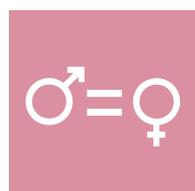




Hábitos de vida saludable



Definición

El indicador **Hábitos de vida saludable** evalúa las actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos beneficiosos para la salud.

Se contemplan las siguientes dimensiones:

Hábitos alimenticios: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con la alimentación, y, además, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento promueve hábitos de alimentación sana.

Hábitos de vida activa: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con un estilo de vida activo, y también sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento fomenta la actividad física.

Hábitos de autocuidado: considera las actitudes y las conductas autodeclaradas de los estudiantes relacionadas con la sexualidad, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y, asimismo, sus percepciones sobre el grado en que el establecimiento previene conductas de riesgo y promueve conductas de autocuidado e higiene.

Los hábitos son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad. La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiera es necesario que la persona repita la acción hasta que esta se active de manera semiautomática.

Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.

La salud, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y que, por lo tanto, se extiende más allá de la mera ausencia de enfermedad. Bajo este concepto, existe una estrecha relación entre el estado de salud de una persona y su estilo de vida, el cual está condicionado principalmente por sus hábitos de alimentación, actividad física y autocuidado.

El indicador Hábitos de vida saludable evalúa la influencia del establecimiento sobre los hábitos de sus estudiantes relacionados con la alimentación saludable, vida activa y autocuidado, para lo cual considera la opinión y las actitudes que estos tienen respecto de la importancia de la vida sana, y su percepción sobre el grado en que el establecimiento promueve estos hábitos.

La dimensión de *hábitos alimenticios* se refiere a la opinión que tienen los estudiantes respecto de la promoción de los hábitos de alimentación sana en el establecimiento, y a los patrones de conducta y actitudes relacionadas con la alimentación saludable. La dimensión contempla, por ejemplo, qué tipo de alimentos ofrecen los quioscos dentro del establecimiento o cercanos a él, y si los estudiantes consumen frutas y verduras diariamente, entre otros.

La dimensión de *hábitos de vida activa* se refiere a la opinión que tienen los estudiantes respecto del fomento de la actividad física en el establecimiento, y a los patrones de conducta y actitudes relacionados con este ámbito. La dimensión contempla, por ejemplo, si el establecimiento organiza o promueve actividades que incluyen actividad física, y si los estudiantes hacen algún tipo de práctica física con frecuencia, entre otros.

La dimensión de *hábitos de autocuidado* se refiere a la opinión que tienen los estudiantes respecto de la prevención de conductas de riesgo y promoción de conductas de autocuidado e higiene en el establecimiento, y a los patrones de conducta y actitudes relacionados con la sexualidad, la higiene, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y otras conductas de autocuidado. La dimensión contempla, por ejemplo, si en el establecimiento se enseñan las consecuencias asociadas a un consumo excesivo de alcohol, y si los baños del establecimiento cuentan con los artículos de higiene básicos, entre otros.



¿Por qué son importantes los hábitos de vida saludable?

Debido a la influencia que tiene el entorno en la formación de hábitos, y al hecho de que un niño promedio asiste al menos doce años de su vida a un establecimiento educacional, la escuela surge como un espacio clave para la adquisición y consolidación de hábitos de vida saludable.

El desarrollo temprano de un estilo de vida saludable contribuye, en términos generales, al desarrollo de una buena salud física y mental, a la adquisición de habilidades sociales y al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Concretamente, los estudiantes que mantienen un estilo de vida sana desarrollan una buena salud física, ya que tener hábitos saludables ayuda a los niños y jóvenes a mantener un peso corporal adecuado, desarrollar huesos y músculos fuertes, y contar con un sistema inmunológico que los protege activamente de los cuadros virales que comúnmente se contagian en el establecimiento, entre otros. Es decir, los estudiantes que practican regularmente actividad física, se alimentan de manera equilibrada y no presentan conductas de riesgo son más saludables físicamente, lo que se traduce en una menor posibilidad de sufrir enfermedades respiratorias y cardiovasculares, sobrepeso, trastornos alimentarios y diabetes, entre otros.

Asimismo, un estilo de vida saludable ayuda a los niños y jóvenes a desarrollar habilidades y actitudes necesarias para una buena salud mental, ya que los estudiantes saludables tienden a tener un mejor estado de ánimo, mayor autoconfianza y autoestima, y mayor control de impulsos y tolerancia a la frustración, entre otros. Por ejemplo, un estudiante que se encuentra en buen estado físico y se alimenta de un modo que le permite tener un peso normal tiene más probabilidades de sentirse cómodo con su apariencia física y confiado para vivir experiencias nuevas, de enfrentar constructivamente las dificultades y de desarrollar una buena imagen de sí mismo. Además, cabe tener en cuenta que la práctica de actividad física provoca que el organismo humano libere endorfinas, una hormona que hace que las personas se sientan más felices, vitales y plenas, lo que contribuye a una buena salud mental.

