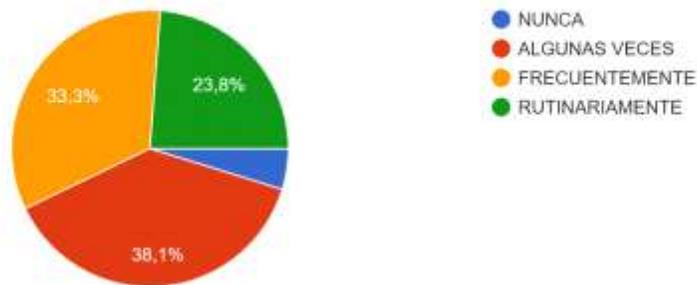
En cuanto a los hábitos saludables, se estableció que el 42,9% responden que realizan actividad física liviana algunas veces, el 28,6% que lo realizan

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 20 de 28</b>

rutinariamente, el 23,8% lo realiza frecuentemente y el 0,9% nunca realiza una actividad física liviana.

20. COMO DE 2 A 4 PORCIONES DE FRUTAS TODOS LOS DÍAS.

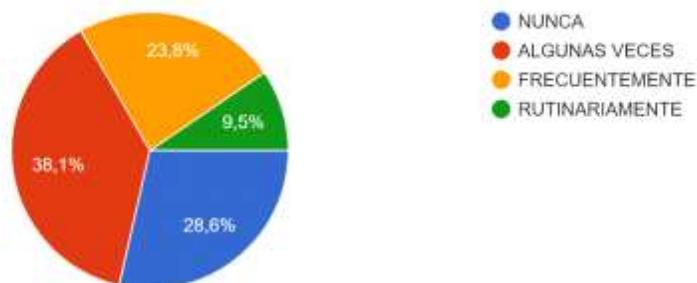
21 respuestas



Probablemente el consumo de frutas sea un factor protector ya que el 38,1% lo realiza algunas veces, así mismo el 33,3% las consume con frecuencia, también el 23,8% que lo realiza frecuentemente y el 0,9% nunca.

45. ASISTO A PROGRAMAS EDUCACIONALES SOBRE EL CUIDADO DE SALUD PERSONAL.

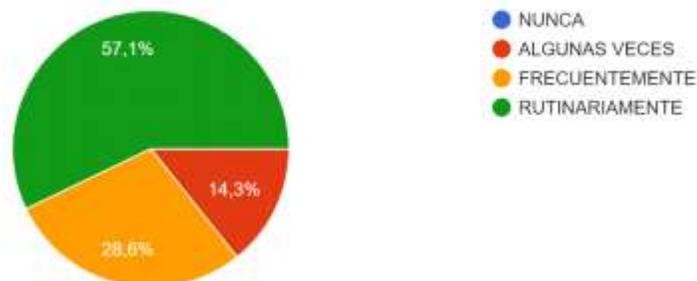
21 respuestas



	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 21 de 28</b>

Considerando que los programas educacionales son un instrumento curricular, y que están diseñados para orientar a las personas, encontramos que en la población encuestada, el 38,1% asiste algunas veces a programas educacionales sobre el cuidado de la salud personal, así mismo se halló que el 23,8% asiste frecuentemente, el 9,5% lo hace de forma rutinaria y el 28,6% restante nunca asiste a los programas.

50. COMO DESAYUNO.  
21 respuestas



Considerando el desayuno como la primera fuente de energía en el día, se detectó en nuestros encuestados que el 57,1% lo consume rutinariamente, el 28,6% frecuentemente y el 14,3% algunas veces.

