

Active, healthy and sustainable life styles in the integral formation of students from the perspectives of key actors of the Austral University of Chile

Estilos de vida activa, saludable y sostenible en la formación integral de estudiantes desde las perspectivas de actores clave de la Universidad Austral de Chile

Vanessa Del Pilar Obando Casanova¹, Sebastián Peña Troncoso², José María Pazos-Couto^{3*}

¹ Sports and Recreation Center, Austral University of Chile, Valdivia, Chile.

² Institute of Educational Sciences, Faculty of Philosophy and Humanities, Austral University of Chile, Valdivia, Chile.

³ Faculty of Education and Sport Sciences, Spain.

* Correspondence: José María Pazos-Couto; chema3@uvigo.gal

ABSTRACT

Chilean university education needs to urgently respond to planetary events by training professionals who contribute to harmonious ecosocial development with values and competencies based on a systemic perspective. To achieve this, it is essential to consider experiences both within and outside the curricular context. The aim of this study was to analyze the active, healthy, and sustainable lifestyle of the student body at the Austral University of Chile from the perspectives of key actors. The study was interpretive in nature, seeking to understand the phenomena through in-depth interviews. The results emphasized the importance of the territorial context and the educational community in creating stimulating environments for an active, healthy, and sustainable lifestyle. It is crucial for authorities to critically and reflectively approach the institutionalization of strategic elements of university management that promote the well-being of the community.

KEYWORDS

Higher Education; Integral Formation; Healthy Lifestyles; Sustainable Lifestyles; Active Lifestyles

RESUMEN

La educación universitaria chilena necesita responder urgentemente a los acontecimientos planetarios mediante la formación de profesionales que contribuyan a un desarrollo ecosocial armonioso, con valores y competencias basados en una perspectiva sistémica. Para ello, es esencial considerar experiencias tanto dentro como fuera del contexto curricular. El objetivo de este estudio fue analizar el estilo de vida activo, saludable y sostenible del estudiantado de la Universidad Austral de Chile desde la perspectiva de actores clave. El estudio tuvo un carácter interpretativo, buscando comprender los fenómenos mediante entrevistas en profundidad. Los resultados destacaron la importancia del contexto territorial y de la comunidad educativa en la creación de entornos estimulantes para un estilo de vida activo, saludable y sostenible. Es fundamental que las autoridades adopten un enfoque crítico y reflexivo respecto a la institucionalización de elementos estratégicos de la gestión universitaria que promuevan el bienestar de la comunidad.

PALABRAS CLAVE

Educación Superior; Formación Integral; Estilos de Vida Saludables; Estilos de Vida Sostenibles; Estilos de Vida Activos

1. INTRODUCCIÓN

Como humanidad tenemos que cuestionarnos las acciones que tomamos ante las crisis políticas, económicas, sociales y medioambientales del planeta, que dan cuenta de la visión fragmentada y la incapacidad para comprender las complejas interacciones que dan lugar al mundo que habitamos, buscando soluciones que subestiman y agudizan los problemas, sin posicionar en el colectivo una perspectiva sistémica para preservar la vida.

Situándose en los términos planteados, es indispensable comprendernos como seres interconectados e interdependientes en mundo relacionado sistémicamente, donde el actuar humano repercute en el corto, mediano y largo plazo (Hueso, 2017; Matija, 2019). No obstante, las actuales generaciones se desenvuelven desde acciones egoístas e inmediatas buscando el bienestar individual, sin reflexionar sobre los impactos presentes y futuros para el planeta (Bookchin, 2012).

Como posibilidades para afrontar la situación del planeta, la más posicionada y difusión es la declarada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2015) a través de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), entre los que la educación destaca como escenario conducente a la

transformación, por lo que ONU busca instalar en los niveles educativos programas con alianzas globales que contribuyan a salvaguardar el planeta.

Complementariamente a lo anterior, educación es uno de los principales caminos de la humanidad para alcanzar una transformación para mitigar o adaptarnos a la situación actual, aunque debemos tener presente que la educación por sí sola no logrará salvar al planeta (Assadourian, 2017). Para ello, se deberán conjugar y alinear una serie de determinantes que van desde las perspectivas políticas mundiales a la evolución de la economía a un modelo de postcrecimiento (Maniates, 2017).

En el contexto educativo universitario, las Instituciones de Educación Superior (IES) cumplen un rol fundamental por su trascendencia en la generación y divulgación de conocimiento siendo reconocidas por ser agentes de cambio (Maniates, 2017; Montes Barreto, 2021; UNESCO, 1998), por tanto, la responsabilidad que les cabe no es menor. Sin embargo, según Díaz-Salazar (2017), la formación de profesionales responde a las necesidades del mercado y no a las urgencias del colapso planetario, porque el currículo es desplegado monodisciplinariamente, dejando la formación integral de las personas y la realidad sistémica en la cual se desarrollan.

La importancia de una formación integral (Carnero Sánchez & Arzuaga Ramírez, 2019; Villegas Villegas et al., 2019) de profesionales se sustenta en que son potenciales agentes de cambio, que actúen desde su quehacer laboral y social acorde a lo que el planeta requiere (Suárez Monzón et al., 2019; Weber et al., 2023). Para ello, el cambio paradigmático y la instalación de habilidades para la vida (Assadourian, 2017; Montes Barreto, 2021) deben ser considerados por las universidades, teniendo presente que los aprendizajes vivenciales dentro y fuera de las aulas son necesarios, valorando las relaciones que emergen en el entorno (Bronfenbrenner, 1987; Builes, 2004; Montes Barreto, 2021).

Las IES pueden potenciar el bienestar integral de las personas desde los planos individuales, colectivos y planetarios, para que durante su paso por la universidad desarrollen comportamientos protectores de la vida activa, saludable y sostenible (VASS). Estos elementos, dotarán a una nueva generación de profesionales con competencias para sobrellevar con resiliencia los cambios de la crisis ecosocial en el corto, mediano y largo plazo (Assadourian, 2017; Carnero Sánchez & Arzuaga Ramírez, 2019; Montes Barreto, 2021).

