

Ensayos

Diagnóstico para formular una estrategia de promoción de la salud de los estudiantes de la UTM. Razón: una cultura de educación en salud

Resumen

Se realizó un estudio exploratorio con el objetivo de generar un diagnóstico institucional que coadyuve a formular una estrategia de promoción de la salud en la institución educativa.

En este trabajo de investigación se analiza la percepción que los alumnos de esta institución educativa tienen acerca de su salud física, talla, peso, adicciones y educación sexual.

Así mismo, explora en qué medida estas percepciones se diferencian en función de la carrera que cursan y del semestre. Participaron en el estudio una muestra representativa de los estudiantes de todas las carreras y de todos los semestres.

Los resultados demuestran que en su mayoría los estudiantes tienen una percepción buena de su salud en general, sin embargo al realizar el análisis de cada pregunta, existe una percepción diferente. Su actividad física frecuente es caminar y correr. A su vez el 43% del alumnado ingiere bebidas alcohólicas al menos una vez por semana, un 44% padece estrés y el 80 % de los alumnos que tienen vida sexual activa les gustaría recibir información acerca de educación sexual.

También se evidencia que existe una necesidad de promoción de la salud en dicha institución y esto sólo confirma lo que está viviendo México, frente a los graves problemas de salud pública, es prioritario crear una cultura de educación en salud, principalmente en las escuelas donde existe una influencia positiva y se pueda crear una cultura de educación para mejorar la salud de los mexicanos.

Abstract

An exploratory study was conducted with the objective of generating an institutional assessment that would help develop a strategy for promoting health in an institution of higher education.

This paper analyzes the perception that students of this institution have about their physical health, height, weight, addictions and sexual education.

It also explores the extent to which these perceptions differ depending on their fields of study and semester enrolled. A representative sample of students from all majors and semesters participated in the study.

The results show that most students have a generally good perception of their health. However, upon analyzing each question, a different perception arises. Their most frequent physical activities are walking and running. At the same time, 43% of the students drink alcohol at least once a week, 44% suffer from stress and they would like to receive information about sex education.

The results show that there is a need for health promotion in this institution and this only confirms what our country is experiencing. In the face of serious public health problems, it is a priority to create a culture of health education. This is particularly the case in schools where there is a positive influence and a culture of education can be created to improve the health of Mexicans.

Résumé

On a réalisé une étude exploratoire avec pour objectif de créer un diagnostic institutionnel qui contribue à élaborer une stratégie de promotion de la santé au sein de l'institution éducative.

Dans ce travail de recherche, on analyse la perception que les étudiants de cette institution éducative ont de leur santé physique, taille, poids, dépendances et éducation sexuelle.

De même, on examine dans quelle mesure ces perceptions diffèrent en fonction de la filière qu'ils étudient et du semestre. Un échantillon représentatif d'étudiants de toutes les filières et de tous les semestres confondus de l'institution éducative a participé à cette étude. Les résultats montrent qu'en majorité les étudiants ont une bonne perception de leur santé en général, cependant après l'analyse de chaque question, il existe une perception différente. Leur activité physique la plus fréquente est la marche et la course à pied. En même temps, 43% des étudiants prennent des boissons alcoolisées au moins une fois par semaine, 44% souffrent de stress, et aimeraient recevoir des informations en ce qui concerne l'éducation sexuelle.

Les résultats montrent qu'il existe un besoin de promotion de la santé dans cette institution et cela confirme ce que vit notre Pays. Face aux graves problèmes de santé publique, il est essentiel de créer une culture de l'éducation à la santé, principalement dans les écoles où il existe une influence positive et où il est possible de créer une culture de l'éducation afin d'améliorer la santé des Mexicains.

*Teresa Ivonne Castillo Diego,
**José Manuel Ernesto Domínguez Velásquez

Palabras clave: Salud, educación, diagnóstico institucional, estrategia, alumnos.

*Universidad Tecnológica de la Mixteca

**Unidad Veracruzana

Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS,1998), la Educación para la Salud es: “Cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”¹. Desde una perspectiva holística, la salud contempla al individuo en su totalidad, en su entorno global y los países en vías de desarrollo pugnan por alcanzar la eficiencia y efectividad en el ámbito de salud de acuerdo a lo que predica la OMS, tratando de que exista equidad y derecho a la protección en salud. México ha firmado un compromiso de reforma en su sistema de salud con el Seguro Popular, con la finalidad de incrementar las acciones de promoción de la salud principalmente en las comunidades marginadas, a prevenir enfermedades crónicas degenerativas y a la equidad de género.²

Tabla 1. Estructura financiera del sector salud en México

| | | | | |
|----------------|----------|------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| SEGURO IMSS | Obrero | Patrón | Estado nacional, cuota social | |
| SEGURO ISSSTE | Empleado | Gobierno federal | Estado nacional, cuota social | |
| SEGURO POPULAR | Familia | Gobierno federal | Gobierno estatal | Estado nacional, cuota social |

En el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2013-2019, uno de sus ejes de acción es el de “México con educación de calidad” y uno de los objetivos de éste eje es promover el deporte de manera incluyente para fomentar una cultura de salud, y su estrategia: Diseñar programas de actividad física y deporte diferenciados para atender las diversas necesidades de la población; y las instituciones educativas no están tan alejadas de poner en práctica esta estrategia y poder alcanzar éste objetivo de generar una cultura de salud en sus participantes.³

Retomando los avances que ha tenido México en el sector salud éstos se han incrementado, pero aún enfrenta grandes retos en salud pública y el gobierno

realiza programas que deberán enfocarse más en ser acciones preventivas que correctivas, además desarrolla el programa de educación y salud como estrategia integral, que está sustentada en cuatro apartados:⁴

- Salud alimentaria
- Actividad física
- Prevención de adicciones y
- Educación sexual.