#### a. Conclusiones y Recomendaciones

De acuerdo a los resultados se evidenció que una alimentación baja en azúcares, tomar algún tiempo para relajarse, realizar actividades físicas livianas, representa estilos de vida para el cuidado de salud personal. Los docentes tienen señales de conocimiento en cuanto a su salud y tipos de alimentos que deben consumir, pero desatienden su salud por las largas jornadas de trabajo y por el deficiente manejo del tiempo, por ello inciden en olvidar pensar en sí mismos por tratar de buscar una eficiencia en su parte laboral, en ocasiones la gran mayoría de estos docentes cuando reconocen que tienen poco conocimiento acerca de alguna temática buscan la manera de reforzar información tanto con el personal de salud, puesto que tiene un gran desarrollo en su parte intelectual.

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 22 de 28</b>

Se sugiere a la Institución, crear actividades educativas para mejorar los hábitos saludables de los docentes, como también promover estilos de vida saludables para poder impactar positivamente los estilos de vida de sus alumnos. Por ende, se recomienda que los docentes se eduquen para obtener una buena nutrición y así prevenir enfermedades que colocan en riesgo su vida, al igual deberá adquirir responsabilidad en su salud y enseñar a sus alumnos a cuidarse en cuanto a su salud y su alimentación, instaurar planes de educación y medidas de prevención primaria son indispensables para disminuir cifras de docentes con hábitos no saludables en la comunidad universitaria de la Corporación universitaria Rafael Núñez

### Bibliografía

1. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) [Internet]. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2020 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
  
2. Mendoza, Sánchez Bañuelos, Casimiro. Estilo de vida [Internet]. Unidad de innovación. Sin publicar [citado 20 septiembre 2021]. Disponible en: [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/estilo\\_de\\_vida.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html)
  
3. Cortés J. El estrés docente en tiempos de pandemia [Internet]. Scielo. 2021 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000300006&script=sci_arttext)
  
4. Impactos de la crisis del COVID-19 [Internet]. Grupo Banco Mundial. 2020 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en: <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/641601599665038137-0090022020/original/ColombiaCOVIDeducationfinal.pdf>
  
5. Atiaja J, Herrera J, Analuisa A. Percepción de los internos rotativos acerca de los cambios de estilo de vida durante la pandemia COVID-19 [Internet]. Ocronos - Editorial

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 23 de 28</b>

Científico-Técnica. 2020 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en: <https://revistamedica.com/cambios-estilo-de-vida-pandemia-covid-19/>

6. Barragán L, De las Mercedes A. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES [Internet]. Repositorio. 2015 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8196/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLES.pdf>

7. Hábitos de vida saludable [Internet]. Sanitas. 2020 [citado 3 septiembre 2021]. Disponible en: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html#:~:text=En%20consecuencia,%20m%C3%A1s%20que%20de,ambiente%20y%20la%20actividad%20social.)

[vida/prepro\\_080021.html#:~:text=En%20consecuencia,%20m%C3%A1s%20que%20de,ambiente%20y%20la%20actividad%20social.](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html#:~:text=En%20consecuencia,%20m%C3%A1s%20que%20de,ambiente%20y%20la%20actividad%20social.)

8. Cerón C. Universidad y salud [Internet]. Scielo. 2012 [citado 26 septiembre 2021]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001)

9. Martín E. Qué es el estilo de vida. Lo que dice sobre ti (actualizado 2021) [Internet]. Consumoteca; 2021 [citado 26 septiembre 2021]. Disponible en: <https://www.consumoteca.com/bienestar-y-salud/estilo-de-vida/>

10. Arellano.pe. [citado el 26 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.arellano.pe/estilos-de-vida/los-estilos-de-vida-caracteristicas/>

11. United Nations. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud | Naciones Unidas. [citado el 26 de septiembre de 2021]; Disponible en: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>

12. Vega EJP. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA GARITA EN EL AÑO 2018 B [Internet]. Edu.co. [citado el 27 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/4072/1/ESTILOS%20DE%20VIDA%20SAL>



**FORMATO REGISTRO DOCUMENTO  
CONSOLIDADO PAT COLECTIVO**

<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
<b>Versión</b>	<b>2</b>
<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
<b>Página</b>	<b>Página 24 de 28</b>