Para Díaz-Salazar (2017) las universidades se han desenvuelto desde un modelo que promueve y perpetúa una educación capitalista que no se hace cargo de situación planetaria, es por

ello por lo que nos propone que la educación ecosocial es una alternativa para enfrentar la crisis, abordando de manera sistémica el significado de educar para la preservación de la vida. Ésta se caracteriza por contemplar las transformaciones de las personas en y con la comunidad, sustentándose en el respeto y amor a la naturaleza y la comprensión de que somos seres inter y codependientes del planeta, por lo que las actividades humanas deben ser acordes a los límites ecológicos, superando y modificando el modelo económico actual (Assadourian, 2017; Díaz-Salazar, 2016; Montes Barreto, 2021).

Por otra parte, la formación integral de futuros profesionales debe considerar que son personas que se encuentran en una etapa de transición desde la adolescencia a la adultez, los estudiantes pasan de vivir con su familias al entorno laboral, enfrentándose a desafíos académicos, cambios fisiológicos, sociales, emocionales, entre otros, por tanto, las características personales, los factores socioculturales, ambientales, etc. determinarán la manera de enfrentar las rutinas de la vida universitaria, en la cual se verán expuestos a factores de riesgo, como el consumo de sustancias nocivas, descanso insuficiente, alimentación inapropiada, conductas sexuales riesgosas, sedentarismo, en fin, estilos de vida no saludables. Sin embargo, la cantidad de horas que pasan en las universidades puede ser aliando hacia la transformación de conductas protectoras (Herazo Beltran et al., 2020; Pinillos Patiño et al., 2022; Urrea Cuéllar et al., 2021).

Cuando hablamos de estilos de vida saludables, nos remitimos a comportamientos asociados a la salud, pero desde la comprensión que hemos trazado en este artículo. La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) vigente desde 1948 (Herrero Jaén, 2016) no representa una perspectiva sistémica, interrelacionada e interdependiente, el posicionamiento de salud en el que establecemos los términos de referencia desde la salud planetaria.

La salud planetaria (Jochem et al., 2023) comprende los niveles de salud individual, social y global, es decir, una perspectiva sistémica de la salud humana y de los ecosistemas, incidiendo a lo largo de la vida de las personas y en las generaciones futuras. Bajo este posicionamiento las acciones humanas afectan los ecosistemas, por tanto, la salud de las personas, transformándose en un círculo vicioso con efecto boomerang, que puede modificarse al asumir comportamientos de vida diferentes.

Dicho lo anterior, las universidades tienen la responsabilidad de formar potenciales agentes de cambio, en competencias para la salud planetaria, dada la urgencia con la cual debemos abordar la situación actual del planeta, generando transformaciones para la preservación de la vida (Klunder

et al., 2022). Para ello, las IES tienen la posibilidad de desarrollar programas para el fomento de estilos de vida activos, saludables y sostenibles.

Los estilos de vida de las personas y las comunidades están determinados por una serie de factores entramados internos y externos, tales como: las relaciones sociales, el contexto territorial, el nivel educativo, la alimentación, entre otros, los cuales van definiendo los diferentes niveles de salud (Calpa Pastas et al., 2019; Cecilia et al., 2018). Según esto, desde la perspectiva de salud individual, colectiva y planetaria, proponemos tres conceptos que son inter y codependientes: Estilos de Vida Activa; Saludable y; Sostenible.

Los estilos de vida activa dan cuenta de los comportamientos de las personas y comunidades sobre actividad y ejercicio físico, como, por ejemplo, caminar, andar en bicicleta, nadar, seguir una rutina de ejercicios con un objetivo específico, etcétera (Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud, 2018). Los estilos de vida saludable son comportamientos orientados al bienestar integral, como hábitos de sueños positivos, cuidado de la salud mental, alimentación saludable, salud sexual, autocuidado frente al consumo de sustancias nocivas. Finalmente, los estilos de vida sostenible se asocian a conductas que respeten los límites ecológicos del planeta, por ejemplo; uso del transporte activo, reducción y modificación del consumo, uso de energías renovables, entre otros (Matija, 2019).

Visto todo lo anterior, el objetivo de este artículo fue analizar la vida activa, saludable y sostenible del estudiantado desde las perspectivas de actores claves de la Universidad Austral de Chile (UACH).

Dicha IES es de carácter privado de servicio público, que nace como respuesta a la necesidad de formación de profesionales en la zona sur austral del país, la cual declara parte de su misión la formación de profesionales con compromiso ético, social y ambiental, contribuyendo desde a desarrollo sostenible (Universidad Austral de Chile, 2021). Actualmente se encuentran acreditada por 6 años y, en el área de pregrado entrega una oferta académica de 66 carreras profesionales; 7 de nivel técnico; 3 de bachillerato, mientras que en postgrado existen 24 programas de magíster y 11 doctorados. La comunidad la confirman 18.808 estudiantes de pregrado; 812 de postgrado; 1.153 docentes y; 2.583 trabajadores distribuidos en diferentes sedes y campus (Universidad Austral de Chile, 2022).

La gestión académica, administrativa y sindical de la UACH predomina en la Sede Valdivia, que concentra aproximadamente el 73% de la matrícula entre el Campus Isla Teja y el Campus

Miraflores. Estas características definen a dicha sede como el contexto desde el cual se realizó el estudio.

2. MÉTODOS

2.1. Diseño

La investigación se construyó desde un paradigma interpretativo con un enfoque cualitativo de carácter fenomenológico, buscando construir una perspectiva holística de la realidad, considerando los significados, intenciones e interpretaciones que los participantes otorgan a las dimensiones socioculturales, medioambientales, políticas y económicas y sus interacciones (Hernández Sampieri et al., 2014; Pérez, 1994). Esto permitió la comprensión sistémica y compleja de las necesidades e implicancias de una formación de profesionales integrales.

2.2. Participantes

Los participantes fueron seleccionados bajo el criterio típico – ideal (Hernández Sampieri et al., 2014; Sandín, 2003) y de saturación delineando de esta manera las características y número. En este escenario participaron 9 hombres y 4 mujeres que se desempeñan profesionalmente en las áreas de gestión administrativa (GIAD), académica (GIAC) y del deporte y la recreación (GIADR), cumpliendo funciones en la sede Valdivia de manera indefinida.