En México invertir en salud no ha sido suficiente para atender estos grandes retos, y sólo destina el 5.8% del Producto Interno Bruto (PIB) a la salud, siendo el promedio en América Latina de 6.9%, eso quiere decir que México está por abajo del promedio en su presupuesto para la salud de los mexicanos.⁵ Este desequilibrio presupuestal en el área de salud se debe al gasto público total en salud, ya que con sus recursos presupuestales que más de la mitad son privados son insuficientes e inequitativos, el lema “Los individuos deben aportar de acuerdo a su capacidad de pago y recibir en función de sus necesidades de salud”. Se calcula que anualmente más de dos millones de familias mexicanas incurren en un gasto excesivo por motivos de salud que trae como consecuencia: deudas, elevación en las tasas de deserción escolar y bajo nivel de productividad.

Otra de las problemáticas del sector salud mexicano es que se destinan más recursos al pago de nómina, que a la inversión, esto repercute negativamente en infraestructura idónea, y en equipo y medicamentos para los derechohabientes.

El gobierno se ha vuelto incapaz para enfrentar los retos futuros en salud para los mexicanos, y se está previendo que no sólo el sector salud apoye y contribuya sino también otros sectores que influyan en la vida familiar, en los lugares de trabajo, y principalmente en instituciones educativas en donde niños y jóvenes desarrollan un aprendizaje integral y forman una cultura que pueda promover la educación centrada en la salud.

En épocas pasadas la desnutrición y las infecciones, eran los principales problemas que aquejaban a nuestro país, hoy en día las enfermedades crónicas

³ <http://pnd.gob.mx/> consultado el 7 febrero 2014

⁴ Córdova Villalobos, José Ángel. LIX Legislatura. “Hacia una Nueva Cultura de la Salud en México”. Alianza Médica, Alianza por un México Sano.-ILCE, 2007.

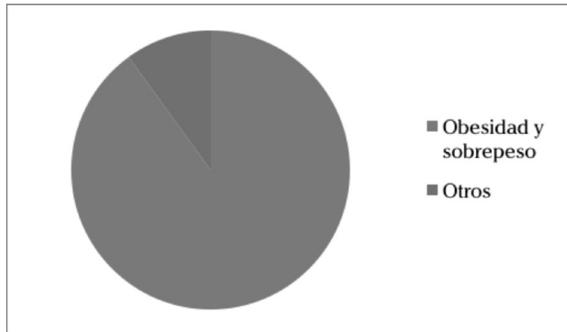
⁵ Frenk J. Tender puentes: lecciones globales desde México sobre políticas de salud basadas en evidencias. Salud Publica México 2007.

¹ http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion_salud/index.htm

² Gomez E. Equity, gender, and health policy reform in Latin America and the Caribbean. Washington, DC: Pan American Health Organization, 2000.

degenerativas no transmisibles como la obesidad y la diabetes correlacionadas con la nutrición es una grave amenaza en México, ya que es la primera causa de mortalidad. (Ver gráfica 1).

Tan sólo el 39.5% de la población adulta tiene sobrepeso y el 31 % es obeso, y México ocupa el primer lugar en obesidad infantil⁶.



Gráfica 1. Causas de la diabetes Mellitus Tipo 2.

A nivel nacional, los grandes retos son: combatir el sobrepeso y obesidad, factores de riesgo que amenazan el desarrollo de niños y jóvenes y que su cifra es alarmante ya que es el quinto factor de riesgo de defunción en el mundo y desde 1980 va en aumento considerable, debido a las condiciones de vida que originan un sedentarismo y alimentación poco adecuada. Otra problemática en la salud pública de los mexicanos es el consumo de sustancias adictivas, como son tabaco, alcohol y drogas, que tienen un impacto desfavorable a nivel social, económico y en salud. De acuerdo a la encuesta nacional de adicciones casi cuatro millones de personas beben alcohol una vez a la semana y uno de cada cuatro jóvenes ingresa a la sala de un hospital por abuso de alcohol y son la primera causa de muerte, principalmente entre jóvenes de quince a veinticinco años de edad por accidentes viales.

Las preocupaciones que vive México hoy en día, es el consumo de drogas que desafortunadamente se empiezan a consumir a edades tempranas, lo mismo que la vida sexual activa. En informes recientes de salud señalan que casi el 30 % de las hospitalizaciones de mujeres entre diez y catorce años fueron por razones obstétricas, como consecuencia de embarazos, abortos o partos.

¹ Córdova Villalobos, José Ángel. "México Agenda de Salud para las Américas", 2008-2017.

