



Edgar Serna M. (ed.)

Ciencia Transdisciplinaria en la Nueva Era

Edición 3



Edgar Serna M. (ed.)

Ciencia Transdisciplinar en la Nueva Era

Edición 3

ISBN: 978-628-96643-0-0



© 2024 Editorial Instituto Antioqueño de Investigación
Medellín – Antioquia

Serna M., Edgar, autor

Ciencia transdisciplinar en la nueva era / Omar Arango Otálvaro [y otros]; (ed.), Edgar Serna M. -- Tercera edición. -- Medellín: Editorial Instituto Antioqueño de Investigación, 2024.

páginas. - (Editorial Instituto Antioqueño de Investigación)

Incluye referencias bibliográficas al final de cada capítulo.

ISBN 978-628-96643-0-0

1. Investigación científica 2. Educación - Investigaciones 3. Ingeniería - Investigaciones I.
Serna M., editor

CDD: 001.4 ed. 23

CO-BoBN- 00251

Investigación Científica

ISBN: 978-628-96643-0-0

DOI: 10.5281/zenodo.14290802

Hecho el depósito legal digital

Ciencia Transdisciplinar en la Nueva Era

Serie: Ingeniería y Ciencia

Editorial Instituto Antioqueño de Investigación

Edición 3: noviembre 2024

Publicación electrónica gratuita

©2023 Instituto Antioqueño de Investigación IAI™. Salvo que se indique lo contrario, el contenido de esta publicación está autorizado bajo Creative Commons Licence CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Editorial Instituto Antioqueño de Investigación es Marca Registrada de la *Corporación Instituto Antioqueño de Investigación*. El resto de marcas mencionadas en el texto pertenecen a sus respectivos propietarios.

La información, hallazgos, puntos de vista y opiniones contenidos en esta publicación son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la *Corporación Instituto Antioqueño de Investigación*; no se garantiza la exactitud de la información proporcionada en este texto.

Ni el autor, ni la Editorial, ni la *Corporación Instituto Antioqueño de Investigación* serán responsables de los daños causados, o presuntamente causados, directa o indirectamente por el contenido en este libro.

Maquetación: *Corporación Instituto Antioqueño de Investigación*

Diseño, edición y publicación: Editorial Instituto Antioqueño de Investigación

Financiador de la publicación: *Corporación Instituto Antioqueño de Investigación*

Corporación Instituto Antioqueño de Investigación

<http://fundacioniai.org>

contacto@fundacioniai.org

Editorial Instituto Antioqueño de Investigación

<https://fundacioniai.org/index2.html>

contacto@fundacioniai.org

Medellín, Antioquia



Estilos de Vida en el contexto educativo: Diseño de un instrumento hacia la salud

Marlucio De Souza Martins¹; Sandra Posada-Bernal²; Melba Ximena Figueroa Ángel³; Javier Omar Sánchez Soledad⁴; Delimiro Ramón Jaime Pacheco⁵

¹Pontificia Universidad Javeriana; ^{2,3}Universidad Santo Tomás; ^{4,5}Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia, Colombia

El contexto educativo colombiano hace referencia a la educación como un proceso de formación humana a partir de un aprendizaje integral, teniendo en cuenta que cada etapa de la vida presenta características y valores que reflejan el estilo de vida de las personas. A su vez, en el marco del ciclo vital humano, cada etapa tiene características y valores que reflejan los estilos de vida de las personas, los cuales pueden sufrir variaciones de acuerdo con aspectos biopsicosociales, condiciones de vida y transformaciones económicas, políticas, sociales y culturales. En este sentido, es posible identificar una creciente preocupación por el estilo de vida y las consecuencias que pueda traer a la salud de los estudiantes en el contexto educativo. Por otra parte, el uso de instrumentos que evalúen los estilos de vida se constituye en un insumo importante para establecer comprensiones pertinentes, que permiten a las disciplinas aportar lecturas e intervenciones que tengan eco social, económico, político y cultural para favorecer el desarrollo humano en el transcurso de la vida escolar. Este estudio tiene como objetivo identificar en la literatura los instrumentos más utilizados para evaluar el estilo de vida de los niños y adolescentes (7 a 17 años) en el marco del desarrollo y ciclo vital humano y, a su vez, proponer un diseño de instrumento que evalúe el estilo de vida de los niños y adolescentes dentro del contexto educativo colombiano. Se realizó un estudio cualitativo bibliográfico, centrado en el análisis documental a través de una revisión sistemática a partir de tres etapas: planeación, búsqueda y documentación. Los resultados presentan que los principales instrumentos utilizados para evaluar los estilos de vida muestran una evolución de los protocolos en las últimas décadas, donde se consideran las experiencias individuales como señales vitales a partir de la percepción y opinión que tienen las personas sobre su vida. A su vez, estos instrumentos contemplan desde una perspectiva subjetiva, variables como hábitos de consumo, práctica de actividad física, comportamiento preventivo, relaciones sociales, calidad del sueño y control del estrés. En Colombia, los instrumentos más utilizados para evaluar el estilo de vida están centrados en el uso de los cuestionarios, como Fantástico, PAR-Q, IPAQ y Pentágono del Bienestar, los cuales son válidos para medir el estilo de vida de la población en general. Por otro lado, se evidencia que estos son instrumentos internacionales que se soportan en características globales; sin embargo, no se consideran características del contexto específico de desarrollo de los adultos jóvenes de un país como Colombia. Los resultados favorecieron el diseño de un instrumento denominado Estilo de Vida: Físico, Psicológico y Espiritual (EV-FiPsiEsp) para niños y adolescentes entre los 7 y 17 años, que permite medir el estilo de vida en el contexto educativo. Se concluye que es importante involucrar las especificidades contextuales de un país como Colombia en el momento de la configuración de instrumentos, su aplicación y análisis, lo cual, a largo plazo, puede apoyar el planteamiento de políticas públicas y de salud, para favorecer el desarrollo de los niños y adolescentes desde sus estilos de vida dentro de una etapa de transición de la vida que es la escuela.

