

Actividad de Evaluación: Estilos de vida y prácticas que afectan la salud

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 3. Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

OA 4. Investigar y comunicar la relación entre la calidad del aire, las aguas y los suelos con la salud humana, así como los mecanismos biológicos subyacentes.

OA a. Formular preguntas y problemas sobre tópicos científicos de interés, a partir de la observación de fenómenos y/o la exploración de diversas fuentes.

OA c. Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.

OA d. Analizar las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.

OA e. Construir, usar y comunicar argumentos científicos.

OA i. Analizar críticamente implicancias sociales, económicas, éticas y ambientales de problemas relacionados con controversias públicas que involucran ciencia y tecnología.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Formulan preguntas y problemas acerca de la salud humana y los factores que influyen en ella, como el sueño, la alimentación, el consumo de sustancias y la actividad física.
- Relacionan estilos de vida con el metabolismo y la energética celular.
- Analizan críticamente las implicancias éticas, sociales, económicas y ambientales de diferentes estilos de vida.
- Argumentan que adoptar conductas para el cuidado de la salud integral de las personas es de responsabilidad compartida entre el individuo y el entorno social.

DURACIÓN

5 horas

Aumentan barreras para llevar una vida saludable

Fundación Chile y GfK Adimark se han sumado en un trabajo conjunto que busca identificar oportunidades y desafíos de innovación que promuevan la adopción de estilos de vida más saludables, a través de la segmentación de los chilenos de acuerdo a sus hábitos y barreras para llevar una vida sana.

Esta investigación se basó en un trabajo de campo a nivel nacional que incluye a las 23 ciudades más pobladas de Chile y de las zonas rurales de la Región Metropolitana (Calera de Tango, Colina y San Bernardo) entre enero y febrero de 2016. El grupo objetivo fueron hombres y mujeres mayores de 15 años, de los grupos socioeconómicos ABC1, C2, C3 y D. Se recopiló un total de 4.135 casos de manera presencial, ponderándose los datos por sexo, edad, GSE y zona, con un error muestral a nivel país del 1,5%. Se determinaron cinco perfiles psicográficos, los cuales son un reflejo de los diferentes estilos de vida que cohabitan hoy en Chile. La segmentación es una herramienta que permite identificar patrones de comportamiento; en este contexto, no existe ningún perfil perfecto o imperfecto, cada uno de ellos tiene motivaciones y limitaciones particulares que definen su conducta y dan luces para construir estrategias de promoción de salud que respondan a las necesidades y estilos de cada uno de ellos. Para la construcción de los perfiles se utilizaron técnicas estadísticas de análisis de conglomerados, análisis factorial y análisis discriminante. Los ejes fueron construidos por éstos, sin ningún peso implícito.

Con el análisis discriminante y luego de la construcción de los ejes, se procedió a la clasificación de las personas en estos perfiles, que identificó para cada uno de ellos la estructura socio-demográfica, así como también las motivaciones y dificultades para llevar una vida saludable.

A partir de esto, se logró definir cuatro perfiles: **resignados** (altas barreras y pocos hábitos), **esforzados** (altas barreras y altos hábitos), **culposos** (bajas barreras y bajos hábitos) y **motivados** (bajas barreras y altos hábitos). Por su parte, el **indeciso** se determina por tener un comportamiento que se adapta a los otros perfiles de acuerdo a las circunstancias.

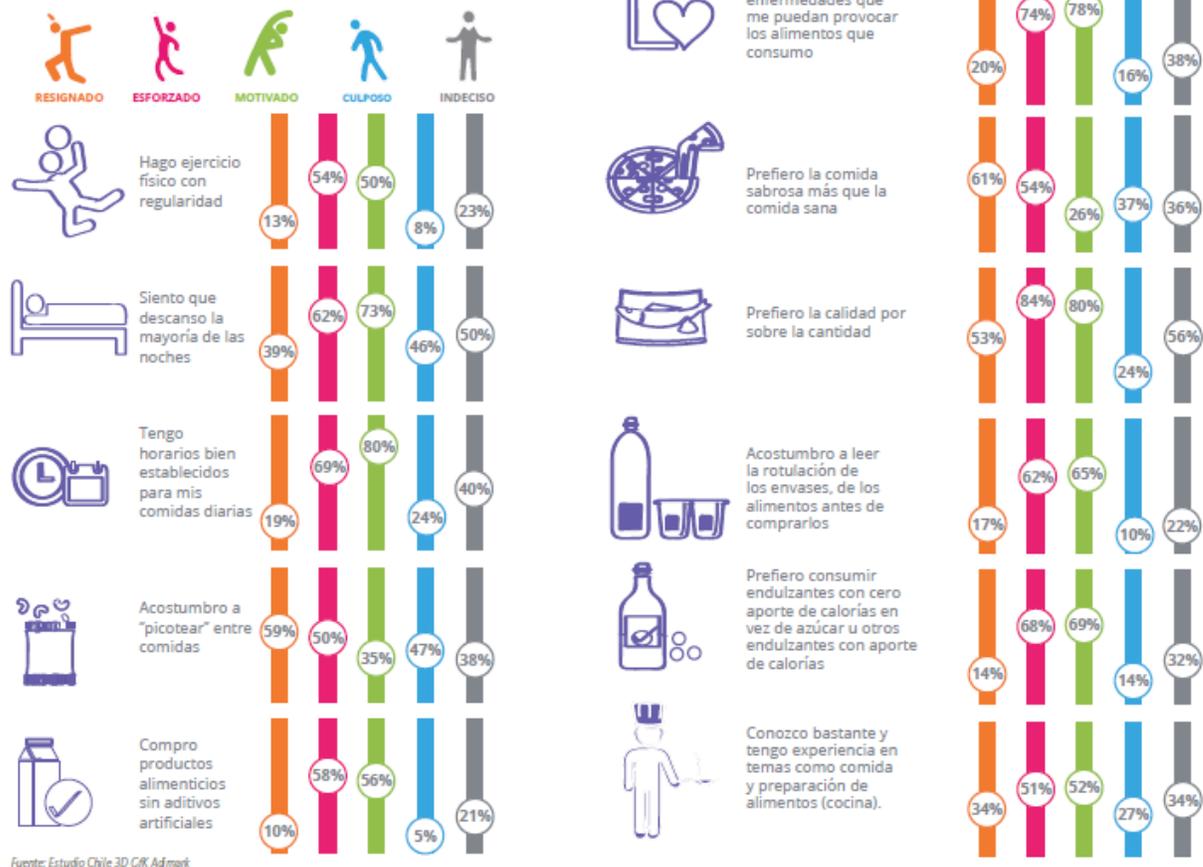
En la actualidad, el perfil más recurrente entre los chilenos es el **esforzado** (31%) que, a pesar de percibir fuertes barreras para llevar una vida saludable, hace el esfuerzo por llevar un estilo de vida sano y, a la vez, es un modelo a seguir para el resto de los perfiles que son más reacios o bien tienen más dificultades para adoptar conductas más saludables.

