



# **ESCUELA COLOMBIANA DE INGENIERÍA JULIO GARAVITO**

## **FORMULARIO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN MAESTRÍA EN INGENIERÍA INDUSTRIAL**

**DIRECCIÓN MAESTRÍA EN INGENIERÍA INDUSTRIAL  
Bogotá, D.C.**

### 1. Información general del proyecto

Título del proyecto	Aspectos culturales que influyen en adoptar un estilo de vida saludable		
Duración del proyecto (meses)	4		
Costo total del proyecto			
Unidad académica a la que pertenece el director:	Ingeniería Industrial	Máximo nivel académico del líder del proyecto:	Doctorado <input type="checkbox"/> Magíster <input checked="" type="checkbox"/>
Dirección electrónica	<a href="mailto:claudia.rodriguez@escuelaing.edu.co">claudia.rodriguez@escuelaing.edu.co</a>	Dedicación (horas-semana): 5	

### Campos y áreas de desempeño al (los) cual(es) aplica el proyecto:

<b>Medio ambiente</b> (agua, aire residuos, contaminación, gestión ambiental)	
<b>Infraestructura</b> (de transporte, energética de telecomunicaciones, de edificaciones, de acueducto y alcantarillado)	
<b>Materiales</b> (materiales de construcción, industriales, nanomateriales, biomateriales)	
<b>Cibernética</b> (señales e imágenes, control y automatización, ingeniería de la rehabilitación)	
<b>Energía</b> (consumo energético, sistemas de generación y distribución de energía, sistemas de la gestión integral de la energía)	
<b>Manufactura y servicios</b> (sistemas productivos de bienes y servicios, sistemas de distribución de bienes y servicios, gestión de la calidad)	
<b>Información y conocimiento</b> (tecnología de la información, gestión de información y conocimiento, diseño y construcción de software, modelado empresarial)	X
<b>Ciencias sociales y humanas</b> (sistemas económicos, sistemas de gestión de las organizaciones, semiótica y lenguajes y símbolos, educación, tecnología y sociedad, culturas instituciones y desarrollo)	X
<b>Ciencias básicas</b> (matemáticas, estadística, ciencias naturales)	

### 2. Información del personal participantes en el proyecto\*\*

Nombre Estudiante – Énfasis que cursa	Rol que desempeña en el proyecto	Unidad académica a la que pertenece	Máximo nivel académico	Dedicación (horas-semana)	Tiempo
Claudia Yadira Rodríguez Ríos	Directora	Ingeniería Industrial	Maestría	3	6 meses

Johan Avila Guerrero	Investigador r principal	Administración de empresas	Pregrado	5	6 meses
-------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------	---	---------

\*\* Se debe diligenciar un cuadro similar para el caso de: A) investigadores externos que participan en el proyecto, indicando el tipo de vinculación y el grupo o institución a la que pertenecen, y B) estudiantes de pregrado y posgrado, indicando el programa al que pertenecen y último semestre o periodo cursado.

Nombre	Breve descripción de la experiencia del investigador en el área de investigación, proyectos realizados.
JOHAN AVILA G	A lo largo de mi vida académica he participado en diversos trabajos de investigación y planeación comenzando por el colegio donde se estudiaba la implementación de paneles solares para brindar energía a la escuela, posteriormente en la educación superior participe de investigaciones en materias de diferentes áreas entre ellas la más extensa de Seminario de investigación “Como se implementaría una posible aprobación del cannabis con uso recreativo en Colombia”
Claudia Yadira Rodríguez Ríos	Magíster en Ingeniería Industrial de la Pontificia Universidad Javeriana, Especialista en Desarrollo y Gerencia Integral de Proyectos e Ingeniera de Sistemas de la Escuela Colombiana de Ingeniería Julio Garavito, certificada internacionalmente como profesional en BPMN 2.0 por Bruce Silver. Experiencia en consultoría y asesoría en procesos organizacionales. Profesora universitaria y de educación continuada. Líder de proyectos. Experiencia profesional por 10 años en KPMG, Bancafe, Unisoftware, y cómo consultora independiente. Experiencia docente 26 años en pregrado y posgrado. Publicación de artículos científicos, ponencias nacionales e internacionales, tutorías a más de 73 estudiantes en el semillero de investigación BPM. Dirección de quince trabajos de grado para obtener el título de maestría. Participación en congresos nacionales e internacionales. Experiencia e intereses en investigación en gestión

organizacional, Business Process Management BPM, cultura BPM, cadena de abastecimiento, ciencia de datos, emprendimiento y en educación en ingeniería.