Los criterios éticos de la investigación se abordaron en el consentimiento informado, dando cuenta a los participantes que serían tratados justa y equitativamente sin causar daños, como el resguardo de la confidencialidad. En el mismo documento se comunicó la posibilidad de solicitar información sobre la investigación, además de tener libertad de abandonar el estudio sin expresar las causas de la decisión (Hernández Sampieri et al., 2014; Sandín, 2003).

2.3. Materiales y Método

En el trabajo de campo se entrevistaron en profundidad a actores claves para conocer percepciones y conocimientos sobre la investigación (Elliott, 2000; Hernández Sampieri et al., 2014). La matriz de entrevista fue diseñada considerando el marco de acción institucional y dentro de este, las perspectivas teóricas, políticas, administrativas y académicas de la formación integral. Así también, se establecen categorías que emergen de la revisión de la literatura que construyeron el marco teórico del estudio.

El instrumento lo validaron dos profesionales de la institución vinculadas a áreas estratégicas de la investigación, para lo que se realizó el pilotaje de la entrevista, recibiendo comentarios y sugerencias para su aplicación.

La Figura 1 da cuenta del origen de las preguntas, desarrolladas de manera no lineal ni estructuradamente por su profundidad.

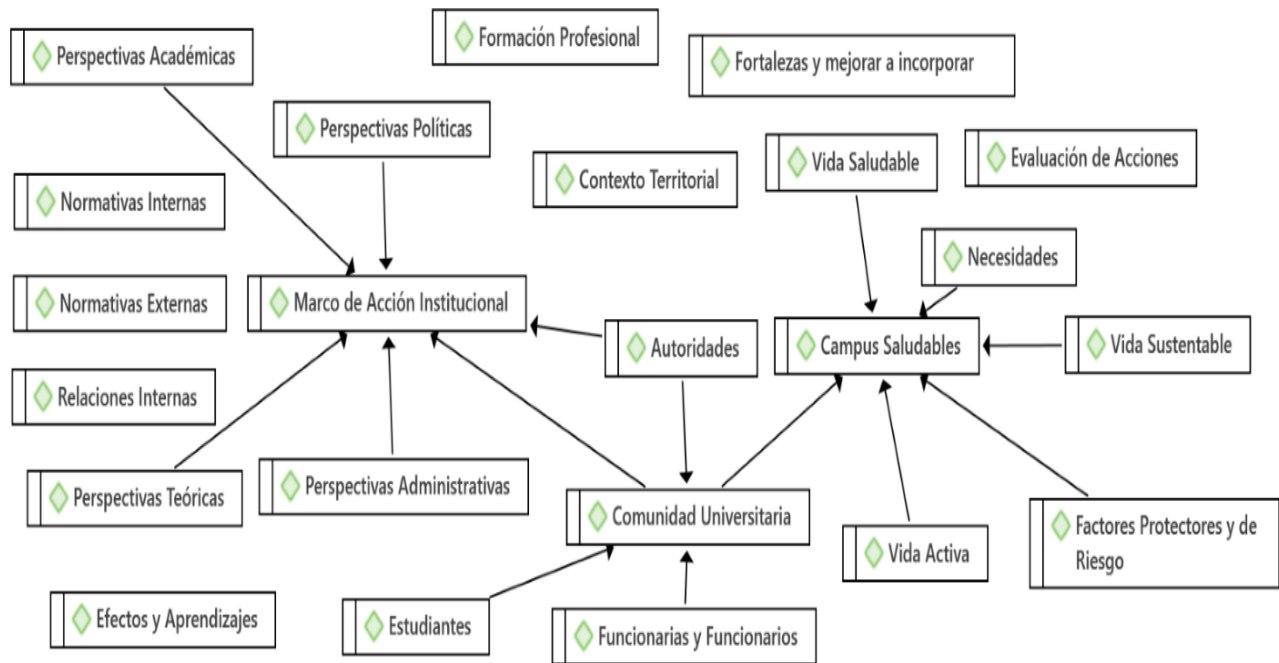


Figura 1. Matriz de entrevista en profundidad. Elaboración propia

Finalmente, los datos obtenidos se analizaron y sistematizaron bajo perspectiva de la teoría fundamentada (Strauss & Corbin, 2016) dada la necesidad de construir nuevos conceptos y teorías a través de los hallazgos obtenidos. Todo el procedimiento fue realizado con el apoyo del software de análisis cualitativo ATLAS.ti23.

3. RESULTADOS

Los resultados fueron organizados en metacategorías (3), categorías (9), subcategorías 1º nivel (18) y subcategorías 2º nivel (4), las cuales responden a elementos emergentes y deductivos de la investigación, siendo estos representados en la Figura 2.

