

Hábitos y estilos de vida saludables: una mirada desde la actividad física, ciencia y tecnología

Healthy habits and lifestyles: a look from physical activity, science and technology

Silvano Merced Len

Alionuska Velázquez Cintra

Pedro Luis Basulto Ramírez

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Cuba

Universidad de Ciencias Informáticas. Cuba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5131-0429>

<https://orcid.org/0000-0003-2127-8362>

<https://orcid.org/0000-0002-0753-4756>

Correo(s) electrónico(s):

silvano@uccfd.cu

avelazquez@uci.cu

basulto@uci.cu

Recibido: 28/08/2021

Aceptado: 05/12/2021

Resumen: En las universidades cubanas, la práctica de la actividad física tiene como objetivo fundamental contribuir a la formación integral del futuro profesional. Actualmente se necesita formar profesionales cuyos modos de actuación incidan de manera positiva en la sociedad. Por otro lado, la Covid-19 ha impuesto cambios en los hábitos y estilos de vida modificando las formas de actuación, trayendo consigo un mayor uso de tecnologías, propiciando que las personas asuman posturas prolongadas en el tiempo y sedentarias. En el presente trabajo se realiza una valoración de la importancia social de los hábitos y estilos de vida saludables en entornos universitarios.

Palabras clave: Actividad física; Covid-19; Estilo de vida; Hábitos saludables; Universidad cubana

Abstract: In Cuban universities, the practice of physical activity has as a fundamental objective to contribute to the integral formation of the future professional. Currently, there is a need to train professionals whose modes of action have a positive impact on society. On the other hand, Covid-19 has imposed changes in habits and lifestyles, modifying the ways of acting, bringing with it a greater use of technologies, causing people to assume prolonged and sedentary postures. In the present work, an assessment of the social importance of healthy habits and lifestyles in university environments is carried out.

Keywords: Physical activity; Covid-19; Lifestyle; Healthy habits; Cuban university

Introducción

En las últimas décadas, la realización de actividad física como vía para elevar la calidad de vida ha tenido un auge sostenido a escala mundial. La Educación Física desde las primeras edades es reconocida como elemento indispensable para el desarrollo integral de la personalidad humana. Los ejercicios, los juegos y las competencias han sido medios utilizados como vía importante para mejorar la salud y corregir patologías prácticamente en su totalidad.

Intentado acercar los análisis sobre la ciencia a los entornos sociales y con el fin de dar respuesta a estudios complejos de carácter multidisciplinar, surgen los estudios CTS, constituyendo hoy un campo de estudio e investigación tan joven como fértil.

No escapan a este tipo de análisis e investigaciones de amplia repercusión social, aquellos relacionados con las ciencias de la actividad física y el deporte, siendo cada vez más evidentes el aporte, y la necesidad, de esta rama del saber y su influencia en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida, por lo que ha sido uno de los temas más estudiados a lo largo de los años por expertos en el campo de estas ciencias; es conocido el impacto positivo que reporta en beneficio del desarrollo psicosocial de las personas.

Al igual que varios países, en Cuba se realiza un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a la población con el fin de elevar su calidad de vida. El hecho de promover la práctica del deporte y la actividad física en la escuela, contribuye no solamente a la formación integral del estudiante y su claustro en general, sino que la escuela ratifica su responsabilidad como institución social sirviendo de la manera más útil y saludable posible. De esta manera se influye en el desarrollo físico del individuo, en su higiene mental y ayuda a ocupar su tiempo libre de forma sana, lo que garantiza la ejecución de actividades útiles para su estabilidad física y emocional.

Más de un año ha transcurrido ya del enfrentamiento a la Covid-19, período en el cual las personas han estado expuestas a malestares psicológicos, como exceso de apego, ansiedad e

irritabilidad, motivado por la necesidad de modificar sus hábitos a partir de las medidas de confinamiento aplicadas.

La presente investigación parte de un análisis de fuentes documentales sobre los referentes de la actividad e inactividad física y su relación con los hábitos y estilos de vida saludables. La observación participante permitió conocer del vínculo de los universitarios cubanos en diferentes actividades de la sociedad. Se realizan entrevistas como parte de un diseño no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio.

Desarrollo

La Ciencia Tecnología y Sociedad (CTS) es un campo de estudio relativamente joven y multidisciplinar, su importancia ha ido en ascenso desde la década de los años 60 del siglo XX por la relevancia de los análisis sociales y científicos de alta complejidad. Existe coincidencia en que la ciencia no es neutral y tiene un alto componente social y político y está marcada por sus análisis según los paradigmas desde los cuales se realicen los mismos (europeo, asiático, latinoamericano).