UDABLES%20EN%20DOCENTES%20DE%20LA%20INSTITUCI%C3%93N%20EDUCATIVA%20LA%20GARITA%20EN%20EL%20A%C3%91O%202018%20B.pdf

13. Médicos P. Estilo de vida y problemas de salud de los docentes universitarios - Revista Electrónica de Portales Medicos.com [Internet]. Revista-portalesmedicos.com. 2016 [citado el 27 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/estilo-vida-problemas-salud-docentes-universitarios/>

14. Colombia G, Osorio A, Toro R, Yadira M, Ladino M, María A, et al. Revista Hacia la Promoción de la Salud. 2010 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

15. Dimas J, Sánchez W. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PERSONAL DOCENTE Y ADMINISTRATIVO DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS CENTRO REGIONAL GIRARDOT - DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID -19 (II TRIMESTRE 2021) [Internet]. UNIMINUTO. 2021 [citado 13 octubre 2021]. Disponible en: [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12428/1/UVDT.SO\\_DimasJeifer-Sanchez%20Wendy\\_2021.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12428/1/UVDT.SO_DimasJeifer-Sanchez%20Wendy_2021.pdf)

16. De E, Saludable V, La E, De P, Salud L, De P, et al. [citado el 6 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/3706/MariaJoseMarquezRojas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Giraldo A, Toro M, Macías A, Garcés C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. Hacia promoci. Salud [revista en la Internet]. De julio de 2010 [citado el 6 de octubre de 2021]; 15 (1): 128-143. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012175772010000100010&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012175772010000100010&lng=en)

18. Lifshitz Guinzberg, A. (2012) [citado el 4 de octubre de 2021]. La vida es riesgo. Editorial Alfil, S. A. de C. V. Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecacurn/72721?page=120>.

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTÍNEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
	<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>	<b>Página</b>	<b>Página 25 de 28</b>

19. Constitución [Internet]. [citado el 4 de octubre de 2021]. www.who.int. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
  
20. Kerlyn Elizabeth Madrid Nuñez. concepto de salud, definición y evolución [Internet]. 2015 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Kerlyn05/articulo-sobre-concepto-de-salud-definicion-y-evolucion-45863253>
  
21. Yllescas VAJ. Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. Visionarios en ciencia y tecnología [Internet]. 2021 Sep 10 [citado el 4 de octubre de 2021]; 6(S1):44–65. Disponible en: <https://revistas.uoosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/view/76>
  
22. World Health Organization: WHO. Actividad física [Internet]. Who.int. World Health Organization: WHO; 2018 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  
23. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. Minsalud.gov.co. 2019 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
  
24. Pedraza C, Pérez M. El estrés: el enemigo silencio de la pandemia por COVID-19 [Internet]. redEMC. 2020 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://redemc.net/campus/el-estres-el-enemigo-silencio-de-la-pandemia-por-covid-19/>
  
25. Hábitos de vida saludable [Internet]. Sanitas. [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
  
26. Campus unisabana [Internet]. La salud mental en tiempos de pandemia; [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.unisabana.edu.co/salud-mental/la-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia/>.
  
27. Toro J. Durante la pandemia, 36% de las personas en el mundo aumentaron consumo de alcohol [Internet]. La Republica. 2021 [citado 4 octubre 2021]. Disponible

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTINEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 26 de 28</b>

en: <https://www.larepublica.co/globoeconomia/durante-la-pandemia-36-de-las-personas-en-el-mundo-aumentaron-consumo-de-alcohol-3172147>

28. ¿Qué es el sedentarismo? [Internet]. Universidad del Rosario. 2007 [citado 4 octubre 2021]. Disponible en: <https://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/Fasciculo-7/ur/Que-es-el-sedentarismo/>

29. Celis-Morales Carlos, Salas-Bravo Carlos, Yáñez Aquiles, Castillo Marcelo. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. Rev. méd. Chile [Internet]. 2020 Jun [citado el 4 de octubre de 2021]; 148(6): 885-886. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>.