Aún con todos los esfuerzos que hace México en combatir dichos retos en salud, se ha incrementado la mortalidad y ha empeorado la calidad de vida, a pesar de las mejoras en la ciencia de la medicina, quizá la razón ya no sea el sector de salud integral mexicano, sino la cultura, los cambios de hábitos de vida, como consecuencia del desarrollo económico; como bien se mencionó anteriormente estos cambios generan una deficiente alimentación, sedentarismo, disminución de la actividad física, aumento del consumo de alcohol y tabaco, estrés laboral, aislamiento individual en una sociedad donde contamos con medios de comunicación más eficientes, pero esa sociedad se preocupa por objetivos y metas y no por el ser humano.⁷

De acuerdo a estos factores de salud negativos y que están correlacionados, siendo difíciles de combatir y generando un enorme gasto público en salud, sólo hay una forma: La prevención y educación para la salud, que promuevan estilos de vida saludables⁸. La importancia radica en crear una cultura de prevención, con ayuda de instituciones que deseen participar y potencializar un proceso de salud integral para los mexicanos, y el contexto escolar juega un papel muy importante, ya que niños, adolescentes y jóvenes tienen capacidad de aprender y adquirir hábitos que conlleven estilos de vida saludable, es por eso la importancia de involucrar a las instituciones educativas y adaptar su diseño curricular.

Métodología

A continuación se explica la metodología utilizada en este trabajo de investigación y se describen sus elementos: Los sujetos de investigación, los instrumentos y los resultados obtenidos.

a) Participantes:

Participaron en este estudio alumnos de todos los semestres y de todas las carreras de esta universidad, se determinó el tamaño de la muestra con un tipo de muestreo aleatorio simple y en la gráfica 2 se encuentran los porcentajes de alumnos por carrera que intervinieron en dicha investigación.

⁷ Delgado Manuel, Tercedor Pablo, Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física, Publicaciones INDE, primera Edición, 2002

⁸ Astin A.W. Assessment for excellence: The philosophy and practice of assessment and evaluation in Higher Education, Nueva York 1991.

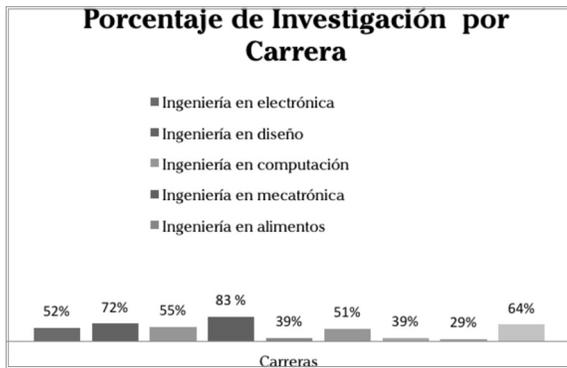


Gráfico 2. Porcentaje encuestado por carrera.

En relación con las edades, de acuerdo a los datos observados en la muestra, se puede concluir que el promedio de edad de los alumnos es de 21 años, con un máximo de 26 años y un mínimo de 18 años, con una media de 20.3 y una desviación estándar de 2.02 años. Las edades con mayor frecuencia, son de 20 y 21 años.

b) Los instrumentos:

El trabajo de investigación se basó en la estrategia integral del Plan Nacional de Desarrollo vigente de México, que está sustentado en cuatro grandes pilares:

- Salud alimentaria
- Actividad física
- Prevención de adicciones y
- Educación sexual.

En relación a estos cuatro apartados, se diseñaron los instrumentos de investigación que fueron una encuesta y una bitácora de observación. Se aplicó la encuesta, vía correo electrónico.

Se hizo hincapié en el carácter voluntario del estudio y se aseguró a los participantes la total confidencialidad de sus datos generales, por lo que se les otorgó la total libertad para que los alumnos decidieran o no participar en dicho proyecto de investigación.

Cabe mencionar que los alumnos más participativos de las encuestas fueron los ingenieros en mecatrónica y los ingenieros en diseño.

c) Resultados obtenidos

A continuación se mencionan sólo los principales resultados obtenidos de las encuestas y de la bitácora de observación.

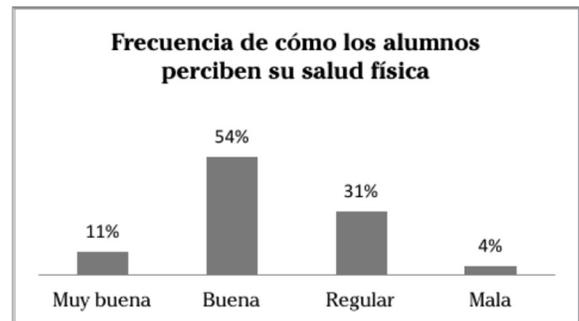


Gráfico 3. Percepción de salud en los alumnos

Percepción de la salud física

Se puede observar que la mayoría de las personas considera que su salud está entre regular y buena (Gráfico 3).

En la gráfica anterior se muestra que del total encuestado de alumnos, 54% consideran que su salud es buena y sólo 4% consideran su salud mala.

Comidas realizadas

De acuerdo a los datos recabados el 53% de los estudiantes realiza 3 comidas al día y sólo el 2% realiza una comida al día como se puede observar en la siguiente gráfica 4.



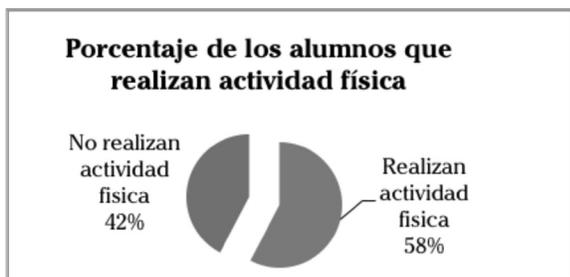
Gráfico 4. Porcentaje de consumo de alimentos al día.