La ciencia no es sólo un sistema de conceptos, proposiciones, teorías, hipótesis, etc, sino también es, simultáneamente, una forma específica de la actividad social dirigida a la producción, distribución y aplicación de los conocimientos acerca de las leyes objetivas de la naturaleza y la sociedad. Aún más, la ciencia se nos presenta como una institución social, como un sistema de organizaciones científicas, cuya estructura y desarrollo se encuentra estrechamente vinculados con la economía, la política, los fenómenos culturales, las necesidades y las posibilidades de la sociedad actual (Díaz-Balart, 2001).

En las últimas décadas se ha producido un incremento del interés por la tecnología y han proliferado también las reflexiones históricas, sociológicas y filosóficas sobre ella, las que toman en cuenta sus fuertes interacciones con la ciencia y con la sociedad. Sobre todo, a partir de los años 60 se han realizado diversos esfuerzos por integrar los estudios sociales de la ciencia y la tecnología en una perspectiva interdisciplinaria que ha recibido diversas denominaciones *Science studies*, Ciencia de la ciencia, Cienciología (que tuvo un auge significativo en la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS) y demás países

socialistas europeos); *Science and technologystudies*; *Science, technology and society* y otros. En idioma español se ha acuñado preferentemente la noción de Estudios en Ciencia, tecnología y sociedad (Núñez, 1999).

El establecimiento de un amplio programa educacional y el surgimiento de un verdadero desarrollo científico en Cuba emanan de una decisión política que se remonta a 1959, que dio como resultado profundas transformaciones en las esferas de la educación, la ciencia y la cultura. Como consecuencia directa de ello, surgieron diversos programas e instituciones científicas y educacionales, que abarcaron un amplio espectro de la ciencia y la tecnología contemporáneas, cuyos logros han beneficiado a amplios sectores de la población (Díaz-Balart, 2004). Entre esas instituciones surgió la, hoy Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, con un prestigioso claustro de profesores que han desarrollado la investigación en el campo de la actividad física y el deporte en Cuba y el mundo.

El profesional de la Cultura Física debe analizar y vislumbrar las implicaciones en el deporte desde las tendencias de la ciencia, la tecnología y la innovación. Como parte de su formación desarrolla habilidades que le permiten integrar tecnologías y conocimientos de las ciencias médicas, psicológicas, pedagógicas y sociales para el desarrollo de la actividad física y el deporte.

1. Actividad física y salud: calidad de vida, hábitos y estilos de vida saludables

Los hábitos y estilos de vida saludables representan un referente de la actividad física y su relación con la salud. Su concepción desde el desarrollo de las condiciones físicas de individuos favorece el vínculo con el bienestar humano. En este empeño se unen factores personales, socioculturales, biológicos y psicológicos.

Realizar ejercicios de manera sistemática, evitar la obesidad, mantener una alimentación saludable y evitar el consumo de alcohol y tabaco, determinan un estilo de vida saludable, con lo cual se previenen las enfermedades crónicas no transmisibles.

Durante la etapa universitaria, se produce un aumento del abandono de un estilo de vida activo (Gómez et al., 2009) y un descenso de la práctica físico-deportiva moderada y

vigorosa convirtiéndose en un momento crítico para la promoción de la actividad física. La reducción de los índices de actividad física parece modificarse de forma dispar en función del sexo, reflejándose este declive en mayor magnitud en las mujeres. Asimismo, la literatura científica ha demostrado que las razones que provocan la práctica en hombres y mujeres son diferentes, atribuyéndose a los hombres motivaciones de carácter más intrínseco y a las mujeres de carácter más extrínsecas durante la etapa universitaria (Egli et al., 2011).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida “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 (Moreira et al., 2018); de ahí que al estilo de vida saludable se integran varios factores que deben funcionar en completa armonía. Existe coincidencia al identificar los hábitos alimentarios, la actividad física, el sedentarismo y el estrés, como los aspectos que más impactan en un estilo de vida saludable.

Los cuidados sanitarios, la promoción y el estado de salud determinan el carácter subjetivo en el momento de evaluar la calidad de vida de una persona. En este caso se consideran factores críticos influyentes en el bienestar general: las emociones, la movilidad, el entorno social, las condiciones físicas, el estado cognitivo del individuo y el cuidado personal.