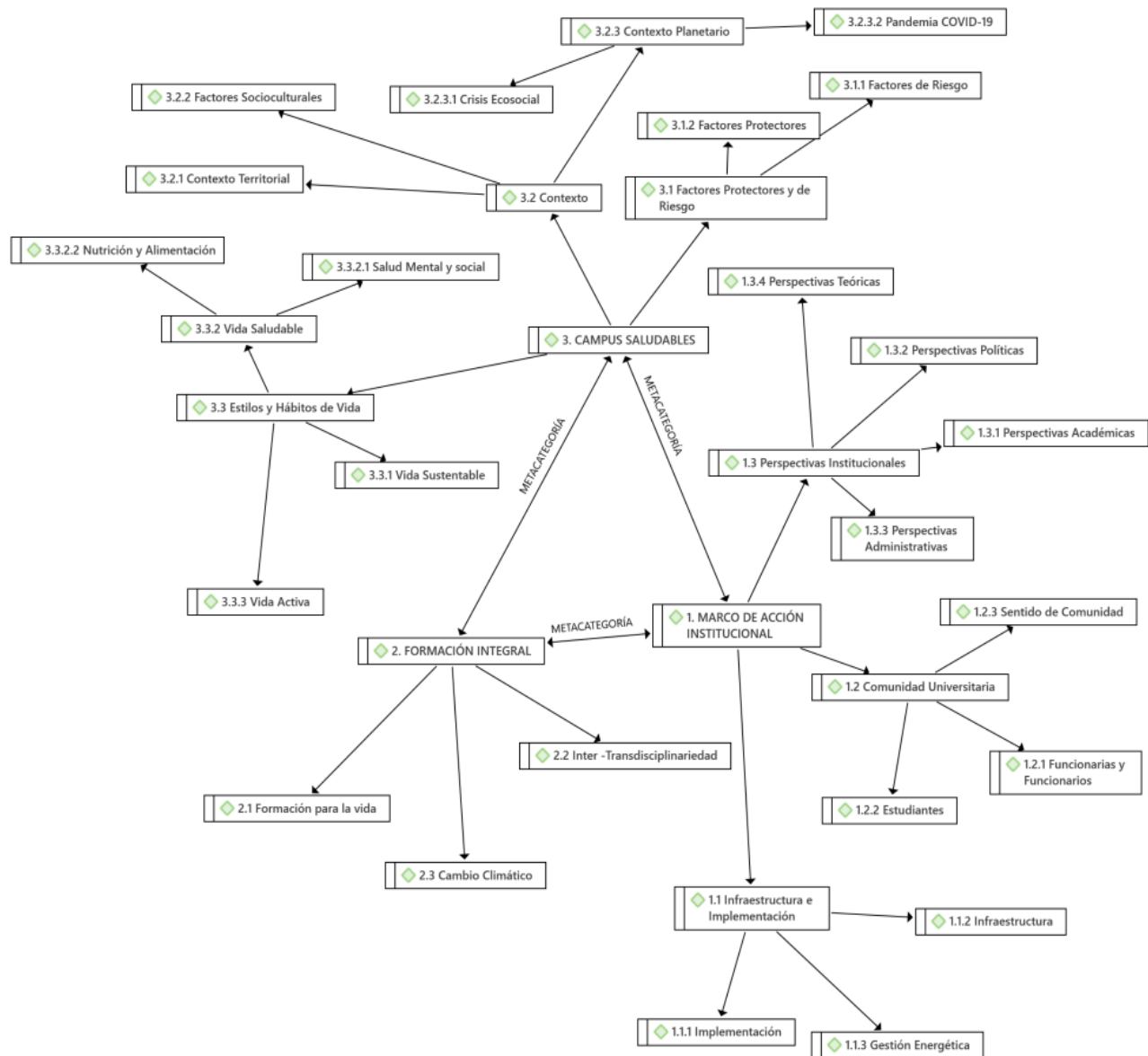


Figura 2. Matriz de categorías. Elaboración propia.

Los resultados se respaldan con extractos de las entrevistas realizadas y codificados según el grupo al que pertenecen y el número que permite identificar a cada sujeto, manteniendo la confidencialidad que se les aseguró momento de aceptar ser parte de la investigación.

3.1. Metacategoría Formación Integral

Los actores claves consideran que una Formación Integral debe involucrar el deporte y la recreación, dado que constituye un espacio de generación de hábitos saludables, activos y sostenibles, sumándose las habilidades blandas que contribuyen en la vida personal y el quehacer profesional.

Además, ven que el paso del estudiantado por la universidad debe aportar a una educación vital a través de vivencias más allá de las aulas. A esto se agrega que la comunidad universitaria tiene un rol que trasciende las relaciones formales, dado que favorecen desde la vinculación cotidiana en la transmisión de valores.

*“... les hable de los otros aspectos de la vida que desarrollarán aquí, que podían trabajar el deporte, la cultura, el teatro, el cine, el arte...cuando una pasa por la universidad, esto te marco la vida, no hay manera de que no lo haga” **GIAC2***

*“... nosotros hacemos ese aporte...no solo es conocimiento y entorno, sino que es el desarrollo de, a través del deporte, obviamente de una conciencia y hábitos que tienen que ver con el autocuidado y con la vida activa, saludable y sostenible...” **GIADR2***

Por otra parte, la interdisciplinariedad cumple un rol fundamental para enfrentar la crisis climática desde la formación de profesionales con una perspectiva sistémica y compleja de su quehacer. En tal sentido, las características territoriales que definen los campus posibilitan la interacciones entre diversas disciplinas dando paso a la apertura de saberes.

*“...solamente por estar en el campus e interactuar con pares de otras facultades, de otras disciplinas te permite crecer mucho como persona porque te abres a nuevos paradigmas” **GIAD5***

*“...tenemos la responsabilidad de formar a nuestros estudiantes siendo conscientes de la crisis climática ...” **GIAC3***

3.2. Metacategoría Campus Saludable

El sedentarismo es uno de los elementos críticos a abordar, el cual fue potenciado por la pandemia, estilos de vida nocivos y falta de tiempo para el desarrollo de otras actividades saludables, generó un círculo dañino en la salud mental y las enfermedades crónicas no transmisibles.

A lo anterior se añade que no existe la capacidad institucional para entregar a la comunidad un acompañamiento profesional para la realización de ejercicio físico, lo cual favorece que las personas no se motiven por mejorar sus estilos de vida.

*“... la droga y el alcohol siempre ha estado...está mucho más a la mano... pero sin duda para mí, yo creo que el sedentarismo... mata a más gente porque si a eso le sumas la otra conducta, claro que hace un paquete bastante importante...” **GIADR1***

A pesar de esto, la vida activa es valorada como un elemento protector individual y colectivo, dado que promueve el encuentro, proyecta hábitos de vida positivos que son potenciados si el entorno social y territorial generan una cultura estimulante.

*“Si tú vas a una biblioteca y tú ves a la gente leyendo y estudiando te provoca hacerlo, si tú ves a alguien haciendo deporte te llama la atención y te provoca hacerlo, eso hay que crearlo, ver la cultura del deporte, la cultura de la actividad física...” **GIAC2***

La UACH se caracteriza por estar situada en un territorio de espacios verdes y azules, estimulando a la comunidad a realizar actividades académicas y no académicas al aire libre, propiciando la formación de una conciencia ecológica (reflejada en los hábitos de vida sostenibles), que se considera necesaria en la formación de profesionales, dada la responsabilidad de la sociedad.