### 3. Descripción del proyecto

#### 3.1. RESUMEN DEL PROYECTO

Los estilos de vida, considerados patrones de comportamiento tienen gran influencia en la salud, en cuanto tienen componentes como los hábitos alimentarios, el sedentarismo o vida activa, problemas ergonómicos, entre otros factores que de manera aislada y poco reiterativa pueden resultar inofensivos, pero si se convierten en un hábito resultan muy dañinos para la salud de las personas.

Algo que determina estos patrones de comportamiento es la cultura, que corresponde a determinado tipo de ideas, valores, conocimientos, habilidades, entre otros aspectos comunes a cierto grupo social, como los hábitos alimentarios o deportivos, que tienen consecuencias en el estilo de vida saludable de las personas, a partir de ello, el problema que quiere abordar esta investigación es en qué medida estos aspectos culturales influyen en el estilo de vida que una persona decida adoptar.

Frente al problema de investigación esta investigación sostiene que los aspectos culturales son tan importantes para determinar el estilo de vida, en cuanto estos aspectos construyen todos los hábitos de quien pertenece a dicha cultura, y determina de forma clara el desarrollo y hábitos de la misma.

Este proyecto es de relevancia, en cuanto estudia un tema clave como lo es el estilo de vida saludable, lo cual puede determinar de forma radical el bienestar y la dignidad humana de una persona por el resto de su vida, en cuanto las enfermedades producto de malos hábitos son algo muy común, pero que puede llegar a afectar la vida de una persona de una manera abismal. En razón de lo anterior vale la pena un proyecto que le apunta a algo tan esencial como estudiar el bienestar humano y como mejorarlo a través del estudio de la influencia de la cultura al adoptar hábitos de vida saludables.

#### 3.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, hubo un aumento significativo en el número de personas preocupadas por adoptar y mantener un estilo de vida saludable, se tiene por ejemplo que ha aumentado el número de personas que hacen dieta, que manifiestan hacer ejercicio, así como una disminución en el número de personas que consumen alcohol y que fuman, no obstante, existen otros datos más preocupantes como que hay un descenso en el número de personas que duermen bien (DYM, 2020), así mismo, se tiene que “más de la mitad de la población mundial (54%) está (mucho o moderadamente) preocupada por llevar una vida saludable (DYM, 2020, párr. 9)”.

Los anteriores datos permiten identificar, un claro interés de las personas en mejorar su estilo de vida, aunque adoptar hábitos saludables como una buena alimentación, hacer ejercicio, adoptar buenos horarios de sueño son un desafío para todas las personas, en especial para aquellos que disfrutan el sabor de la comida

en lugar de cambiar hábitos alimenticios poco saludables, o ir a la cama tarde continuamente ya sea por sus responsabilidades o por realizar actividades recreativas, dejando de lado que estos aspectos, entre otros, satisfacen la mayoría de las necesidades fisiológicas, promueven la salud y contribuyen al bienestar personal,

En la actualidad, mantener un estilo de vida saludable y adoptar hábitos apropiados es crucial, ya que la falta de ello puede dar lugar a enfermedades crónicas a medio y largo plazo, por ejemplo, con respecto a la vida sedentaria puede traer problemas de salud como la diabetes, la obesidad, enfermedades del corazón, colesterol alto, ansiedad, depresión, osteoporosis, entre otras (Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU, 2007). Los malos hábitos alimentarios y la falta de realización de actividad física regular por su parte favorecen la aparición de enfermedades como la hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad, entre otras (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay, 2019).

Factores como el consumo excesivo de productos procesados ricos en grasas y azúcares, la falta de ejercicio, y el consumo de alcohol y tabaco, el estrés, la falta de conocimiento sobre nutrición, enfermedades congénitas, factores económicos, entre otros contribuyen a estas enfermedades, subrayando la importancia de mantener una alimentación saludable (Faculty of Public Health, s. f.). Por otra parte, la mala postura en el trabajo y la vida diaria produce problemas de salud como la dorsalgia, cervicalgia, cifosis, tortícolis, epicondilitis (El Universal, 2017).