El 20% de los alumnos desayuna, el 11% almuerza, el 36% realiza su comida, 4% merienda y el 29% cena. En base a los datos recabados, la mayoría come, cena y desayuna y la minoría almuerza y merienda.

Actividad física que realizan los alumnos

La gráfica 5 muestra los porcentajes de alumnos que realizan una actividad física.

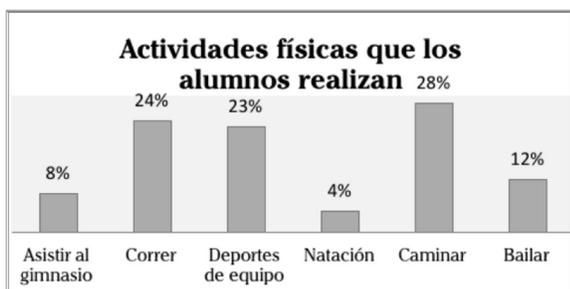
En la gráfica se puede observar que el 58% de los alumnos entrevistados afirman realizar alguna actividad física para cuidar su salud, mientras el 42% no realiza ningún tipo de ejercicio (Gráfico 5).



Gráfica 5. Porcentaje de alumnos que realizan actividades físicas

Frecuencia con la que realizan ejercicio los alumnos

Del 58% de los alumnos que realizan actividades físicas, ellos suelen practicar alguna o varias de las siguientes actividades y en los siguientes porcentajes (Gráfica 6):



Gráfica 6. Actividades físicas que practican los encuestados.

A continuación en la tabla 2 se muestra la frecuencia con que realizan una actividad física los alumnos.

Tabla 2. Actividades y frecuencia

| Porcentaje de la frecuencia con la que los alumnos practican algún tipo de actividad física | | | | |
|---|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------|
| Actividad física | Un día a la semana | De dos a tres días a la semana | Más de cuatro días a la semana | Total |
| Asistir al gimnasio | 16% | 38% | 46% | 100% |
| Correr | 53% | 18% | 29% | 100% |
| Deportes de equipo | 53% | 11% | 36% | 100% |
| Natación | 71% | 15% | 14% | 100% |
| Caminar | 7% | 75% | 18% | 100% |
| Bailar | 55% | 17% | 28% | 100% |

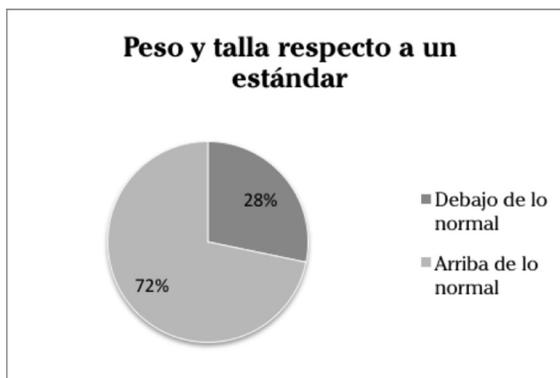
Percepción de la talla y peso

En el gráfico 7 se puede observar que el 56% de los encuestados dice tener la talla y peso adecuados con respecto a su estatura, mientras que el 44% dice no estar en peso y talla adecuada.

Del 44% que afirma no tener el peso y talla con respecto a la estatura, el 72% está por arriba de lo normal, tratándose de algún grado de obesidad (Gráfica 8).



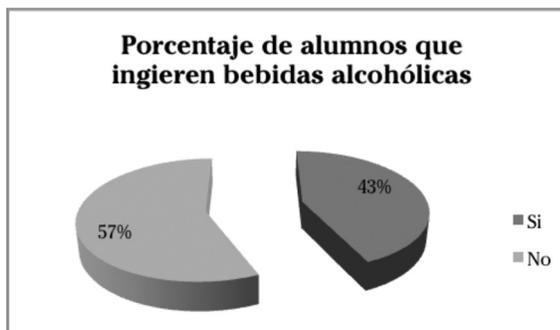
Gráfica 7. Percepción del peso y talla



Gráfica 8. Percepción de peso y talla con respecto al estándar

Adicciones

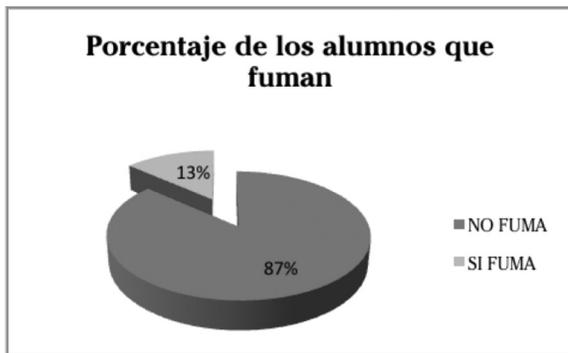
El 57% de los alumnos contestó que sí ingieren bebidas alcohólicas, sin embargo, el 43% contestó que no ingieren bebidas alcohólicas; lo que significa que existe un problema que podría volverse grave dentro de la población estudiantil en relación con el alcohol si no se controla (Gráfica 9).



Gráfica 9. Porcentaje de insumos de bebidas alcohólicas

De las personas que respondieron que ingieren bebidas alcohólicas el 58% lo hace una vez a la semana, mientras que el 42% lo hace de manera eventual.