¹ Doctor en Psicología. Contacto: mdesouzamartins@javeriana.edu.co

² Doctora en Psicología. Contacto: sandraposada@usta.edu.co

³ Doctora en Investigación Educativa. Contacto: melbafigueroa@usta.edu.co

⁴ Magíster en Educación. Contacto: a.pedagogico@jesuitas.org.co

⁵ Magíster en Desarrollo Educativo y Social. Colombia: investigacion@acodesi.org.co

1. INTRODUCCIÓN

El contexto educativo colombiano, hace referencia a la educación, como un proceso de formación humana a partir de un aprendizaje integral teniendo en cuenta que la etapa de la vida escolar ocupa un lugar importante en las políticas de gobierno, generando acciones pertinentes que brindan atención, oferta de programas y proyectos que ofrezcan mejores condiciones de vida para los estudiantes, para garantizar el fomento del cuidado y potenciar el desarrollo integral del ser humano [1].

De este modo, el proceso de aprendizaje en el contexto educativo hace referencia a la idea de formar sujetos integralmente buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades para que crezcan como personas, además de que puedan lograr una vida plena y contribuyan a la mejora de su contexto social [2]. Además, desde una perspectiva del ciclo vital humano, el proceso de aprendizaje se inicia desde de la concepción y, conforme a las vivencias y experiencias que ocurre a lo largo de toda la vida, presentan cambios en el modo de ser, generando una formación y construcción de un individuo único [3].

En el proceso de satisfacer sus necesidades y en el ejercicio de sus capacidades, el ser humano ha creado diferentes formas de organización, sistemas de pensamiento y acción, cuyo resultado son los diversos contextos sociales y culturales existentes [4]. De este modo, la infancia y la adolescencia se constituyen en momentos del ciclo vital en los cuales se reflejan estas formas de organización y a su vez, el momento indicado del contexto educativo para emprender acciones que permitan ajustar estilos de vida, que, de acuerdo con datos estadísticos sobre la salud física y mental de la población [5], [6], e investigaciones recientes [7], interfieren en el desarrollo integral adecuado de las personas.

En concordancia con lo anterior, dado que el ciclo vital juega un papel importante en el cambio de los comportamientos de las personas, una vez que se trata de un proceso integrado (biológico, psicológico, social, físico y de salud) que interactúa con el ser humano, donde el ambiente genera transformaciones en los estilos de vida, como también en ámbitos del desarrollo [8], se presenta la necesidad de abordar el estilo de vida en niños, niñas y adolescentes desde la perspectiva física, psicológica y espiritual en uno de los escenarios más importantes para su desarrollo: la escuela.

De allí que, es indispensable comprender procesos en la persona en interacción con sus entornos inmediatos (escuela), en donde se configuran estilos de vida considerados como comportamientos del ser humano que sufren transformaciones desde lo biopsicosocial, lo que puede desarrollar cambios de actitudes y comportamientos para satisfacer las necesidades dentro del desarrollo [6]. En este sentido, las personas durante el desarrollo en sus diferentes etapas, considerando la variabilidad e individualidad de cada persona, establecen su propio estilo de vida, el cual está íntimamente relacionado con la salud [9].

A su vez, los estilos de vida en el desarrollo humano presentan rasgos distintivos que no están limitados a un rango de edad específico, o sea, pueden sufrir variaciones de acuerdo con las relaciones sociales, los sistemas y las condiciones de vida individual o colectiva de la persona [3]. Así mismo, en la literatura se ha identificado una forma de articular los estilos de vida con el proceso de desarrollo humano [10], a partir de cinco etapas por edades (Figura 1): implícito (0 a 6 años), paulatino (7 a 17 años), emancipatorio (18 a 29 años), consolidado (30 a 64 años) y sensato (más de 65 años).

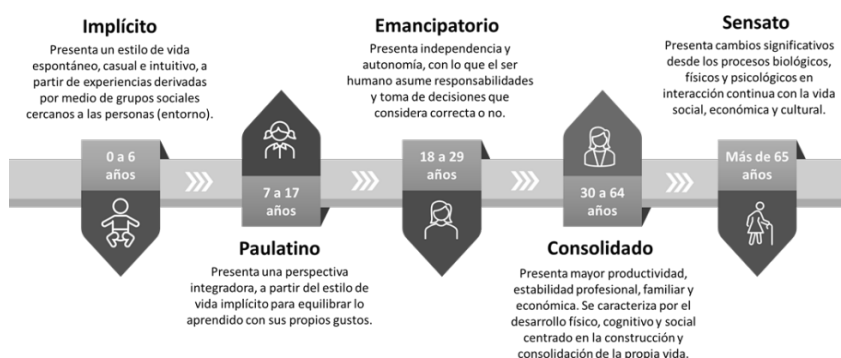


Figura 1. Estilos de vida en las etapas del ciclo vital humano [10]

Por lo anterior, la etapa denominada paulatino (infancia y adolescencia, 7 a 17 años) es un período en que el ser humano se desarrolla en múltiples contextos, circunstancias o condiciones definidas en parte por la maduración y en parte por el entorno sociocultural. En este sentido, las diferencias individuales (características), el contexto familiar (parentesco), las condiciones (económicas), la cultura (costumbres) y el grupo étnico (raza, religión, idioma) ejerce una influencia en el estilo de vida de las personas ya que se reproduce los comportamientos y actitudes de forma inconsciente [10].