En relación con el aspecto cultural, se tiene que con cada cultura han cambiado diversos aspectos alimenticios y relacionados con los hábitos de vida saludables, se tiene por ejemplo, que la cultura maya se alimentaba principalmente de maíz, frijol, cacao, aguacate en cuanto eran los productos que más cultivaban, y comían carne con poca frecuencia, y cuando se alimentaban de la misma eran de animales producto de la caza y la pesca como el camarón, conejo, venado, mono e incluso perro, y como bebidas preparaban batidos de chocolate o maíz (La Cultura de los Mayas, 2021)

A diferencia de la cultura maya, en las sociedades industriales, las normas sociales han influido en los hábitos alimenticios, modelándolos a lo largo de la evolución histórica, y actualmente, se tiene que la mayoría de las sociedades industrializadas tienen costumbres arraigadas de comer en exceso, consumir demasiadas proteínas animales, exceso en el consumo de grasas, exceso en el consumo de azúcares, hábitos que afectan la salud de las personas, y producen diversas enfermedades y alteraciones a la salud (Corrales, 2017).

A partir de lo anterior, comprender el papel de la alimentación en la evolución humana es crucial para entender la diversidad de los hábitos alimenticios actuales en diferentes partes del mundo, en cuanto como se ha señalado, los gustos y preferencias alimentarias son moldeados por factores culturales y controlados socialmente, como la raza, la clase social, la edad, la educación, la salud y el entorno social.

Es evidente que las personas en distintos países tienen hábitos alimenticios diferentes, reflejando variaciones en creencias sobre qué comer, dónde comer y cómo se experimenta la comida. Estas diferencias, fundamentales para los hábitos alimenticios, son la manifestación de la identidad y el etnocentrismo de las personas, aunque actualmente existen costumbres comunes que los países desarrollados han extrapolado al resto del mundo.

A partir de la anterior formulación del problema, se tiene clara la importancia y la magnitud del problema de los aspectos culturales en la decisión de adoptar un estilo de vida saludable, evidenciando en los indicadores que se consultaron, que por una parte las personas están actualmente más predispuestas a adoptar un estilo de vida saludable, pero por otra parte, existe un aumento con respecto a ciertos hábitos poco saludables que ya se han vuelto algo cultural para muchos países, en especial los países desarrollados, pero su influencia también ha tenido gran relevancia en los países en vía de desarrollo.

Es por ello por lo que la presente investigación resulta tan relevante, porque se trata de un problema evidentemente vigente no solo en el país, sino a nivel mundial, además es una problemática que ha existido desde siempre y en el futuro seguirá existiendo, porque mientras seamos seres vivos, nuestros comportamientos, hábitos y costumbres afectarán el desarrollo de nuestra vida, nuestro bienestar y nuestra salud.

Esta investigación sirve para determinar la influencia de los aspectos culturales al adoptar un estilo de vida saludable, lo cual es de gran importancia, porque al conocer de donde provienen nuestros malos hábitos, es más factible y más sencillo establecer estrategias de cambio, y empezar a cultivar desde lo familiar y lo local, culturas enfocadas a tener estilos de vida saludable, que actualmente existen, como aquellos nichos de personas que les gusta tener una buena nutrición, un buen cuidado de la piel, un estilo de vida activo, pero son nichos pequeños, no obstante, con esta investigación además de analizar las costumbres occidentales y de los países desarrollados que son dañinas para la salud, también se pretenden analizar las costumbres de estos pequeños nichos, las cuales resultan muy sanas y con ello aportan a quienes pertenecen a estas culturas una vida saludable y un bienestar mucho mayor a aquellos que no siguen estos estilos de vida.

### **3.3. ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN O LA INNOVACIÓN PROPUESTA**

Frente al problema de investigación, se encontró que no existen investigación que traten de manera específica el mismo problema, no obstante, existen algunas investigaciones que estudian cómo influyen aspectos culturales en los estilos de vida de diferentes grupos de personas o subculturas como las comunidades rurales, los trabajadores de la salud, los estudiantes, los indígenas, o los hábitos saludables en el mundo en desarrollo.

En primer lugar, desde un ámbito internacional, se tiene a Michael Latham, quien estudia los factores nutricionales del mundo en desarrollo, quien frente a los factores culturales y sociales en la nutrición resalta que existen algunas tradiciones y tabúes alimentarios pueden contribuir a deficiencias nutricionales en ciertos grupos poblacionales, y enfatiza la importancia de que los nutricionistas comprendan y respeten los hábitos alimentarios de las comunidades trabajando para fortalecer los aspectos positivos y abordar los negativos. También señala la variabilidad en las preferencias alimentarias en diferentes culturas, destacando cómo lo que puede ser considerado normal o deseable en una sociedad puede ser repulsivo en otra (Latham, 2019).