30. Manual Nacional de Abordaje del Tabaquismo Manual PNA en el Primer Nivel de Atención [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/fctc/reporting/Annexsixurue.pdf>

31. OMS | El control del tabaco durante la pandemia de COVID-19: cómo podemos ayudar [Internet]. WHO. Disponible en: <https://www.who.int/fctc/secretariat/head/statements/2020/tobacco-control-during-covid-19-pandemic/es/>

32. Malnutrición y desnutrición: sus diferencias [Internet]. Ayuda en Acción. 2019 [citado 4 octubre 2021]. Disponible en: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/derechos-humanos/diferencias-malnutricion-y-desnutricion/>

33. Ultima Hora. OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias [Internet]. ultimahora.com. Última Hora; 2014 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html#:~:text=Trastornos%20primarios&text=La%20OMS%20considera%20com o%20insomnio>

	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>	<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
		<b>Versión</b>	<b>2</b>
		<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>
		<b>Página</b>	<b>Página 27 de 28</b>

34. Insomnio - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org). 2016 [citado el 4 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>

35. De Salud M. Hoja 1 de 1 RESOLUCION NUMERO 8430 DE 1993 (Octubre 4) [Internet]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

### **c. Aporte del PAT Colectivo al DHS (Desarrollo Humano Sostenible)**

Sin lugar a duda es este el proyecto que más se relaciona con el Desarrollo Humano sostenible y se vincula con cada uno de sus objetivos, puesto que, a través de este, los estudiantes pueden identificar el impacto de estos objetivos y además, consultar realmente qué políticas públicas se están implementando en la ciudad respecto del desarrollo de los ODS y esta enfermedad. Por ello, la OMS, recomienda adoptar un EV saludable, con el fin de proteger la vida, y así, mantenerse sano, disminuir la discapacidad y el dolor en la vejez, ya que, si no se adoptan medidas preventivas o correctivas de manera temprana, el envejecimiento en la población obstaculizará el logro de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano en todos los países del mundo.

### **d. Aportes puntuales del PAT Colectivo al plan de estudios del programa Académico**

Este proyecto de investigación aporta al plan de estudios del programa de Enfermería en la medida que fortalece los conocimientos y las habilidades de los estudiantes respecto de ciertas asignaturas. Además, permite o facilita que se vaya mucho más allá de lo teórico de las clases porque muestra la realidad de los estilos de vida de los docentes y la necesidad de hacer cambios importantes y prevenir enfermedades que colocan en riesgo su vida, como la de adquirir responsabilidad en su salud y enseñar a sus alumnos a cuidarse en cuanto a su salud y su alimentación. Es bueno reflexionar del tiempo libre del docente, para reducir el estrés, mantener un peso saludable y gozar de una buena salud.

**e.** Impacto del PAT Colectivo en la producción del Programa. De acuerdo con la apreciación del Colectivo Docente, indique como valor agregado, si desde el PAT

 <p>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA <b>RAFAEL NÚÑEZ</b> PARA QUE TU DESARROLLO CONTINEE SU MARCHE</p>	<b>FORMATO REGISTRO DOCUMENTO CONSOLIDADO PAT COLECTIVO</b>		<b>Código</b>	<b>FT-IV-015</b>
			<b>Versión</b>	<b>2</b>
	<b>Fecha</b>	<b>31/07/2019</b>		
	<b>Página</b>	<b>Página 28 de 28</b>		

Colectivo desarrollado entre otros: a) se generará *un artículo, o una presentación en evento (divulgación)*, b) se derivará *un trabajo de grado, o una intervención comunitaria*; c) se convertirá en insumo para Investigación estricta.

Como valor agregado de este proyecto, hay que mencionar que permite al estudiante aprender a redactar de manera crítica y objetiva acerca de un determinado núcleo problémico. A su vez le permite mostrar ante la comunidad sus capacidades verbales al momento de sustentar los resultados obtenidos