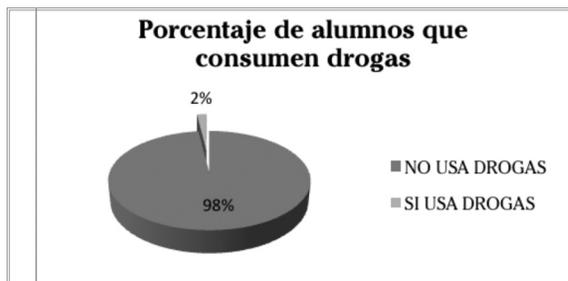
En los datos analizados se puede observar que el 87% de los alumnos no fuma y el 13% si lo hace (Gráfica 10).



Gráfica 10. Consumo de tabaco

De los alumnos que fuman el 57% lo hace de manera eventual, mientras que el 43% fuma un cigarro al día.

En base a los datos se puede analizar que actualmente un 2% de los alumnos de la muestra consumen drogas y un 98% no consume drogas actualmente (Gráfica 11).



Gráfica 11. Consumo de drogas

Del 2% de alumnos que consumen drogas, las consumen una vez a la semana.

Enfermedades

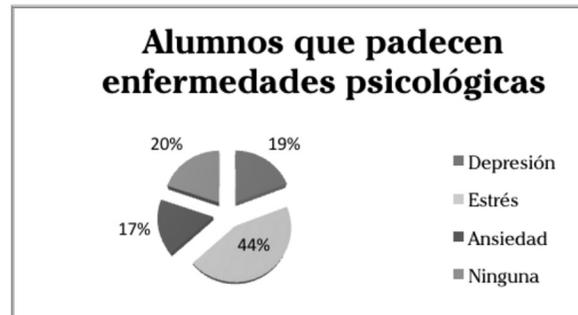
De acuerdo con los datos recabados, el 9% de los estudiantes de la Universidad padecen alguna enfermedad respiratoria desde su ingreso a la universidad. Entre las enfermedades con mayor frecuencia en los estudiantes se puede mencionar las siguientes: migrañas, gripe y bronquitis.

De acuerdo a la encuesta el 66% de los estudiantes padecen alguna enfermedad digestiva desde su ingreso a la universidad. Entre las enfermedades con mayor frecuencia en los estudiantes se pueden mencionar las siguientes: gastritis, diarrea y colitis.

Enfermedades psicológicas

De acuerdo con los datos recabados el 80% de los estudiantes padecen alguna enfermedad psicológica desde su ingreso a la universidad. Entre las enfer-

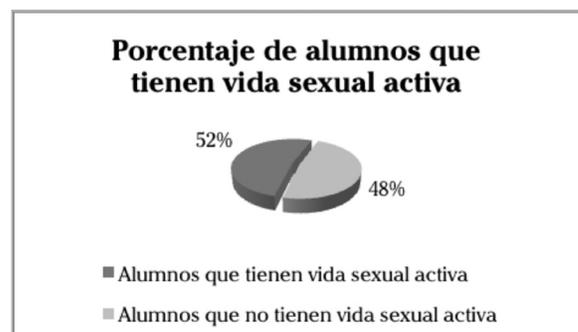
medades con mayor frecuencia en los estudiantes podemos mencionar las siguientes: depresión, estrés y ansiedad (Gráfica 12).



Gráfica 12. Enfermedades psicológicas

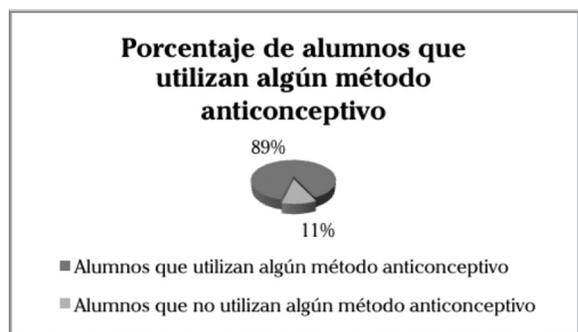
Educación sexual

El aspecto de educación sexual es un tema de suma importancia entre la comunidad universitaria (alumnos) debido a que repercute en el desempeño académico de los alumnos, es así como derivado de los cuestionarios aplicados se obtuvo que el 52% de los alumnos universitarios afirman que tienen una vida sexual activa. (Gráfica 13)



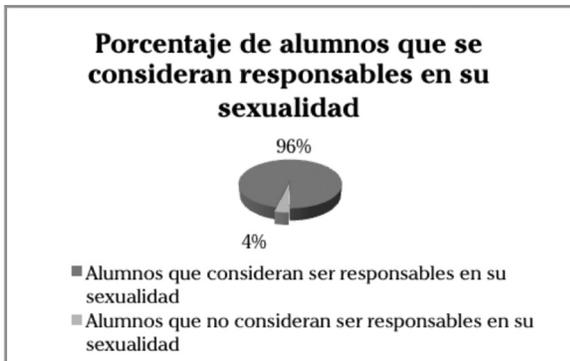
Gráfica 13. Porcentaje de alumnos con vida sexual activa.

De los alumnos que afirman tener una vida sexual activa el 89% utiliza algún método anticonceptivo, sin embargo, el 11% restante no lo utiliza exponiéndose al contagio de alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) y/o embarazo no deseado, lo cual podría repercutir en su desempeño escolar (Gráfica 14).