El estilo de vida paulatino busca vincular lo aprendido en el implícito (la incorporación de hábitos relacionados con el modelamiento que reciben de los adultos) con gustos y preferencias personales; pero presenta un desarrollo más lento, paso a paso y progresivo para construir identidad. Además, como parte de este proceso el sujeto puede presentar cambios en su autoconcepto, como también en el estado de ánimo, preocupación por la imagen corporal, desmotivación y comportamientos sedentarios.

En particular es un periodo de preparación que anticipa la etapa emancipatoria donde se producen varias experiencias de desarrollo a través de comportamientos que incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas [10].

De esta forma, los niños y adolescentes reciben una influencia por este contexto social y cultural a partir de los cambios de comportamiento relacionados con el entorno que genera transformaciones en el estilo de vida, lo que incide en la salud y la calidad de vida. Así mismo, el ciclo vital juega un papel importante en el cambio de los comportamientos de las personas, una vez que se trata de un proceso integrado (biológico, psicológico, social, físico y de salud) que interactúa con el ser humano, donde el ambiente genera transformaciones en los ámbitos del desarrollo [10].

En este sentido, el foco de este trabajo, se centra en la infancia y adolescencia, pues desde diversos estudios, se considera como un momento en la vida del ser humano en la que se consolidan hábitos y estilos de vida de una manera autónoma, creando diferentes formas de organización, sistemas de pensamiento y acción, en interacción con los contextos sociales y culturales existentes, para la satisfacción de necesidades y el ejercicio de las capacidades, lo cual, se relaciona con la salud en etapas posteriores [3].

Igualmente, la vida escolar es un entorno que trae mayor independencia al adolescente, convirtiéndose en un factor de riesgo para la salud, ya que las relaciones sociales pueden propiciar hábitos que llevan a configurar estilos de vida no saludables [4].

Por lo anterior, a partir del siglo XX en la literatura se evidencia una creciente preocupación con el estilo de vida y las consecuencias que puedan traer en la salud de las personas [11]. Por ello, varios autores desarrollaron instrumentos estandarizados a partir de protocolos de autoadministración planteados para la evaluación de los estilos de vida de la población, los cuales miden diferentes aspectos para el establecimiento de algunos valores y comportamientos que se configuran desde componentes biológicos en interacción con los entornos de desarrollo y en marcos sociales y culturales del ser humano.

Así, el uso de instrumentos que evalúen los estilos de vida se constituye en un insumo importante para establecer comprensiones pertinentes, que permiten a las disciplinas, aportar lecturas e intervenciones que tengan eco social, económico, político y cultural para favorecer el desarrollo humano en el transcurso del ciclo vital.

Por otra parte, a pesar de existir varios instrumentos estandarizados para evaluar los estilos de vida en los niños y adolescentes en la actualidad no hay ninguno que incluya los cambios ocurridos en la vida de las personas y tampoco que estén validados a las características de la población colombiana [12]. Esto evidencia la necesidad de tener un instrumento que mida los estilos de vida, incluyendo las contingencias actuales a nivel mundial y que además sea diseñado para cada etapa de la vida en la que se encuentra la persona. Por todo ya mencionado y a partir del panorama presentado, este trabajo tiene como pregunta orientadora ¿cómo diseñar un instrumento que evalúe el estilo de vida de los niños y adolescentes dentro del contexto educativo actual colombiano?

2. MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo bibliográfico, centrado en el análisis documental, para identificar en la literatura los instrumentos más utilizados para evaluar el estilo de vida de los adultos jóvenes (18 a 29 años) en el marco del desarrollo y ciclo vital humano y a su vez, proponer un diseño de instrumento que evalúe el estilo de vida de los niños y adolescentes dentro del contexto educativo actual colombiano. En la literatura, este tipo de metodología busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno analizado y describir las tendencias del problema. A su vez, una de las fases del proceso de investigación cualitativa está centrada en la realización de una revisión de la literatura, desde la perspectiva del fenómeno y componentes del estudio, soportado en una holística teórica de análisis documental. Esto implica exponer y analizar las teorías, las conceptualizaciones y las investigaciones a partir de documentos que se consideren válidos para encuadrar el estudio [13].

Para identificar en la literatura académica los instrumentos más utilizados para evaluar el estilo de vida en el contexto colombiano, se utilizó el método de búsqueda adaptada de una Revisión Sistemática a partir de tres etapas: planeación, búsqueda y documentación [14]. En la etapa de planeación, se identificó la pregunta orientadora del análisis documental: ¿cuáles son los instrumentos más utilizados para evaluar el estilo de vida de los niños y adolescentes en el contexto educativo colombiano? Como también, para la búsqueda de la información se contemplaron los siguientes criterios de inclusión: a. artículos científicos sobre instrumentos para evaluar estilos de vida en niños y adolescentes; b. artículos publicados en revistas indexadas; c. artículos publicados entre enero de 2018 a diciembre de 2021; y d. publicaciones escritas en español, portugués o inglés. Como criterios de exclusión se contemplaron: a. publicaciones anteriores a 2018; artículos duplicados y de distintos idiomas; y c. artículos de otras fuentes no indexadas.