Le sigue el **resignado**, quizás el más desafiante de analizar, pues no sólo tiene malos hábitos sino que, además, percibe fuertes limitaciones en su vida, lo que hace más difícil de motivar y movilizar a cambios de conducta.

En resumen, los resultados 2018 muestran que los chilenos están percibiendo hoy más limitaciones para construir una vida sana. Sin embargo, si se agrupan los perfiles que tienen buenos hábitos (esforzados y motivados), se ve que estos han pasado de representar 35% de la población en 2012 a 48% en 2018.



FIGURA 10.1 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



Fuente: Estudio Chile 3D GfK Adimark

(Fuente: <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://www.gfk.com/es-cl/insights/press-release/chilesaludable/>)**Orientaciones para el docente**

La infografía proviene de un estudio realizado por Fundación Chile y GfK Adimark en Santiago en 2018, relacionada con los perfiles de los chilenos de acuerdo a sus hábitos y barreras para llevar una vida saludable. Se sugiere revisar el documento en PDF: <https://www.curriculumnacional.cl/link/https://fch.cl/wp-content/uploads/2018/11/CHILE-SALUDABLE-2018.pdf>

III. Análisis e interpretación de infografía

- Contestan las siguientes preguntas, usando el conocimiento científico desarrollado en la unidad.
 - En relación con la práctica habitual de ejercicio, ¿cuáles podrían ser las principales barreras de cada grupo estudiado para no realizar actividad física? ¿Cuáles podrían ser las causas de estas barreras?
 - Si la mayoría de los chilenos considera tener un descanso reparador por las noches, ¿cómo se explica el aumento de estrés y problemas de salud mental en la población chilena?
 - ¿Cómo se explica el aumento de sobrepeso y obesidad en la población chilena si existen conductas de autocuidado relacionadas con la alimentación? ¿Cuáles podrían ser las causas?

- ¿Cómo se explicaría el aumento de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión en la población chilena si existe la conciencia de leer la composición de los alimentos y comprender sus efectos sobre la salud?
- ¿Qué hábitos relativos a la alimentación se han instalado realmente entre los chilenos y cuáles han sido más bien modas o han tenido un efecto “rebote” en la población?
- ¿Por qué el grupo de los **resignados** posee los factores de riesgo más altos para la salud? ¿Cuáles serían las razones?
- ¿Cuáles serían las principales barreras de cada uno de los grupos estudiados para desarrollar un estilo de vida saludable?
- ¿Existe una relación entre los diferentes grupos socioeconómicos y el desarrollo de determinados estilos de vida en la población chilena?
- Dentro de los grupos estudiados, ¿cuál tiene una mejor calidad de vida y un mejor estado de salud?
- ¿Cuáles son los grandes adversarios que existen actualmente en la población chilena para desarrollar una vida saludable?
- Deriven las consecuencias positivas y negativas de algunos de los estilos de vida en la salud y el bienestar, en los ámbitos del metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta en las personas.

IV. Columna de opinión

- Escriben una columna de opinión relacionada con el siguiente tema de relevancia social: ¿Cómo afecta el lugar donde vivo a mi salud?

Orientaciones para el docente

Se sugiere que la columna de opinión considere elementos como:

- Presentación del tema (una introducción sobre lo que se va a hablar).
- Opinión u apreciación sobre el tema (se informa y analiza en forma breve y mediante un lenguaje personal, apoyándose en argumentos; la condición subjetiva es la característica más relevante de sus escritos).
- Cierre (es importante rematar de una manera entretenida o con una buena conclusión que deje al lector satisfecho de la columna).
- Una extensión aproximadamente entre 1000-1500 palabras.
- Lenguaje y vocabulario científico apropiado.
- Citar al menos tres fuentes confiables con autor, mediante formato APA, por ejemplo.

Recursos y sitios web

- Documento PDF:
<https://www.curriculumnacional.cl/link/https://fch.cl/wp-content/uploads/2018/11/CHILE-SALUDABLE-2018.pdf>
- <https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.chilevivesano.cl/>
- <https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.alimentatesano.cl/tu-salud/estilo-de-vida/>
- https://www.curriculumnacional.cl/link/https://fch.cl/proyecto/alimentos-y-acuicultura/chile-saludable/?gclid=EAlalQobChMItcGaobPe3wIVgwWRCh18lg0tEAAYASAAEgJwr_D_BwE
- <https://www.curriculumnacional.cl/link/http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2013/05/19/216737.php>