El contexto territorial es un elemento protector de la VASS, pero el factor climático (templado-lluvioso) se considera supresor de comportamientos positivos, especialmente para las personas que vienen de otros territorios y no se han adaptado.

*“Por otro lado, debe tener conciencia ambiental, de que el planeta es realmente importante y debe tener conciencia social, yo creo que debe entender que tiene un rol que jugar como individuo en la sociedad y que él tiene un compromiso con esa sociedad y todo esto se logra si él tiene una conciencia de él mismo, de lo que es, de sus posibilidades, de su potencial y además de la necesidad de cultivarse como individuo para poder estar bien en el mundo y estar bien en relación con los otros.” **GIAC2***

*“...el contexto territorial y climático...es un gran tema de Valdivia, pues si la gente está acostumbrada a la lluvia, está acostumbrada al agua, está acostumbrado al barro...pero también cuando tú haces actividades afuera, también se resta mucha gente...” **GIAD5***

Finalmente, la transformación paradigmática hacia una VASS de la comunidad universitaria debe apuntar a mitigar y desacelerar el impacto del cambio climático, no obstante, en conocimiento de lo anterior, los participantes declaran que la sociedad individualista (fortalecida por efectos de la pandemia) es una amenaza latente.

*“...los factores de riesgo es un poco la actitud de las personas. Yo creo que la mayor cantidad de gente cree que esto es un problema que tienen que solucionar otros, no ellos mismos, no hay una actitud de autocrítica...” **GIAD2***

3.3. Metacategoría Marco de Acción Institucional

El origen humanista de la institución acentúa las oportunidades de realizar cambios en una cultura individualista desde la formación de profesionales integrales, por ello, las relaciones de la comunidad universitaria que se dan en la cotidianidad de la convivencia bajo un sentido de pertenencia e identidad permean en el estudiantado, aportando multifactorialmente a la transición de la adolescencia a la adultez.

“...la gente se siente como muy orgullosa de la universidad, en el sentido de que sea identificada como una universidad sostenible, que somos prácticamente el ejemplo en Valdivia de cómo proceder y cómo trabajar...” **GIAD3**

“...los y las estudiantes llegan a los 17 años a la universidad, todavía son adolescentes, entonces son muy permeables, muy receptivos y los temas como de trato, como uno se muestra o de la energía...que nosotros entregamos a las y los estudiantes tiene que ver también como ellos se sienten con su espacio de crecimiento académico y no solamente académico...” **GIAD6**

A pesar de los cimientos humanistas, el modelo socioeconómico afecta el desarrollo de una VASS, dada la noción de productividad laboral y académica de las personas sobre sí mismas, como de las autoridades sobre la comunidad. En este sentido, las perspectivas apuntan a que el buen vivir de las personas no puede quedar en las voluntades individuales o colectivas de la misma comunidad, sino que deben contar con un respaldo de rectoría desde normativas actualizadas, contextualizadas y participativas que considere la sensibilización de la población sobre los posicionamientos teóricos-políticos asumidos por la universidad.

“...insistiría en la cultura institucional, no te permite si no hay un respaldo de las autoridades detrás o una norma que se tenga que aplicar...son buenas iniciativas, pero finalmente nunca se encausan o son casos aislados de la carrera tanto, de campus tanto...” **GIAC1**

“...yo creo que tiene que ver con una mirada más mercantil capitalista de la productividad de las personas.” **GIAD6**

La UACH destaca por el desarrollo de políticas externas en la gestión ambiental, tanto de residuos, infraestructura y gestión energética. Sin embargo, la congestión vehicular es un tema sensible, significando el bloqueo de las vías, implicando un riesgo en situaciones de emergencia. Para ello, la promoción de medios de transporte activos y sostenibles son considerados necesarios para superar el problema.

“...lo que se viene primero en la cabeza es parte de la movilidad sostenible, tratar de descongestionar un poco, los campus están muy congestionados vehicularmente, de hecho, cuesta de repente realizar la recolección de basura porque los camiones no pueden pasar...” **GIAD3**

“...hay un riesgo alto, porque en el caso de algún incendio...en este momento no podrían entrar los carros de bomberos porque estaría bloqueado...” **GIAD3**

Finalmente, los entrevistados consideran que la infraestructura de la institución debe ser confortable, segura y estimulante, porque el estudiantado pasa gran parte del día en sus instalaciones cerradas o en los espacios verdes y azules.

“...estamos entregando todos los espacios para que puedan tener la mejor oportunidad de desarrollo, o sea, desde casinos que están totalmente normados...desde los espacios de áreas verdes, que tengan lugares donde estudiar, mantener un confort dentro de los edificios dentro de lo que se pueda...”

GIAD3

4. DISCUSIÓN

El contexto territorial actúa como un elemento protector de la VASS, pero las condiciones climáticas son consideradas supresoras de comportamientos. Esta situación se agudiza por el calentamiento global, por tanto, la adaptación es necesaria mientras se alcance la mitigación a través de los cambios de estilos de vida (Marques et al., 2018).

Por otra parte, los espacios azules y verdes del del contexto territorial posibilitan la realización de diversas actividades, pudiendo tener beneficio directo en el bienestar de la comunidad (Toner et al., 2021). Así también, el desarrollo de acciones en estos escenarios potenciará en la población la conciencia ecológica y la importancia del cuidado de la naturaleza.

La educación vivencial dentro y fuera del aula, significa la incorporación de nuevos aprendizajes, destacando la resiliencia, característica humana fundamental para enfrentar la crisis y sus implicancias futuras (Montes Barreto, 2021). Para alcanzar una educación vivencial, González Reyes (2017) expone que se deben enfatizar las emociones generadas conjuntamente a los aprendizajes racionales, trascendiendo el contexto y proyectándolo al futuro.

La formación curricular optativa y obligatoria ayuda en la incorporación, modificación y sistematización de comportamientos, por lo cual, la incorporación de cursos vinculados a la VASS contribuirá a mejorar la salud individual, colectiva y planetaria (Calpa Pastas et al., 2019; Chalapud-Narváez et al., 2022). Este paso es relevante, porque a pesar de que las personas conocen los beneficios de estilos de vida positivos, no es suficiente para realizar cambios profundos (Marques et al., 2018).