Para la etapa de búsqueda, se identificaron un total de 1.560 trabajos de las bases de datos: *Academic Search Complete* (n=458), *EbscoHost* (n=274) y *Fuente Académica Premier* (n=828) a partir de la ecuación con las palabras claves del estudio, combinadas con los booleanos AND o OR: instrumentos AND estilo de vida AND niños y adolescentes. En la última etapa de documentación, del total de artículos identificados, 450 fueron retirados por estar duplicados y 891 se excluyeron por no cumplir con los criterios de elegibilidad. A partir de una primera selección se tuvieron en cuenta 219 trabajos para lectura del título y resumen, donde 199 fueron descartados ya que no correspondían con la población y por ser de otras áreas del conocimiento, permaneciendo así, 20 documentos para lectura completa que, de los cuales, se incluyeron 16 artículos. Por lo anterior, para las investigaciones incluidas se diseñó una matriz que permitió sistematizar la información relevante como: tipo de instrumentos, idiomas, publicación por continente y tendencia metodológica.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados evidencian un promedio de cuatro publicaciones por año entre el período de 2018 a 2021 (Tabla 1), demostrando que la temática es relevante ya que el niño y adolescente se encuentra en la etapa del ciclo vital donde se evidencia un cambio de comportamiento y ocurre el fortalecimiento del sentido de la vida, además, se busca una identificación afectiva, cognitiva y comportamental para enfrentar la realidad y globalización de la sociedad. A su vez, es una etapa que busca regular el ciclo de la vida con la finalidad de asegurar una mejor condición de vida y de trabajo en el futuro [15].

En este marco, problemáticas relacionadas con las tensiones de este momento del ciclo vital, requieren estudios desde diferentes disciplinas, de allí que, estos hallazgos se corresponden con esta necesidad. Al respecto, se destaca el interés por el estrés [16]; la adicción y consumo de alcohol [17], [18]; el sentido de coherencia [19] que, lejos de agotarse, se exacerban ante eventos como la pandemia por Covid-19 y las incertidumbres frente al futuro, social, económico, político y de salud de los niños y adolescentes.

Frente a este último aspecto, adquiere mayor relevancia el interés por los estilos de vida, en tanto que, a los problemas de salud típicos en los diferentes momentos del ciclo vital, se suman aquellos derivados por las secuelas del Covid-19 y las nuevas formas de organización social construidas para hacer frente a este evento mundial. Así mismo, el panorama del futuro de la salud humana desafía los sistemas de todos los

países del mundo y requiere un análisis profundo y contextual que permita apoyar el desarrollo humano.

Tabla 1. Indicadores bibliométricos descriptivos de los documentos seleccionados

Características	Variables	Muestra (N=16)		Mediana Md	Media x	Desviación estándar ±SD	Varianza s ²
		No.	%				
Período de Publicación	2018	5	31%	5	4,00	0,71	0,50
	2019	3	19%				
	2020	4	25%				
	2021	4	25%				
Tendencia Metodológica	Cuantitativa (Escala)	16	100%	-	-	-	-
Instrumentos	Fantástico	5	31%	4	4,00	0,71	0,50
	IPAQ	4	25%				
	PAR-Q	3	19%				
	Pentágono Bienestar	4	25%				
Idioma de Publicación	Portugués	4	25%	5	5,33	1,25	1,56
	Español	7	44%				
	Inglés	5	31%				
Publicación por Continente	Europa	5	31%	5	5,33	0,47	0,22
	América del Norte	5	31%				
	América Latina	6	38%				

Con relación a la Tabla 1, se evidencia una tendencia metodológica centrada en la investigación cuantitativa. Esta propensión metodológica se justifica a partir de los instrumentos utilizados, manteniendo una preferencia hacia el uso de protocolos estandarizados a través de un cuestionario que incluye preguntas con una escala tipo Likert. De este modo, la escala Likert es utilizada como herramienta de medición y recolección de datos que se maneja desde una perspectiva psicométrica para observar opiniones y percepciones, y de la que la investigación dispondrá por su fiabilidad a la hora de medir actitudes y conocer el grado de conformidad en el encuestado [20]. En ese sentido, los estudios de tipo cuantitativo han aportado hallazgos que brindan un panorama amplio de los estilos de vida, lo cual permite tomar decisiones en contextos sociales, económicos y políticos amplios.

Por otro lado, en consonancia con estos hallazgos, respecto al idioma y publicación por continente, se encuentra en su mayoría lecturas ecológicas y un aporte relevante desde los estudios en población hispano parlante (español y portugués) seguida del anglosajón (inglés), lo cual indica un interés disciplinar y contextual sobre los estilos de vida de los adultos jóvenes relacionados con el momento del ciclo vital humano, trazando un interés que puede derivar en análisis desde los marcos culturales.

Por último, los principales instrumentos utilizados para evaluar los estilos de vida muestran una evolución de los protocolos, donde se consideran las experiencias individuales como señales vitales a partir de la percepción y opinión que tienen las personas sobre su vida. En este sentido, los instrumentos más utilizados están centrados en cuestionarios auto administrados como: Estilo de Vida Fantástico, *Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q*, *International Physical Activity Questionnaire - IPAQ* y Pentágono del Bienestar (Tabla 2); a su vez, estos instrumentos contemplan desde una perspectiva subjetiva variables como: hábitos de consumo, práctica de actividad física, comportamiento preventivo, relaciones sociales, calidad del sueño y control del estrés.

Tabla 2. Instrumentos para evaluar el Estilo de Vida

Instrumento	Ítems	Categorías	Descripción
Estilo de Vida Fantástico	25	- Dominios Físicos - Psicológicos - Sociales	Tiene forma de acróstico e incluyen imágenes que le dan un aspecto amigable para identificar de manera objetiva el estilo de vida individual. Sus dimensiones se forman a partir de la palabra <i>FANTASTICO</i> : <i>F</i> - Familiares y amigos; <i>A</i> - Actividad física y social; <i>N</i> - Nutrición; <i>T</i> - Toxicidad; <i>A</i> - Alcohol; <i>S</i> - Sueño y estrés; <i>T</i> - Tipo de personalidad; <i>I</i> - Introspección; <i>C</i> - Control de la salud y sexualidad; y <i>O</i> - Otras conductas.

Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)	7	- Actividad Física	Sirve para la detección de posibles problemas sanitarios y cardiovasculares en personas sanas en apariencia que quieren iniciar un programa de ejercicio físico de baja, media o alta intensidad. Es indicado como un instrumento para evaluar el estilo de vida y condición física de las personas que ingresan a programas de ejercicio físico.
International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	27	- Actividad Física	Permite estimar el tiempo semanal dedicado a actividades físicas moderadas y vigorosas, en diferentes contextos de la vida diaria, como: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el ocio, y también el tiempo dedicado a actividades pasivas, realizadas en posición sentada.
Pentágono del Bienestar	15	- Actividad Física - Nutrición - Conducta Preventiva - Relaciones Sociales - Control del Estrés	Posibilita identificar los aspectos positivos y negativos del estilo de vida de las personas a través de una demostración gráfica que es expresada en una figura de un pentágono (estrella), a partir de cinco componentes que afectan la salud de las personas y están asociadas al bienestar psicológico.

A partir de la Tabla 2, los resultados demuestran que en el contexto colombiano los instrumentos más utilizados, presentan una característica globalizada para evaluar los estilos de vida de una población. Como también, estos instrumentos identificados fueran elaborados para una aplicación en diferentes grupos étnicos, con características y dimensiones similares a partir de hábitos y conductas generalizadas de las personas. Esto significa, que, estos instrumentos omiten las particularidades y situaciones específicas del contexto en que las personas están inmersas, de lo cual se deriva la hipótesis sobre el peso e importancia de la inclusión de estas características sociales y culturales para enriquecer las lecturas y posibles intervenciones que favorezcan el desarrollo de los niños y adolescentes en Colombia.

Con base en estos hallazgos, no hay un método estándar diseñado para medir la prevalencia de una exposición o resultado de una población definida y en un punto específico de tiempo [21]. En este sentido, existen varios modelos de instrumentos con criterios de validez para evaluar el estilo de vida de una población, de allí, que los resultados presentan indicaciones sobre qué evaluar cuando se revisa esta categoría. De este modo, hay que contemplar un instrumento que permita evaluar los estilos de vida de los adultos jóvenes debe tener en cuenta algunas variables de salud, dieta, ejercicio físico, ocio y descanso [22]. Como también, los instrumentos deben presentar elementos y variables en las cuales se muestran indicadores relacionados con la adherencia a un estilo de vida saludable [23].

A su vez, es válido identificar los estilos de vida diferenciando actividades lúdicas y deportivas, satisfacción académica familiar y consumo de alimentos [24]. Sin embargo, independiente del instrumento, se debe tener en cuenta el contexto social y cultural de la población en la que será aplicado, y en el caso que sea necesario, los instrumentos deben ser ajustados al contexto para una mejor validez y confiabilidad en los resultados [12]. De esta última perspectiva, se deriva que los instrumentos de medición que se usan actualmente en Colombia deben ser ajustados al contexto social y cultural del grupo al que se va a aplicar. De este modo, hay que pensar en las distintas dimensiones que se relacionan con el estilo y hábitos de vida como la dimensión emocional, ética, personal, corporal, psicológica y espiritual [1].

Por tal razón, es importante diseñar instrumentos con los elementos que permitan medir el estilo de vida en un grupo específico de población, para que, con base en esa medición, se puedan establecer programas de promoción y prevención que favorezcan conductas saludables y minimicen la aparición de enfermedades que pueden ser identificadas en sus inicios y que constituyen un porcentaje alto del presupuesto en salud para su tratamiento.

Atendiendo a lo anterior, se evidencia la importancia de la incorporación de elementos del estilo de vida en el contexto colombiano, que desde la perspectiva del ciclo vital emergen de esta transición ecológica que las personas del mundo han experimentado a partir de la pandemia por Covid-19 y las implicaciones en los diferentes niveles de sistemas de desarrollo. Así, se empiezan a articular variables como la percepción del tiempo, pues las tecnologías de la información y comunicación, los encuentros sincrónicos mediados por las tecnologías, la inmediatez de las conexiones y la incertidumbre de los eventos futuros, necesariamente se involucran en las elecciones que llevan a los estilos de vida en la etapa paulatina [10].

Así mismo, la variable relacionada con actividades de ocio adquiere relevancia en conexión con la variable percepción del tiempo, en donde emergen conceptos como la procrastinación, la productividad, el uso del tiempo libre, entre otros, que complejizan las concepciones del ocio, que, desde las teorías desarrollistas, es indispensable para la configuración de la exploración, la creatividad, y la construcción de conocimiento. Por ello, los aspectos emocionales y la calidad del sueño se conectan con los desafíos propios de la etapa emancipatoria, en tanto las tensiones dependencia-autonomía, fracaso-productividad, estancamiento-proyección, se vinculan con las posibilidades y expectativas económicas, sociales, políticas, culturales y espirituales, que se construyen de manera particular en sociedades como la colombiana; y que, sin duda, intervienen en la configuración de los estilos de vida de los niños y adolescentes en el contexto educativo.

A partir de lo anterior, este estudio cualitativo bibliográfico favoreció el diseño de un instrumento denominado Estilo de Vida: Físico, Psicológico y Espiritual (EV-FiPsiEsp) para niños y adolescentes entre los 7 y 17 años, que permite medir los estilos de vida en el contexto educativo. En ese sentido y de acuerdo con lo planteado por los distintos autores consultados, se identificó que es posible abordar los estilos de vida desde dos escenarios: físico, psicológico y espiritual.