Gráfica 14. Porcentaje de alumnos que utilizan métodos anticonceptivos

Así mismo, de los alumnos que afirman tener una vida sexual activa, el 96% consideran ser responsables en la forma de llevarla (Gráfica 15). Se puede observar la incongruencia existente entre el porcentaje de alumnos que afirman utilizar algún método anticonceptivo y con los que dicen ser responsables en su sexualidad (Diferencia porcentual de 7), lo cual expone a que sean alumnos propensos al contagio de una enfermedad de transmisión sexual y/o un embarazo no deseado.



Gráfica 15. Porcentaje de alumnos responsables de su sexualidad

El 99% de los alumnos universitarios encuestados han recibido, en algún momento, orientación sexual. Por otro lado, tan sólo el 1% no ha recibido orientación sexual.

En la tabla 3 se muestra que el 80% de los alumnos que tienen una vida sexual están dispuestos a recibir capacitación e información sexual y el 68% de los que no tienen vida sexual activa afirman que quieren información sobre educación sexual.

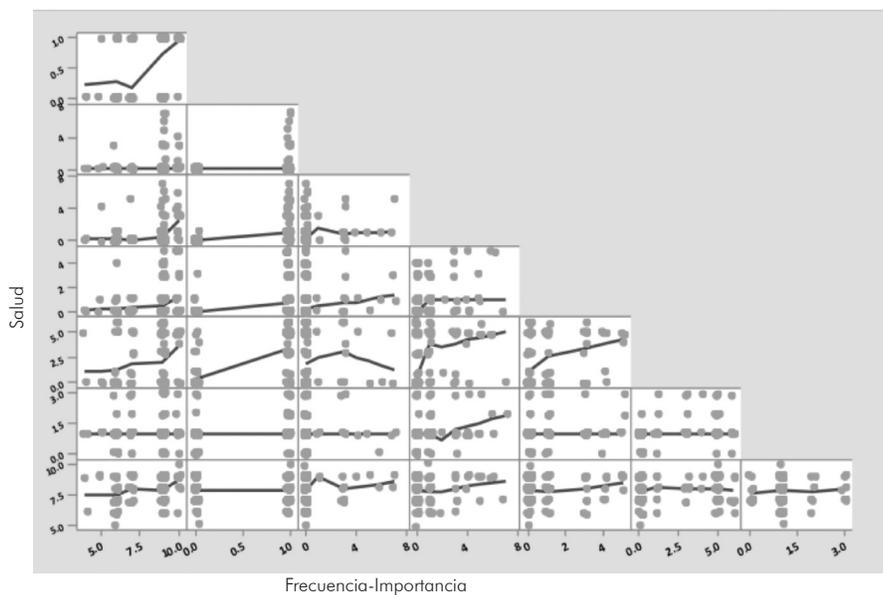
Tabla 3 Distribución de alumnos con vida sexual activa y que les gustaría recibir orientación sexual

| | Alumnos que tienen vida sexual activa | Alumnos que no tienen vida sexual activa |
|---|---------------------------------------|--|
| Alumnos que quisieran recibir información y capacitación de sexualidad | 80% | 68% |
| Alumnos que no quisieran recibir información y capacitación de sexualidad | 20% | 32% |

Así mismo esta investigación fue analizada con estadística multivariada. Se utilizó el alfa de Cronbach para evaluar el nivel de confiabilidad de los elementos de la encuesta que fueron designados para medir la misma construcción que fue la promoción de la salud en los estudiantes de la UTM, y evaluar si dichos elementos realmente cumplían con la función de esta investigación (Ver grafica 16)

El valor de referencia para Alfa de Cronbach es de 0.70 y el valor de referencia que se obtuvo en la investigación fue de 0.6979, como se observa en la tabla 4.

Se llevó a cabo el análisis factorial a fin de resumir la estructura de covarianzas de los datos, en tres dimensiones. Esto permitió identificar los factores subyacentes, que explican las dimensiones asociadas con la variabilidad de todos los datos. (Ver. Gráfica 17 de sedimentación y gráfica 18 de puntuación)