El texto discute la evolución de los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo, subrayando que los cambios pueden ser influenciados por factores sociales y económicos. Se argumenta que la educación nutricional desempeña un papel crucial, aunque se advierte contra enfoques que promuevan alimentos costosos o que generen miedo hacia la alimentación.

El documento concluye explorando el cambio en los hábitos alimentarios, tanto tradicionales como nuevos. Se destaca la importancia de promover cambios positivos y abordar los hábitos alimentarios perjudiciales. Se proporcionan sugerencias para influir en la adopción de prácticas alimentarias saludables a nivel comunitario, escolar y familiar, incluyendo la protección y promoción del amamantamiento y la desestimación de alimentos manufacturados costosos para bebés. También se aboga por el respeto hacia las costumbres locales y el papel de líderes respetados en la promoción de cambios beneficiosos (Latham, 2019).

Este texto tiene información valiosa para la investigación, en cuanto analiza de manera directa la influencia de la cultura en los hábitos alimenticios, y como ciertos tabúes o costumbres pueden influir en la manera en que las personas se alimentan, lo único que se podría considerar que carece este texto es de un enfoque histórico en el desarrollo de los tabúes en la alimentación.

Por otra parte, Sánchez, 2020, hace una comparativa entre los hábitos alimenticios en Estados Unidos y España, este proyecto de investigación aborda diversas preguntas relacionadas con la relación de las personas con la comida y tiene como objetivo proporcionar perspectivas sobre los factores culturales y ambientales que influyen en los hábitos alimenticios. Mediante la realización de un estudio empírico debido a la falta de información sobre los objetivos planteados, la investigación profundiza en la significancia cultural de los hábitos alimenticios, explorando su impacto en la salud y los estilos de vida.

A partir de ello señala que, se observa un contraste significativo en la percepción de la comida entre Estados Unidos y España, destaca la menor importancia que se le otorga a la comida en Estados Unidos, señalando una falta de conciencia sobre sus implicaciones para la salud, en cuanto los estadounidenses ven la comida como una forma de celebración, socialización y compartir, más en particular en diversas ocasiones como Halloween, Thanksgiving y Navidad (Sánchez Salguero, 2020).

Con respecto a la cultura americana también establece que tienden a consumir cantidades más grandes de comida en menos comidas, mientras que los españoles mantienen un patrón de alimentación más frecuente. Esta diferencia cultural afecta significativamente los hábitos alimenticios y tiene implicaciones nutricionales, subrayando la importancia de comidas más pequeñas y frecuentes para un mejor metabolismo.

Frente a la práctica dietas establece que los españoles muestran mejores hábitos alimenticios que los estadounidenses, atribuidos a factores como la conciencia y los precios de los alimentos. Los españoles muestran una mayor conciencia sobre las consecuencias de los malos hábitos alimenticios, como se evidencia en una mayor prevalencia de dietas.

El estudio destaca el impacto de los niveles de ingresos en los hábitos alimenticios, con ingresos más altos correlacionados con una mayor conciencia de la calidad alimentaria y el ejercicio físico regular. Esto contribuye a un mejor bienestar psicológico. También establece que se espera que la pandemia de COVID-19 haya influido en los hábitos alimenticios, destacando la necesidad de modelos económicos sostenibles para el acceso universal a alimentos saludables (Sánchez Salguero, 2020).

En conclusión, la investigación subraya la compleja interacción de factores culturales, sociales, económicos y políticos en la formación de hábitos alimenticios. Se aboga por una transformación de las estructuras socioeconómicas y una mayor conciencia para promover hábitos alimenticios más saludables en todo el mundo.

Desde un ámbito nacional, Vélez Álvarez y Betancurth Loaiza, estudiante los estilos de vida en la subcultura de los adolescentes escolarizados que viven en el área urbana de Villamaría, Colombia, para ello el estudio tenía como objetivo establecer los estilos de vida de 812 adolescentes escolares de 10 a 15 años que viven en el área urbana de Villamaría, Colombia.

Los autores determinan que se deben promover factores protectores desde temprano a través de estrategias intersectoriales integrales adaptadas al contexto local y a las oportunidades de desarrollo de los adolescentes (Vélez Álvarez & Betancurth Loaiza, 2015).

Aspectos clave que destacan los autores, incluyen las puntuaciones bajas en participación comunitaria y actividad física de los adolescentes; los estilos de vida en general adecuados, pero con tendencia al riesgo en los adolescentes mayores; y la llamada a esfuerzos tempranos, adaptados e intersectoriales para promover factores protectores en la salud de los adolescentes.