Además de lo anterior, un estilo de vida saludable ayuda a los niños y jóvenes a desarrollar habilidades sociales útiles para la convivencia diaria y la vida en comunidad. Un establecimiento que promueve hábitos de vida saludable, especialmente aquellos relacionados con la vida activa, fomenta que sus estudiantes salgan al aire libre, conozcan a otros y aprendan a respetar reglas y disfrutar en equipo, entre otros.

Por otro lado, los hábitos de vida saludable implican evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, especialmente antes de los dieciocho años. Dado que los niños y jóvenes se encuentran en pleno proceso de desarrollo, el consumo de sustancias a esta edad altera los procesos neuromadurativos normales, lo que impacta negativamente la capacidad de planificación, control de impulsos y manejo socioemocional. A su vez, el consumo de alcohol y drogas a temprana edad puede alterar la concentración, memoria y aprendizaje, lo que incide en el rendimiento escolar. Asimismo, estas sustancias y el tabaco tienen efectos perniciosos en la salud general, ya que están asociados a trastornos en el páncreas, hígado, pulmón y sistema inmunológico, entre otros. Además, es importante considerar que la adolescencia corresponde al momento de la vida en que frecuentemente se inicia el uso y abuso de sustancias, y esto incrementa el riesgo de dependencia en épocas posteriores de la vida.

En este sentido, los niños y jóvenes son especialmente vulnerables, lo que hace que sea esencial promover tempranamente el desarrollo de hábitos de autocuidado que les permitan preocuparse de sí mismos y contar con los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para actuar asertivamente ante situaciones de riesgo o para evitar exponerse a ellas.

En la misma línea de los hábitos de autocuidado, cabe destacar que los jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo socioemocional, de manera que es necesario propiciar que opten por una vida afectiva sana y sexualmente responsable, y que eviten establecer relaciones abusivas, la promiscuidad y el embarazo no deseado, entre otros.

Por otra parte, un estilo de vida saludable beneficia el aprendizaje y el rendimiento académico por diversas razones. Primero, la práctica de actividad física y una alimentación balanceada mejora la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, ya que incrementa su aptitud para resolver tareas difíciles, la concentración y la memoria, y disminuye la eventual ansiedad y estrés ante las evaluaciones. Segundo, los estudiantes saludables faltan menos a clases, lo que favorece la continuidad académica y previene vacíos que podrían obstaculizar el aprendizaje. Y tercero, los estudiantes que hacen actividad física de manera regular, se alimentan adecuadamente y no incurrir en conductas de riesgo, suelen tener una disciplina que favorece el desempeño académico.

Finalmente, el desarrollo de hábitos de vida saludable es importante para las personas no solo por las consecuencias que tienen en su etapa escolar, sino también porque influyen en su vida adulta. Un niño que desarrolla buenos hábitos alimenticios, de vida activa y de autocuidado aumenta sus probabilidades de ser en el futuro una persona sana, que se preocupa por su salud, se ejercita, pone atención a sus necesidades y se protege.



¿Cómo se evalúa el indicador Hábitos de vida saludable?

El indicador Hábitos de vida saludable es evaluado sobre la base de la información recogida en los cuestionarios Simce para estudiantes. Estos cuestionarios contienen preguntas cerradas, generalmente con escalas de respuesta de cuatro alternativas, que reflejan actitudes y conductas autodeclaradas de los estudiantes en relación con la vida saludable, y sus distintas percepciones sobre la promoción de hábitos de vida saludable en el establecimiento.

El puntaje de este indicador se estima en forma independiente para la educación básica y la educación media. Para esto, se llevan a cabo los siguientes pasos:

1. **Cálculo del puntaje por estudiante:** se asigna un puntaje a cada estudiante, basándose en sus respuestas en las preguntas del cuestionario Simce relacionadas con el indicador. El puntaje obtenido es mayor cuando las respuestas reflejan una mayor promoción de hábitos de vida saludable.
2. **Cálculo del puntaje por grado:** se promedian los puntajes de todos los estudiantes de un determinado grado que responden el cuestionario Simce.
3. **Cálculo del puntaje por ciclo (educación básica o educación media):** se agregan los resultados del indicador de todos los grados correspondientes al ciclo evaluado, para lo cual se promedian los puntajes por grado, ponderándolos por el número de estudiantes que rindió la prueba Simce en cada uno de ellos.



Los puntajes de este indicador se expresan en una escala de 0 a 100, y están asociados a tres categorías de hábitos de vida saludable, como se señala en el cuadro N° 4. Los puntajes de corte de dichas categorías serán fijados por la Agencia de Calidad de la Educación en la primera Ordenación de establecimientos.

Cuadro N° 4. Categorías de Hábitos de vida saludable por establecimiento

Categoría por establecimiento
Promueve activamente hábitos de vida saludable
Promueve moderadamente hábitos de vida saludable
No promueve hábitos de vida saludable

Además del puntaje obtenido por el establecimiento en educación básica o educación media, se informará el resultado promedio a nivel nacional y el de los establecimientos similares, con el fin de que se puedan comparar los resultados.