En cuanto al estilo de vida físico, este se entiende como las acciones cotidianas que reflejan actitudes y valores de los jóvenes y que están relacionados directamente con el desarrollo corporal hacia la calidad de vida [7]. Por otra parte, el estilo de vida psicológico se define como un conjunto de conductas consistentes en el tiempo, que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la edad, el sexo, la reactividad psicofisiológica y las redes de apoyo [25]. A su vez, para el estilo de vida espiritual se comprende como acciones cotidianas que reflejan actitudes y valores de las personas que están relacionados directamente con la calidad de vida, o sea, desde la espiritualidad es comprender las relaciones humanas (intrínsecas y extrínsecas) y desde la autoconciencia construir el sentido de la vida [26].

Este instrumento consta de doce subcategorías, cuatro para el estilo de vida físico (prácticas corporales, conducta preventiva, nutrición y calidad de sueño); cuatro para el estilo de vida psicológico (control de estrés, percepción del tiempo, redes sociales y salud mental), y cuatro para el estilo de vida espiritual (interioridad, comunidad, servicio y celebración) el cual ya tuvo la aplicación en 1.563 niños y adolescentes de 3 colegios pertenecientes de la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia – ACODESI. Esta aplicación arrojó una fiabilidad del instrumento de 0,92 α , obtenida a partir del coeficiente Alfa de Cronbach. En la Tabla 3, se presentan los datos del coeficiente por categorías y en la tabla 4 se encuentran los ítems de cada subcategoría.

Tabla 3. Alfa de Cronbach para el EV-FiPsiEsp

Categoría	Subcategoría	Ítems	Sumatoria de las Varianzas de los Ítems	La Varianzas de la Suma de los Ítems	Alfa de Cronbach - Categoría
Estilo de vida físico	Prácticas Corporales	16	3.460	7.874	0.83
	Conducta preventiva		2.787	5.843	
	Nutrición		2.529	5.404	
	Calidad del sueño		5.034	5.034	
Estilo de vida psicológico	Control de estrés	16	3.380	7.240	0.85
	Percepción del tiempo		2.842	5.958	
	Relaciones sociales		3.350	9.404	
	Salud mental		3.286	7.169	
Estilo de vida espiritual	Interioridad	16	3.802	8.071	0.85
	Comunidad		3.269	8.925	
	Servicio		2.872	6.276	
	Celebración		2.719	5.741	
Consolidado General	3 categorías; 12 subcategorías	48	39.335	413.436	0.92

El Alfa de Cronbach es uno de los métodos más utilizados para evaluar la fiabilidad de los datos recogidos en un instrumento donde se presenta la consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones y varianza entre los ítems del instrumento. Del mismo modo, el análisis de la fiabilidad está centrado en cálculos de coeficientes y la valoración de los ítems según el Alfa de Cronbach a partir de intervalos del coeficiente de los instrumentos que, pueden ser clasificados a partir de 6 rangos [27]: Inaceptable [0 a 0,50];

Pobre [0,51 a 0,60]; Débil [0,61 a 0,70]; Aceptable [0,71 a 0,80]; Bueno [0,81 a 0,90]; y Excelente [0,91 a 1]. En concordancia con lo anterior, para la consistencia interna de un cuestionario considera que el valor mínimo satisfactorio para este coeficiente es de 0.7, este valor indica que el cuestionario presenta una fiabilidad aceptable [28].

Por lo anterior, todos los resultados de un instrumento de investigación son válidos para explicar el comportamiento y tendencias de una población, el investigador debe buscar alternativas con parámetros estadísticos cuando no existe un criterio para el alfa aceptable y así explicar esta tendencia [29]. A su vez, si bien los datos de la Tabla 4 son alentadores en cuanto a la posibilidad de tener un instrumento válido para aproximarse a los estilos de vida de esta población en Colombia, aún falta continuar con su aplicación para afinar la medición con una mayor muestra.

Tabla 4. Ítems del instrumento EV-FiPsiEsp

Categoría	Subcategoría	Pregunta
Estilo de Vida Físico	Prácticas Corporales	En su tiempo libre incluye actividades como bailar, correr o caminar.
		Antes o después de correr, bailar, caminar o practicar algún deporte hago estiramientos.
		En mi día a día, uso preferiblemente las escaleras a cambio del ascensor. (En su tiempo libre realiza alguna actividad que involucra la realización de algún deporte.) *
	Conducta Preventiva	Cuando llevo mucho tiempo sentado o acostado trato de mover mi cuerpo caminando o haciendo estiramientos.
		Mis papás me llevan a control con el médico o el odontólogo por lo menos una vez al año.
		He probado alguna bebida alcohólica. (Prefiero consumir bebidas azucaradas como gaseosas, jugos de caja, refrescos antes que tomar agua.) *
	Nutrición	He probado el cigarrillo o usado vapeador. (He estado cerca de personas que fuman cigarrillo o vapeadores.) *
		Utilizo dispositivos móviles (celular, tabletas) mientras camino de un lugar a otro.
		Prefiero consumir mis alimentos mirando televisión que en el comedor de la casa.
		En mi alimentación diaria incluyo frutas y verduras. (En mis comidas intento consumir alimentos de todos los grupos alimenticios como: granos, verduras, frutas, productos lácteos y proteínas.) *
		Consumo a diario comidas rápidas como empanadas y hamburguesas y los acompaño de paquetes.
		Consumo alimentos dulces, como chokolatinas, gomitas, chicles.
Calidad Del Sueño	Duermo menos de 8 horas al día.	
	Tengo horarios para dormir. (Cuando me meto a la cama en la noche, me duermo con facilidad.) *	
	Cuando estoy ansioso o preocupado no logro dormir. (Tengo dificultades para seguir durmiendo de largo toda la noche.) *	
	Cuando no duermo bien durante la noche, me siento cansado y somnoliento durante el día. (Cuando no puedo dormir, mis papas me dan algún medicamento para que pueda hacerlo.) *	
Control de Estrés	Realizo actividades como respirar profundo o imaginar un lugar feliz durante unos minutos al día para sentirme tranquilo y relajado.	
	Logro separar mis problemas, los del colegio los resuelvo en el colegio y los de la casa en la casa. (Cuando siento que las cosas no están bien, sé qué cosas puedo hacer para sentirme mejor.) *	
	Cuando me siento nervioso, realizo ejercicios para relajar mi cuerpo o mi mente. (Puedo organizarme para cumplir con mis responsabilidades del colegio o la casa, antes de ponerme a jugar.) *	
	A veces me siento un poco nervioso, como si fuera a explotar como un volcán.	
Estilo de Vida Psicológico	Percepción del Tiempo	Me da miedo pensar lo que haré cuando sea más grande. (Durante el día pienso en las cosas tristes o felices que me han pasado en mi vida.) *
		Es emocionante saber que cada día es diferente y no sé qué va a pasar en él.
		El tiempo pasa muy despacio cuando estoy haciendo actividades que no me gustan.
	Relaciones Sociales	Me alcanza el tiempo para hacer todas las tareas y actividades que me asignan en el colegio o la casa.
		Prefiero estar solo, que con la compañía de otras personas.
		Paso tiempo haciendo amigos y compartiendo actividades con personas cercanas. (Prefiero estar en lugares tranquilos y silenciosos que en lugares ruidosos y con gente.) *
Salud Mental	En mi familia nos llevamos bien.	
	Me gusta jugar con mis amigos y hacer cosas divertidas en la comunidad (barrio, equipo deportivo, arte, conjunto, parque, redes sociales). (Disfruto el estar más con mis amigos que con mis familiares.) *	
		Cuando las cosas son difíciles, puedo cumplir con mis responsabilidades tanto del colegio como