Las universidades, en su rol de servicio a la sociedad (UNESCO, 1998), tienen la obligación de formar profesionales que se desenvuelvan desde el pensamiento crítico (Morin, 2001) y sean capaces de gestionar, procesar e interpretar información proyectando en sus entornos soluciones sistémicas (Villegas Villegas et al., 2019). Por tanto, la formación, independiente del área de conocimiento, debe desplegarse inter y transdisciplinariamente, enfatizando en el escenario planetario actual (Klunder et al., 2022).

El estudiantado UACH es sensible y consciente de la crisis climática, reconociendo la importancia del cuidado de la salud en términos generales, enfatizando en la salud mental. Esto concuerda con lo expuesto por (Klunder et al., 2022), al declarar que el estudiantado, independiente de su área disciplinar, manifiesta interés por la crisis planetaria, buscando conocer las relaciones existentes entre el clima, la salud física y mental, la contaminación, alimentación, entre otras aristas.

Para Herazo Beltran et al.(2020) las características personales de cada estudiante influyen en los comportamientos de vida, por tanto, las universidades deben aprovechar estas particularidades y desarrollar programas orientados a mejorar la salud sistémicamente de la comunidad.

La gestión y gobernanza de la universidad responde a requerimientos, programas y políticas nacionales e internacionales, pero el proceder institucional no acoge acciones concretas vinculadas al buen vivir de la comunidad, reflejándose en la sobrecarga laboral y académica asociada a la visión de productividad de un modelo capitalista, afectando la salud de las personas y el entorno.

Continuando, las universidades deben apropiarse de políticas que promuevan estilos de vida en beneficio de la salud (Garzón Mosquera & Aragón Vargas, 2021; Maguiña Concha, 2021) desde la prevención, porque esto significaría un descenso en los presupuestos asociados a la salud curativa. Para ello las universidades pudiesen entregar respaldo a programas que emergen desde políticas o convenios externos, pero priorizando aquellos que nacen en las inquietudes e intereses de la misma comunidad, asegurando y proyectando acciones inter –transdisciplinarias, incluyendo la entrega de recursos y creación normativas internas (Calpa Pastas et al., 2019).

En los últimos años, las universidades, han asumido el compromiso de transformación cultural para contribuir al buen vivir de la comunidad, lo cual tendría efectos positivos en la formación personal y profesional del estudiantado. A pesar de la evidencia, se reconoce en las autoridades una postura de desvalorización y/o desconocimiento sobre los atributos de la promoción de estilos de VASS para la gestión global institucional (Herazo Beltran et al., 2020).

Por otra parte, se reconoce el sedentarismo y sus implicancias en la salud individual, colectiva y planetaria como una amenaza para trabajadores y estudiantes, dado la reproducción de comportamientos asociados a estilos de vida nocivos que han modificado el mapa epidemiológico de enfermedades infectocontagiosas a enfermedades crónicas no transmisibles (Marques et al., 2018), agudizándose durante y posterior a la pandemia, teniendo efectos perjudiciales en el plano individual y social, por ende, es necesario que estas consecuencias sean abordadas de manera sistémica (Maguiña Concha, 2021).

La transformación de comportamientos y generación de oportunidades para la comunidad universitaria debe estar asociada al acompañamiento profesional para la realización de ejercicio físico (González-Jurado, 2004), alimentación y salud preventiva, como también a la gestión de la carga laboral y académica para aumentar el tiempo destinado a establecer estilos de VASS (Chalapud-Narváez et al., 2022).

A continuación, se presenta la matriz relacional de análisis de resultados, la que da cuenta de las múltiples interacciones existentes.

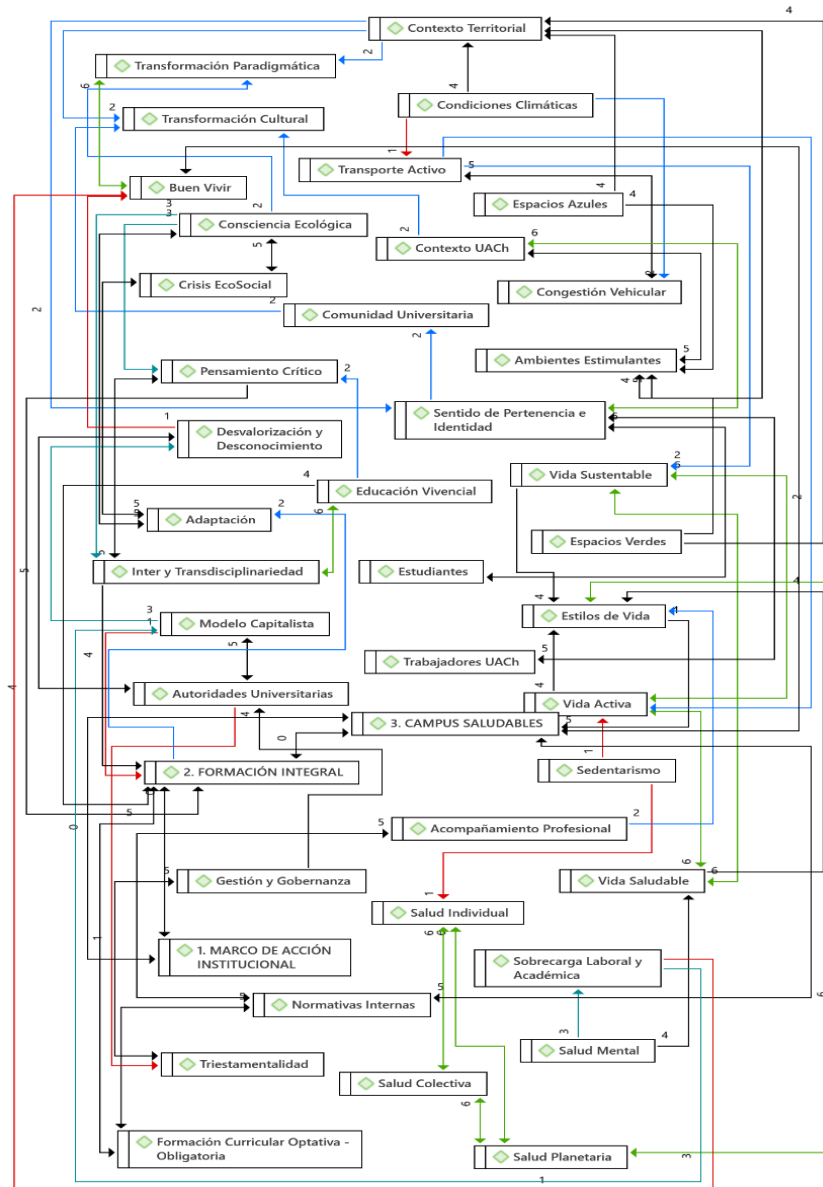


Figura 3. Matriz de análisis. Elaboración propia.