Conocer la percepción de la calidad de vida, la práctica de ejercicio físico, los hábitos alimentarios y el estado emocional de las personas, permite tomar decisiones preventivas contra diversas lesiones y enfermedades entre las que destacan, como las de alta frecuencia, pues están muy relacionadas con hábitos y estilos de vida inadecuados. Las principales tipologías son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes (OMS, 2016).

El estilo de vida que se adopta tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica. 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, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.

2. COVID-19: daños fundamentales a la salud

La pandemia COVID-19 se inició en diciembre de 2019, en la Ciudad de Wuhan, Provincia de Hubei, China. El 7 de enero de 2020 científicos chinos identificaron al agente causal, un nuevo coronavirus, que posteriormente fue bautizado como SARS-CoV-2, y a la nueva enfermedad que el virus causaba la denominaron *COVID-19*. El 30 de enero la Organización Mundial de la Salud declaró la actual epidemia de coronavirus (Díaz-Canel y Núñez, 2020). En marzo del 2020 se confirmó el primer caso en Cuba.

La aparición de la pandemia de la COVID-19, producida por el virus SARS-CoV-2, ha marcado un hito en la salud pública a nivel internacional. Es el evento epidemiológico de mayor repercusión en un siglo por los dañinos efectos que ha producido en la población mundial y ha puesto en evidencia la capacidad real de los sistemas de salud para enfrentarlo.

El uso del tiempo constituye el principal replanteamiento de los sujetos ante el confinamiento. El tiempo en familia hace referencia a estar juntos y compartir, a un tiempo de calidad, de disfrute, en casa, de ver juntos la televisión, es un tiempo que se reevalúa como importante y se vive como una recuperación de continuos aplazamientos y postergaciones (Cabrera y Toledo, 2020).

La búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de vida es una de las funciones principales del deporte y la actividad física, catalogados como el fenómeno social más relevante del presente siglo, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día tras día sus emocionantes manifestaciones, es por ello que la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se haya relacionada con otras esferas de la vida social de la humanidad (Monteagudo et al., 2020).

La COVID-19 ha potenciado el uso del conocimiento científico y las tecnologías de la información y las comunicaciones con el objetivo de atender, en primer lugar, aspectos fundamentales para la vida de las personas. Las acciones desarrolladas por las comunidades científicas se generan como parte de la actividad cognoscitiva y deben apegarse a los principios éticos de la ciencia.

A partir del estudio realizado por Fernández Bermúdez (2010) se identifican algunos aspectos a tener en cuenta por el profesional de la Cultura Física y el Deporte que interviene en las actividades de promoción y prevención de los hábitos y estilos de vida saludables, son los siguientes:

- Aplicar el llamado “principio de precaución”, o sea tomar medidas preventivas cuando la aplicación de una tecnología pueda resultar peligrosa para el ecosistema en general.
- Implicar en las decisiones científicas y tecnológicas que afectan a comunidades enteras o al medio ambiente, a todas las partes interesadas incluyendo a los posibles afectados por la aplicación de la tecnología en cuestión.
- Lograr una estrecha relación entre el desarrollo científico y tecnológico y la satisfacción verdadera de las necesidades y deseos de los seres humanos.

Ante esta realidad impuesta por la COVID-19, especialistas e investigadores recomiendan crear un espacio en el día para la lectura, la actividad física y otras opciones que fomenten la creatividad y puedan alternarse con las tareas domésticas.

3. Labor social de los universitarios cubanos en tiempos de COVID-19

La universidad es una institución social que se ha ido transformando y adecuando a las distintas situaciones histórico-sociales. Las transformaciones que han tenido lugar en la cultura, el deporte, la ciencia y la salud son producto directo del desarrollo en la Educación Cubana.

En Cuba, la gestión articulada entre el gobierno y los científicos, expertos y técnicos, así como con el pueblo en general, condujo al gobierno cubano a consolidar su estilo científico y participativo de gestión gubernamental. Sin dudas, el enfrentamiento a la COVID-19 ha sido exitoso (Saborido, 2021).