	de la casa.
	Si tengo algún problema, busco personas con quien hablar sobre el tema y sentirme mejor. (Espero a que mis problemas se resuelvan solos.) *
	Cuando me siento enojado o asustado, respiro profundo o pienso en cosas que me gustan.
	Cuando estoy feliz o triste, le cuento a las personas en las que confié como me siento.
	En mi día a día, reflexiono sobre las cosas positivas y negativas que hice.
Interioridad	Realizo algún tipo de ejercicio, como respirar, para tomar conciencia de las cosas que afectan mi vida interior.
	Realizo ejercicios de escritura, música o danza para expresar lo que reflexiono. (Utilizo la meditación para manejar las situaciones que experimento durante el día.) *
	Hago uso de la lectura, la escritura o la música para conocerme internamente.
	Cuando tengo que tomar decisiones, confío en las personas que me orientan. (Cuando estoy con mis compañeros, escucho atentamente lo que me cuentan.) *
Comunidad	Cuando tengo alguna dificultad, mis familiares son una red de apoyo para mí. (Reconozco el valor que tienen las personas y me relaciono con ellas desde sus diferencias y particularidades.) *
Estilo de Vida Espiritual	El colegio me ofrece herramientas de apoyo para reflexionar sobre mis acciones.
	Cuando tengo alguna dificultad, mis amigos y compañeros son una red de apoyo para mí.
	Cuando pienso diferente a los demás, se me dificulta ayudarlos. (Siento el deseo de ayudar a otras personas cuando tienen un problema o necesidad.) *
Servicio	Participo de espacios de colaboración para ayudar a los más necesitados.
	Siento empatía hacia un grupo o comunidad, ante situaciones de injusticia que se presenten con ellos.
	Ayudo de manera generosa a las personas sin esperar nada a cambio.
	Agradezco a las personas que realizan acciones que me benefician.
Celebración	Reconozco las manifestaciones de vida espiritual y me vinculo a ellas.
	Uso signos y símbolos para expresar mi vida interior.
	Me identifico con los signos y los símbolos que expresan una experiencia espiritual como existencia de vida.

*se utiliza la pregunta para los niños de 7 a 12 años

4. CONCLUSIONES

De acuerdo con los hallazgos anteriores, es posible evidenciar la necesidad de establecer etapas que articulen los aspectos biológicos, culturales, sociales, económicos y políticos de las personas en las sociedades, con el propósito de hallar regularidades que permitan comprender el desarrollo y a su vez, plantear lecturas e intervenciones ecológicas de los fenómenos que lo afectan el estilo de vida en el contexto educativo. Para tal fin, se identifican instrumentos de medición como uno de los aportes para fundamentar dichas lecturas, y en el caso particular de estilos de vida, son necesarios para comprender cómo se configura este proceso en el trayecto del desarrollo humano; los precedentes, el ahora y sus consecuencias, para que desde las diferentes disciplinas se generen estrategias de prevención y promoción de la salud.

Se evidencia un interés permanente por la medición de los estilos de vida en niños y adolescentes, por ser un momento del ciclo vital de la configuración de hábitos desde la autonomía, la responsabilidad y la toma de decisiones en el contexto educativo. Estas mediciones se orientan desde perspectivas cuantitativas y se encuentran en diferentes países de habla hispana, inglesa y portuguesa. Sin embargo, se revela la ausencia de instrumentos que involucren aspectos contextuales que permitan lecturas ecológicas más precisas en cuanto a los sistemas de desarrollo del ser humano en el contexto educativo colombiano.

Por lo tanto y desde los aportes de una teoría ecológica en el contexto educativo, se propone considerar variables como la percepción del tiempo, las actividades de ocio, los aspectos emocionales, la calidad de sueño y los componentes de la espiritualidad; esto, como aspectos que emergen en los crono y macrosistemas en un momento histórico de transición ecológica para la humanidad como lo ha sido la pandemia por Covid-19, los avances tecnológicos, la accesibilidad a la información y comunicación y las incertidumbres económicas, políticas y de la salud a las que se enfrenta la humanidad.