¿Qué hacen los establecimientos para promover los hábitos de vida saludable?

Los establecimientos que promueven los hábitos de vida saludable entre sus estudiantes y logran desarrollar buenos hábitos alimenticios, de vida activa y de autocuidado implementan, generalmente, algunas de las siguientes medidas:

✓ *Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos del sueño.*

Los establecimientos enseñan y refuerzan constantemente los conceptos básicos sobre alimentación equilibrada, actividad física necesaria y sueño reparador. Asimismo, enseñan a los estudiantes la importancia de adquirir buenos hábitos en estos ámbitos, como comer siempre de manera equilibrada, hacer ejercicio físico regularmente y respetar diariamente las horas de sueño, entre otros.

✓ *Profundizan los contenidos curriculares relacionados con la mantención de una vida saludable.*

Los establecimientos profundizan los contenidos curriculares relacionados con los temas de vida saludable, para que los estudiantes cuenten con una base teórica sólida que le dé sentido a la adquisición de hábitos saludables.

✓ *Ofrecen alimentos saludables en sus quioscos y casinos.*

Los establecimientos reemplazan la tradicional oferta de golosinas durante los recreos y horarios de salidas por “quioscos saludables”, en donde se ofrecen alternativas sanas, como fruta, yogur y frutos secos. Además, se preocupan de que el casino entregue almuerzo sano y nutritivo para los alumnos.

✓ *Incentivan el consumo de agua.*

Los establecimientos, con el fin de promover el consumo de agua y evitar el abuso de bebidas gaseosas y jugos artificiales, disponen de bebederos de agua en los patios, y ofrecen agua en vez de jugo en el casino, entre otros.

✓ *Otorgan incentivos no comestibles.*

Los establecimientos promueven que los reconocimientos se otorguen mediante incentivos no comestibles, como paseos, material didáctico, libros y diplomas, entre otros.

✓ *Ofrecen facilidades para la realización de actividad física.*

Los establecimientos cuentan con medios disponibles para estimular la actividad física, por ejemplo, elementos deportivos como balones y cuerdas. Además, organizan y difunden actividades que implican actividad física, como caminatas, corridas, cicletadas, concursos de baile y campeonatos deportivos.

✓ *Destinan tiempo significativo de la clase de educación física al acondicionamiento físico de todos los estudiantes.*

Los establecimientos se preocupan de que todos los estudiantes hagan actividad física durante la clase de educación física, para lo cual incluyen en las planificaciones objetivos relacionados con el acondicionamiento físico.

-
- ✓ ***Educación temprana a los estudiantes sobre los riesgos del consumo de tabaco, alcohol y drogas.***
Los establecimientos explican a los estudiantes a temprana edad los riesgos que implica el consumo de tabaco, alcohol y drogas para la salud y el desarrollo de las personas, de modo que asocien el uso de estas sustancias con actividades dañinas que deben evitar.
 - ✓ ***Desarrollan en los estudiantes habilidades que servirán como factores protectores.***
Los establecimientos se preocupan del desarrollo cognitivo y socioemocional de sus estudiantes, enfocándose principalmente en la ejercitación del autocontrol, el manejo de la ansiedad, el uso de la comunicación para la resolución de problemas, el cultivo de amistades y el desarrollo de un proyecto de vida, entre otros.
 - ✓ ***Ofrecen programas de prevención específicos de consumo de tabaco, alcohol y drogas para los estudiantes, y apoyan a aquellos que presentan consumo problemático.***
Los establecimientos ofrecen a los estudiantes programas de prevención de consumo de tabaco, alcohol y drogas, enfocándose en los problemas de consumo recurrentes del sector y considerando las características y riesgos que presenta la población a la que se dirigen, ya sea por edad, género, ambiente familiar u otros factores. En estos programas, enseñan a los alumnos a enfrentar la presión de los pares y a resistirse ante la oferta de sustancias, fortalecen el compromiso de los estudiantes contra el uso indebido de sustancias y refuerzan las actitudes antidrogas en general. Además, cuando detectan a alumnos que consumen sustancias ilícitas en forma frecuente, les entregan apoyo especializado o los derivan a ayuda competente.
 - ✓ ***Entregan educación sexual.***
Los establecimientos implementan programas integrales de educación sexual que abordan el tema desde el ámbito informativo, afectivo y conductual.
 - ✓ ***Involucran a los padres.***
Los establecimientos involucran a los padres en el desarrollo de hábitos de vida saludable, entregándoles información y pautas educativas, e incorporándolos a las actividades escolares de promoción de vida saludable. Además, los ayudan a generar factores protectores en el hogar, tales como desarrollar la comunicación y las buenas relaciones padre-hijo, ejercer control parental e instaurar reglas claras, entre otros.