La universidad cubana se caracteriza por defender valores éticos, promover la formación de hábitos que mejoren la calidad de vida de las personas e impulsa, también desde la innovación, el uso de la tecnología. El papel de la universidad en su intención con la comunidad indiscutiblemente se ha visto enriquecido por el incremento de la participación

de los universitarios en la vida política, cultural y socioeconómica del país. Las universidades cubanas pueden mostrar resultados de su accionar en impactos tangibles en diversos sectores de la sociedad, como parte del enfrentamiento a la COVID-19:

El desarrollo de la educación a distancia en etapa de la pandemia puso de manifiesto que las tecnologías digitales e internet desempeñaron un papel fundamental en la decisión de que continuara el curso escolar de manera virtual (Ledo et al., 2021). La realidad vivida durante estos meses nos ha hecho asumir determinadas adecuaciones curriculares tendientes a borrar las fronteras entre la presencialidad y la semipresencialidad absolutas; nos ha exigido optar por la flexibilidad ante los tiempos, los espacios y las normativas; nos ha confirmado en la necesidad de reforzar el uso de métodos mucho más productivos y del desarrollo de habilidades para la actividad independiente e investigativa (Saborido, 2021).

En nuestra universidad se han ajustado a estas nuevas condiciones la manera de promocionar la práctica de actividad física, de tanta importancia por los beneficios que esta trae para el ser humano, y más aún en el contexto actual

- Entre las actividades que señalan haber desarrollado esta la participación en maratones virtuales, bailoterapias, automasajes y para realizar rutinas de ejercicios físicos personalizados.
- Alto impacto del trabajo de los proyectos extensionistas que promueven hábitos y estilos de vida saludables en la población como son: “Vive +”, “MOLHA” y “Verano por una Sonrisa”

La Universidad Cubana ha crecido en tiempos de COVID-19. Saborido Loidi (2021) expresó *“esta contienda ha fortalecido los valores altruistas, solidarios y patrióticos de la comunidad universitaria. Somos hoy mejores personas que antes”*.

Conclusiones

La práctica de actividad física durante la COVID19, en entornos universitarios, resulta importante para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables en la sociedad permitiendo contrarrestar el estrés y la ansiedad provocados por el confinamiento.

La integración de la Ciencia y la Tecnología en el empleo de la actividad física para la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la COVID 19 pone de manifiesto la importancia de los resultados científicos en el desarrollo de los mismos.

Los efectos dañinos de la pandemia obligaron a implementar protocolos de actuación que incluyen el aislamiento social preventivo y obligatorio, caracterizado por la alteración de las rutinas favoreciendo la aparición del estrés emocional, la ansiedad, obesidad y otras afecciones.

La actitud asumida por los estudiantes y profesores en las tareas de impacto social durante la pandemia es resultado del proceso de formación integral implementado en el sistema de Educación Superior de Cuba.

Referencias bibliográficas

1. Cabrera Ruiz, I. I., y Toledo Méndez, M. Á. (2020). Entre el rebrote y la nueva normalidad: una mirada psicosocial a la covid-19 en cuba. *Alternativas cubanas en Psicología*, 9(25), 22-41.
2. Diaz-Balart, F. C. (2004). *Ciencia, Tecnología y Sociedad. Hacia un desarrollo sostenible en la Era de la Globalización* (segunda). Editorial Científico-Técnica.
3. Díaz-Canel Bermúdez, M., y Núñez Jover, J. (2020). Gestión gubernamental y ciencia cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. *Anales de La Academia de Ciencias de Cuba*, 10(2), 881.
4. Egli Trevor, T., Bland, H. W., Czech, D. R., y Melton, B. F. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59(5), 399-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
5. Fernández Bermúdez, A. (2010). Ética de la ciencia. Reflexiones para su comprensión como imperativo social. *Universidad y Sociedad*, 2(3), 1-6.
6. Ledo, M. J. V., Longoria, M. de la C. B. G., y Vera, I. A. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1), Article 1. <http://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2851>
7. Manuel Gómez López, Francisco Ruiz Juan, María Elena García Montes, y Antonio Granero Gallegos. (2009). *Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico-deportivas*. 41. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342009000300009

-
8. Monteagudo Soler, J. F., Valdés Pedroso, M., y Wilson Valdés, Y. (2020). *El covid-19, el stress y los ejercicios físicos*. 1er Fórum Científico Comentario Virtual en Actividad Física y Salud, Educación física, Deporte y Recreación, Venezuela.
 9. Núñez Jover. (1999). *La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Lo que la educación científica no debería olvidar*. Félix Varela.
 10. Saborido Loidi, J. R. (2021). La comunidad universitaria cubana en el enfrentamiento a la COVID-19. Retos actuales. 9.