Finalmente, el diseño del EV-FiPsiEsp marca la posibilidad de abordar los estilos de vida no solo desde lo físico, sino también desde lo psicológico y espiritual al considerar al niño y el adolescente como un ser integral en proceso de desarrollo en el contexto educativo. En ese entendido, es importante también involucrar las especificidades contextuales de un país como Colombia en el momento de la configuración

de instrumentos, su aplicación y análisis, lo cual, a largo plazo, puede apoyar el planteamiento de políticas públicas y de salud, para favorecer el desarrollo de los niños y adolescentes desde sus estilos de vida dentro de una etapa de transición de la vida que es la escuela.

REFERENCIAS

- [1] ICBF. (2021). Desarrollo Integral. Gobierno de Colombia.
- [2] De Souza M. et al. (2019). Neuroeducación: Una Propuesta Pedagógica para Educación Infantil. *Análisis* 51(94), 159-179.
- [3] Papalia D. (2017). Desarrollo Humano. McGraw-Hill.
- [4] Shelton L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: A guide to develecology*. Routledge.
- [5] OMS. (2015). Evaluación de necesidades y recursos psicosociales y de salud mental: guía de herramientas para contextos humanitarios. World Health Organization.
- [6] OMS. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- [7] De Souza M. y Figueroa M. (2020). Estilos de vida dos estudantes universitários: uma revisão sistemática. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana* 4(3), 297-310.
- [8] De Souza M. y Figueroa M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines* 40 (1), 25-41.
- [9] Cotrina J. y Rodríguez Y. (2014). Estilo de vida y factores biosocioculturales del adulto joven. *H.U.P. Lomas del Sur, Nuevo Chimbote. Crescendo* 5(1), 13-22.
- [10] Posada S. et al. (2021). Resiliência, estilos de vida e gestão do tempo em jovens universitários na Colômbia, diante da pandemia COVID-19. *Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana* 5(2), 196-212.
- [11] Restrepo S. y Sepúlveda E. (2021). Campañas educativas y de prevención. Una revisión sobre el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios de Colombia. *Interdisciplinaria* 38(2), 199-208.
- [12] Cano J. y Rondón M. (2016). Validación en Colombia del instrumento para evaluación de la depresión Montgomery-Asberg Depression Rating Scale (MADRS). *Revista Colombiana de Psiquiatría* 45(3), 146-155.
- [13] Hernández R. y Mendoza C. (2023). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.
- [14] Lozada C. y Betancur S. (2017). La gamificación en la educación superior: una revisión sistemática. *Revista Ingenierías Universidad de Medellín* 16(31), 97-124.
- [15] Erikson E. (1998). *O Ciclo de vida completo*. Artmed.
- [16] Molina S. et al. (2020) Estrés percibido y quejas subjetivas de memoria en adultos jóvenes: papel mediador de las funciones ejecutivas. *Revista Neurología* 67, 84-90.
- [17] Schmidt V. et al. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 19(3), 24-36.
- [18] Esparza J. (2020). Prosocial behavior as a protective factor against gambling addiction problems in university students. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* 14(1), e1197.
- [19] Escobar B. et al. (2019) Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia Promoción de la Salud* 24 (2): 107-122.
- [20] Joshi A. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology* 7(4), 396-403.
- [21] De Souza M. et al. (2017). Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis* 49(90), 229-243.
- [22] Gil P. et al. (2016). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Revista Reflexiones* 89(2), 147-161.
- [23] Sotos M. et al. (2015). Validación de un cuestionario para medir los hábitos de estilo de vida mediterráneos para su aplicación en investigación: índice de estilo de vida mediterráneo (medlife). *Nutrición Hospitalaria* 32(3), 1153-1163.
- [24] Grimaldo M. (2015). Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología* 9(1), 8-20.
- [25] Gómez C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública* 20(2), 155-162.
- [26] Bueno M. et al. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas* 47 (108), 102-118.
- [27] Kamis C. y Lynch S. (2020). *Cronbach's Alpha*. SAGE.
- [28] Núñez J. et al. (2016). Coeficiente alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de un cuestionario difuso. *Culcyt* 13(59), 146-156.
- [29] Barbera J. et al. (2021). Clarity on Cronbach's Alpha Use. *Journal of Chemical Education* 98 (2), 257-258.

Ciencia Transdisciplinar en la Nueva Era

Edición 3

A través de una serie de capítulos que combinan teoría y práctica, en este libro se ofrece una visión amplia sobre cómo la integración de diferentes perspectivas puede enriquecer nuestra comprensión del mundo y fomentar soluciones innovadoras. Presentamos ejemplos concretos de proyectos transdisciplinarios que han tenido un impacto significativo en la sociedad, así como las metodologías que facilitan esta colaboración. Invitamos al lector a sumergirse en este viaje, donde la curiosidad y el diálogo son fundamentales, y donde cada disciplina aporta su voz única a la conversación colectiva. Juntos, exploraremos cómo la Ciencia Transdisciplinar no solo transforma el conocimiento, sino que también nos ayuda a construir un futuro más sostenible y equitativo. Esperamos que este libro no solo informe, sino que también inspire. Que cada página sea un estímulo para que investigadores, académicos, estudiantes y curiosos se atrevan a cruzar fronteras y a colaborar en la búsqueda de un entendimiento más profundo y holístico. En un mundo donde la división puede parecer la norma, la Ciencia Transdisciplinar nos recuerda que la verdadera sabiduría surge del diálogo y la interconexión. Les invitamos a acompañarnos en esta aventura de conocimiento y descubrimiento. Juntos, podemos construir un futuro más cohesivo, donde cada disciplina contribuya a un objetivo común: el bienestar del planeta y de todas las formas de vida que lo habitan.