Simbología de relaciones

0: metacategoría

2: contribuye

4: es parte de

6: relación simbiótica

1: contradice a

3: a causa de

5: asociado con

5. CONCLUSIONES

Como conclusiones identificamos 4 dominios en los cuales la universidad pudiese trabajar para desarrollar una formación integral de los futuros profesionales desde una perspectiva de la VASS para una salud individual, colectiva y planetaria.

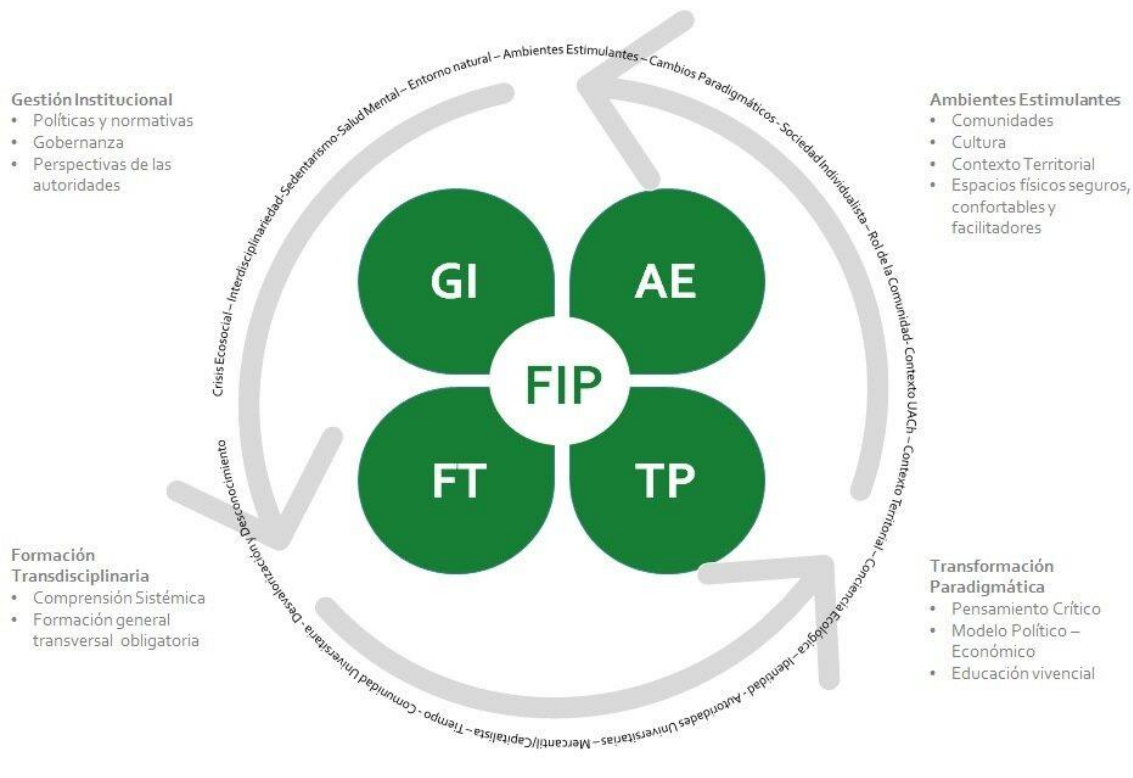


Figura 4. Dominios de formación integral para una vida activa, saludable y sostenible. Elaboración propia

- Gestión institucional:** actualizar políticas y normativas, a través de una gobernanza triestamental y sensibilizar y concientizar a las autoridades sobre los beneficios que los cambios de comportamiento tienen en la comunidad universitaria y la gestión de la universidad.
- Formación Transdisciplinaria:** Transmitir al estudiantado la realidad sistémica del planeta desde la formación general obligatoria, retomando la perspectiva humanista en el currículo.
- Ambientes estimulantes:** potenciar a la comunidad como agentes de cambio en la vida del estudiantado, promoviendo una cultura de estilos de VASS, aprovechando las características del contexto territorial. Así también, transformar la infraestructura en espacios confortables, seguros y facilitadores.

- d. Transformación paradigmática: desarrollar el pensamiento crítico fuera y dentro de las aulas, potenciándolo mediante el despliegue de una educación vivencial. Por otra parte, es necesario cambiar la perspectiva política económica en relación con la productividad laboral y académica.

Las proyecciones, es posible y necesario desarrollar investigaciones de carácter positivista, además de intervenciones basadas en la investigación acción participativa. También es relevante que otras IES reflexionen y sean conscientes de la condición de salud integral de sus comunidades y de la responsabilidad de formar profesionales integrales y sensibilizados ante su participación en la crisis planetaria.

Las limitaciones de la investigación la sobrecarga laboral y académica fue una dificultad para la participación de los sujetos, ya que durante los meses previos la universidad enfrentó paralizaciones producto del contexto político-laboral, así también por la demanda que significa del proceso de acreditación institucional.