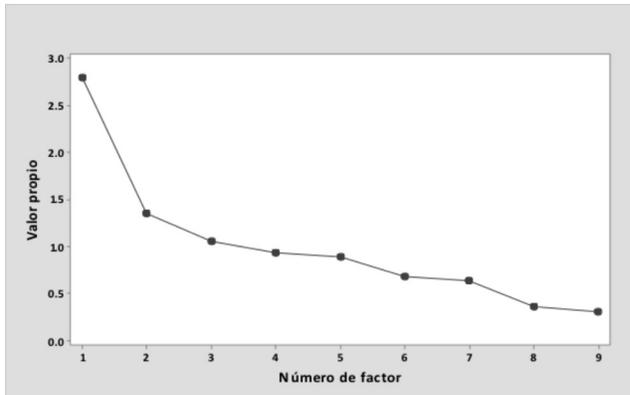


Gráfica 16. Alfa de Cronbach

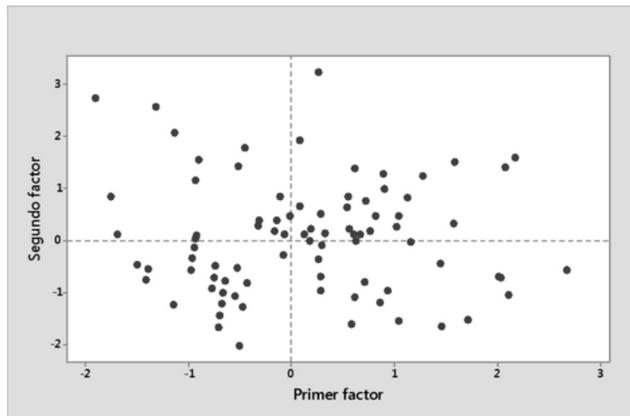
Tabla 4. Resultados de Alfa de Cronbach

| Estadísticas totales y de elementos | | | |
|-------------------------------------|--------|--------|-----------|
| Variable | Conteo | | |
| | total | media | desv.Est. |
| 1. Salud física | 104 | 8.163 | 1.527 |
| 2. Actividad física | 104 | 0.577 | 0.496 |
| 3. Salud alimentaria | 104 | 0.471 | 1.421 |
| 4. Consumo de alimentos | 104 | 0.904 | 1.598 |
| 5. Adicciones | 104 | 0.846 | 1.419 |
| 7. Licor, tabaco y otros | 104 | 2.144 | 2.379 |
| 8. Sexualidad | 104 | 1.115 | 0.673 |
| 9. Del 1 al 10 como te sientes | 104 | 7.837 | 1.044 |
| Total | 104 | 22.058 | 6.147 |

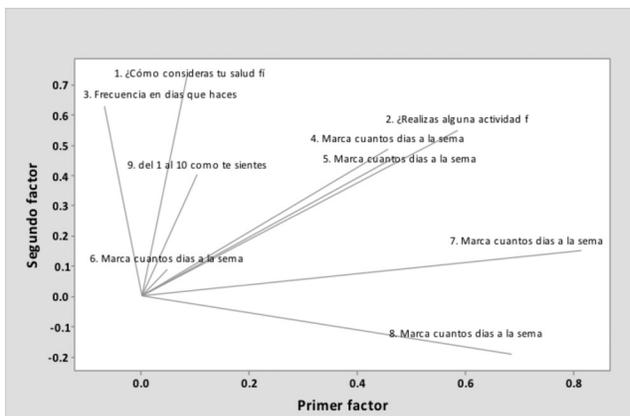
Alfa de cronbach = 0.6979



Gráfica 17. Gráfica de sedimentación



Gráfica 18. Gráfica de puntuación



Gráfica 19. Gráfica de cargas para los dos primeros factores

Tabla 5. Carga de factores rotados

| Análisis factorial del componente principal de la matriz de correlación | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------------|
| Cargas de factores rotados y comunales | | | | |
| Rotación Varimax | | | | |
| Variable | Factor1 | Factor2 | Factor3 | Comunalidad |
| 1. Salud física | 0.085 | 0.730 | -0.021 | 0.541 |
| 2. Actividad física | 0.585 | 0.548 | -0.110 | 0.655 |
| 3. Salud alimentaria | -0.069 | 0.627 | 0.080 | 0.405 |
| 4. Consumo de alimentos | 0.456 | 0.487 | -0.501 | 0.696 |
| 5. Adicciones | 0.470 | 0.460 | -0.038 | 0.434 |
| 6. Educación sexual | 0.048 | 0.090 | -0.890 | 0.802 |
| 7. Licor, tabaco y otros | 0.814 | 0.150 | 0.065 | 0.690 |
| 8. Sexualidad | 0.686 | -0.191 | -0.048 | 0.509 |
| 9. del 1 al 10 como te sientes | 0.103 | 0.401 | 0.542 | 0.464 |

| Variable | Factor1 | Factor2 | Factor3 |
|--------------------------------|---------|---------|---------|
| 1. Salud Física | -0.144 | 0.445 | -0.003 |
| 2. Actividad Física | 0.219 | 0.193 | -0.016 |
| 3. Salud alimentaria | -0.205 | 0.421 | 0.056 |
| 4. Consumo de alimentos | 0.109 | 0.187 | -0.327 |
| 5. Adicciones | 0.176 | 0.168 | 0.025 |
| 6. Educación sexual | -0.090 | 0.040 | -0.668 |
| 7. Licor, tabaco y otros | 0.495 | -0.123 | 0.139 |
| 8. Sexualidad | 0.491 | -0.308 | 0.038 |
| 9. del 1 al 10 como te sientes | 0.018 | 0.232 | 0.423 |

| Variable | Factor1 | Factor2 | Factor3 | Comunalidad |
|--------------------------------|---------|---------|---------|-------------|
| 1. Salud física | 0.085 | 0.730 | -0.021 | 0.541 |
| 2. Actividad física | 0.585 | 0.548 | -0.110 | 0.655 |
| 3. Salud alimentaria | -0.069 | 0.627 | 0.080 | 0.405 |
| 4. Consumo de alimentos | 0.456 | 0.487 | -0.501 | 0.696 |
| 5. Adicciones | 0.470 | 0.460 | -0.038 | 0.434 |
| 6. Educación sexual | 0.048 | 0.090 | -0.890 | 0.802 |
| 7. Licor, tabaco y otros | 0.814 | 0.150 | 0.065 | 0.690 |
| 8. Sexualidad | 0.686 | -0.191 | -0.048 | 0.509 |
| 9. del 1 al 10 como te sientes | 0.103 | 0.401 | 0.542 | 0.464 |

| Variable | Factor1 | Factor2 | Factor3 |
|--------------------------------|---------|---------|---------|
| 1. Salud Física | -0.144 | 0.445 | -0.003 |
| 2. Actividad Física | 0.219 | 0.193 | -0.016 |
| 3. Salud alimentaria | -0.205 | 0.421 | 0.056 |
| 4. Consumo de alimentos | 0.109 | 0.187 | -0.327 |
| 5. Adicciones | 0.176 | 0.168 | 0.025 |
| 6. Educación sexual | -0.090 | 0.040 | -0.668 |
| 7. Licor, tabaco y otros | 0.495 | -0.123 | 0.139 |
| 8. Sexualidad | 0.491 | -0.308 | 0.038 |
| 9. del 1 al 10 como te sientes | 0.018 | 0.232 | 0.423 |