6. REFERENCIAS

1. Assadourian, E. (2017). Educación Ecosocial: Cómo educar frente a la crisis ecológica. En E. Assadourian & L. Mastny (Eds.), Educación ecosocial. Cómo educar frente a la crisis ecológica. La situación del mundo 2017 (pp. 25-47). FUHEM Ecosocial e Icaria.
2. Bookchin, M. (2012). *Rehacer la sociedad: Senderos hacia un futuro verde*. LOM Ediciones.
3. Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
4. Builes, J. (2004). *El Abordaje de la Educación Experiencial*. Kinesis.
5. Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
6. Carnero Sánchez, M., & Arzuaga Ramírez, M. (2019). Concepción proactiva del trabajo educativo en la universidad. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(3), 1-17.
7. Cecilia, M. J., Atucha, N. M., & García-Estañ, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19, 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
8. Chalapud-Narváez, M., Molano-Tobar, N. J., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios Healthy lifestyles in teachers and college students. *Retos*, 44, 477-484.
9. Díaz-Salazar, R. (2016). *Educación y cambio ecosocial*. PPC.
10. Díaz-Salazar, R. (2017). El cambio Ecológico en la Educación. En E. Assadourian & L. Mastny (Eds.), Educación ecosocial. Cómo educar frente a la crisis ecológica. La situación del mundo 2017 (pp. 319-330). FUHEM Ecosocial e Icaria.
11. Elliott, J. (2000). *El cambio educativo desde la investigación*. EDICIONES MORATA.

12. Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: Una revisión narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: A narrative review). *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
13. González Reyes, L. (2017). Alimentando otros modelos. En E. Assadourian & L. Mastny (Eds.), *Educación ecosocial. Cómo educar frente a la crisis ecológica. La situación del mundo 2017* (pp. 95-106). FUHEM Ecosocial e Icaria.
14. González-Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *EA, Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa*, 7, 73–96.
15. Herazo Beltran, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., & Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud de estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551.
16. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Education.
17. Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: Impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2), 1-5.
18. Hueso, K. (2017). *Somos Naturaleza*. Plataforma Editorial.
19. Jochem, C., von Sommoggy, J., Hornidge, A.-K., Schwienhorst-Stich, E.-M., & Apfelbacher, C. (2023). Planetary health literacy: A conceptual model. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.980779>
20. Klünder, V., Schwenke, P., Hertig, E., Jochem, C., Kaspar-Ott, I., Schwienhorst-Stich, E.-M., Stauch, L., & Coenen, M. (2022). A cross-sectional study on the knowledge of and interest in Planetary Health in health-related study programmes in Germany. *Frontiers in Public Health*, 10, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.937854>
21. Maguiña Concha, A. E. (2021). Estilos de vida en tiempos de pandemia. *Revista Científica Ágora*, 8(2), 1-2. <https://doi.org/10.21679/arc.v8i2.211>
22. Maniates, M. (2017). Más allá de lo puramente académico. Educación superior para un mundo poscrecimiento. En E. Assadourian & L. Mastny (Eds.), *Educación ecosocial. Cómo educar frente a la crisis ecológica. La situación del mundo 2017* (pp. 205-222). FUHEM Ecosocial e Icaria.
23. Marques, A., Almeida, B., Bordado, J., Cortés Almanzar, P., & Gómez, F. (2018). Determinantes de la Salud: La importancia de promover estilos de vida activos. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 64-73.
24. Matija, M. (2019). *10 pasos para alinear la cabeza y el corazón y salvar el planeta*. Editorial Planeta Chilena S.A.
25. Montes Barreto, R. (2021). *Resiliencia y desarrollo ecológico humano*. Letrame.
26. Morin, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Ediciones Paidós.
27. Organización de las Naciones Unidas. (2015). Objetivos y metas de desarrollo sostenible—Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
28. Organización Mundial de la Salud & Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*.
29. Pérez, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes Vol I* - Gloria Pérez Serrano. La Muralla. https://www.arcomuralla.com/detalle_libro.php?id=19
30. Pinillos Patiño, Y., Oviedo Argumedo, E., Rebolledo Cobos, R. C., Herazo Beltrán, Y., Valencia Fontalvo, P., Guerrero Ospino, M., & Cortés Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos*, 43, 979–987.
31. Sandín, M. P. (2003). *Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones*. McGraw-Hill.

32. Strauss, A., & Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
33. Suárez Monzón, N., Palacios Díaz, D. A., Delgado Valdivieso, K. E., Pérez Cruz, I. C., Suárez Monzón, N., Palacios Díaz, D. A., Delgado Valdivieso, K. E., & Pérez Cruz, I. C. (2019). Complejidades del desarrollo profesional universitario y claves metodológicas mixtas para su análisis. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2), 1-17.
34. Toner, A., Lewis, J. S., Stanhope, J., & Maric, F. (2021). Prescribing active transport as a planetary health intervention – benefits, challenges and recommendations. *Physical Therapy Reviews*, 26(3), 159-167. <https://doi.org/10.1080/10833196.2021.1876598>
35. UNESCO. (1998). Declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI: Visión y acción. *Revista Educación Superior y Sociedad (ESS)*, 9(2), 97–113. <https://www.iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/171>
36. Universidad Austral de Chile. (2021). *Plan Estratégico 2020–2023*. Universidad Austral de Chile.
37. Universidad Austral de Chile. (2022). *Informe de Autoevaluación Institucional 2021*. Universidad Austral de Chile.
38. Urrea Cuéllar, Á. M., Arenas Granada, J. A., & Hernández Calle, J. A. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos*, 41(41), 291-298.
39. Villegas Villegas, F., Valderrama Hidalgo, C., & Suárez, W. (2019). Modelo de formación integral y sus principios orientadores: Caso Universidad de Antofagasta. *Utopía y Praxis Latinoamericana: Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 24(Extra 4), 75–88. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7529037>
40. Weber, A., Kroiss, K., Reismann, L., Jansen, P., Hirschfelder, G., Sedlmeier, A. M., Stein, M. J., Bohmann, P., Leitzmann, M. F., & Jochem, C. (2023). Health-Promoting and Sustainable Behavior in University Students in Germany: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(7), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph20075238>

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

Research conducted within the framework of the Carolina Foundation doctoral scholarship.

COPYRIGHT

© 2026 by the authors. This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), meaning that anyone may download and read the paper for free. The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms. These conditions allow for maximum use and exposure of the work, while ensuring that the authors receive proper credit.