La gráfica 19 de cargas para los dos primeros factores, se puede ver que la investigación tiene tres grupos asociados: En el primero grupo interviene la variable de licor y tabaco. En el segundo grupo salud física y en el tercer grupo educación sexual (Ver tabla 5).

Conclusiones:

Los resultados de esta investigación señalan que los estudiantes tienen percepciones tanto negativas de su salud al realizar un análisis e interpretación de cada ítem, sobre la mayoría de los dominios de los cuatro pilares básicos que intervienen en la estrategia integral del Plan Nacional de Desarrollo vigente de México:

- Salud alimentaria
- Actividad física
- Prevención de adicciones y
- Educación sexual.

De acuerdo al análisis de estadística multivariada, se puede concluir que existen al menos dos áreas de oportunidad para formular una estrategia en la UTM con las dos variables más importantes: educación sexual y prevención de adicciones.

Es posible que los alumnos realicen una evaluación intuitivamente un poco favorecedora en relación a ciertos temas como son las adicciones y la educación sexual, esta deducción está reforzada por

las historias de vida y los resultados de la bitácora de observación.

Sus percepciones más negativas inciden en que casi la mitad de los encuestados no realizan ninguna actividad física, principales causas encontradas la falta de tiempo, los espacios para realizar la actividad física y el dinero.

Los resultados obtenidos demostraron también que más del 40 % tienen una percepción negativa de su peso y talla y la consideran por arriba de los estándares normales, esto va relacionado con el tipo de alimentación que ingieren y la falta de actividad física.

En cuanto a adicciones el 43% consume bebidas alcohólicas, esto ocasiona improductividad y bajo desempeño escolar, llegando a culminar en algunos casos en deserción escolar y a conductas sexuales de riesgo, incrementando las posibilidades de acercarse a otro tipo de drogas, si no son atendidos y escuchados.

El 44 % de los encuestados padece estrés, ya que la mayoría de los estudiantes no tienen la habilidad para manejar sus niveles de estrés, aquí se requiere la intervención oportuna de los tutores que orienten al estudiante.

Casi la mitad de los que contestaron las encuestas tienen vida sexual activa y desde su percepción son responsables respecto a su sexualidad, sin embargo la mayoría requiere información sobre educación sexual.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la institución educativa tiene que estar convencida de sus fortalezas académicas y contribuir no sólo en el ámbito educativo sino también en la salud de sus personajes más importantes que son los alumnos.

Se debe contar con la responsabilidad de preparar y hacer partícipe al alumno para que adopte un estilo de vida sano con conductas positivas que induzcan a mejorar su salud, a través de programas de prevención, otorgar espacios para realizar actividades físicas, promover programas y cursos de salud y nutrición, sin dejar a un lado la educación **1**

Bibliografía

- Astin A.W. Assessment for excellence: The philosophy and practice of assessment and evaluation in Higher Education, Nueva York 1991.
- Cabrera A.F. Colbeck C.VL. Developing performance indicators for assessing teaching practices and student learning. Research in Higher education, 2001
- Chickering A.W., Gamson Z. Seven principles for good practice in undergraduate education, 1987
- Córdova Villalobos, José Ángel. LIX Legislatura. "Hacia una Nueva Cultura de la Salud en México". Alianza Médica, Alianza por un México Sano.- ILCE, 2007.
- Córdova Villalobos, José Ángel. Capítulo 11: "Unidades Médicas de Especialidades". La Salud de los Mexicanos 2007-2012. Academia Mexicana de Cirugía, LXXV Aniversario. Editorial Alfil, México 2009.
- Delgado Manuel, Tercedor Pablo, Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física Publicaciones INDE primera Edición, 2002
- Frenk J. Tender puentes: lecciones globales desde México sobre políticas de salud basadas en evidencias. Salud Publica México 2007.
- Frey L., Beesley D. Relational health, attachment and psychological distress in college women and men., 2006
- Gomez E. Equity, gender, and health policy reform in Latin America and the Caribbean. Washington, DC: Pan American Health Organization, 2000.
- Pascarella E.T., Terenzini P.T. How college affects students: A third decade of research. 2005
- Sachs J. Macroeconomics and health: investing in health for economic development. Report of the commission on macro economics and health. Ginebra: World Health Organization, 2001.
- Soares A.P. Diniz A.M., Almeida L.S. Construcción y validación de un modelo multidimensional de ajuste de los jóvenes al contexto universitario, Psicothema, 2006
- Universidad Tecnológica de la Mixteca, julio 2014, "Curso Taller Teórico-Práctico de Estadística Multivariada", impartido por el Dr. Carlos Juárez Alonso.
- http://portal2.edomex.gob.mx/dae/educacion_salud/index.htm Consultado el 29 enero 2014
- <http://pnd.gob.mx/> consultado el 7 febrero 2014