Por otra parte, Martínez Ipia y Gómez Pérez estudian los estilos de vida de indígenas escolarizados de 13 a 17 años en Cocrinto, Cauca, frente a lo cual señalan que, frente a la salud física de los escolares indígenas, se observa un estado saludable, destacándose una elevada capacidad aeróbica, donde 6 de cada 10 estudiantes presentan una condición física en buen estado. Los estilos de vida de esta población son también saludables, evidenciando escasas prácticas de asociatividad y actividad física.

También se identifica una correlación entre la condición física saludable y los estilos de vida, así como entre la condición física y aspectos como el tipo de personalidad y la satisfacción escolar, y entre los estilos de vida y el componente motor. Sin embargo, ninguna de estas correlaciones alcanza un coeficiente considerado como ideal. Adicionalmente, se evidencia una correlación positiva inversa entre la edad y la condición física saludable, indicando que a medida que la edad aumenta, la condición física tiende a disminuir (Martínez Ipia & Gómez Pérez, 2020).

En conclusión, se tiene que existen algunos estudios previos que tratan temas cercanos al problema de estudio, no obstante, esta investigación resulta novedosa en la medida en que no se encuentra una investigación muy cerca o que trate el mismo problema de investigación.

## Referencias

- Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU, M. P. (2007). *Riesgos de una vida sedentaria* [Text]. National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- Corrales, E. (2017, abril 16). Hábitos alimenticios actuales y sus repercusiones en la salud. *Nutrición y Salud*. <https://www.elenacorrales.com/blogelenacorrales/habitos-alimenticios-actuales-y-sus-repercusiones-sobre-nuestra-salud/>
- DYM, R. V. (2020, mayo 21). *Salud y estilo de vida*. DYM - Market Research. <https://institutodym.es/es/salud-y-estilo-de-vida/>
- El Universal. (2017, marzo 1). *Cinco enfermedades ocasionadas por una mala postura en el trabajo*. El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2017/03/1/cinco-enfermedades-ocasionadas-por-una-mala-postura-en-el/>
- Faculty of Public Health. (s. f.). *Social, behavioural and other determinants of the choice of die*. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <https://www.healthknowledge.org.uk/public-health-textbook/disease-causation-diagnostic/2e-health-social-behaviour/social-behavioural-determinants>

- Guelmes Valdés, E. L., & Nieto Almeida, L. E. (2015). Algunas reflexiones sobre el enfoque mixto de la investigación pedagógica. *Revista Universidad y Sociedad*, 7(1), 23-29.
- La Cultura de los Mayas. (2021, mayo 4). ▷▷ *Alimentación De Los Mayas ¿Qué Comían En La Antigüedad?* <https://laculturamayana.net/alimentacion/>
- Latham, M. (2019). *Nutrición Humana en el Mundo en desarrollo* [Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29]. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. ISBN 92-5-303818-7
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 3(1), 47-50.
- Martínez Ipiá, D., & Gómez Pérez, H. (2020). Condición física saludable y estilos de vida en indígenas escolarizados de 13 a 17 años Corinto Cauca. *Universidad Autónoma de Manizales*. <https://repositorio.autonoma.edu.co/handle/11182/1082>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay. (2019, noviembre 23). *Mala alimentación favorece el desarrollo de enfermedades crónicas*. <https://www.mspbs.gov.py/portal-19998/mala-alimentacion-favorece-el-desarrollo-de-enfermedades-cronicas.html>
- Sánchez Salguero, L. (2020). *Influencia de la cultura en los hábitos alimenticios. Comparativa entre Estados Unidos y España*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/37263>
- Universidad de Valencia. (s. f.). *Las fuentes de información*. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de [https://www.uv.es/cibisoc/tutoriales/trabajo\\_social/22\\_las\\_fuentes\\_de\\_informacin.html](https://www.uv.es/cibisoc/tutoriales/trabajo_social/22_las_fuentes_de_informacin.html)
- Vélez Álvarez, C., & Betancurth Loaiza, D. P. (2015). Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(4), 440-448.

### 3.4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

#### *Objetivo General:*

Determinar de manera integral cómo los aspectos culturales influyen en la adopción de un estilo de vida saludable, para proporcionar una base para el diseño de intervenciones de salud más efectivas y culturalmente adaptadas.

#### *Objetivos específicos:*

- Estudiar como el desarrollo histórico y cultural ha cambiado los estilos de vida de las personas, en Colombia.
- Investigar las culturas y subculturas existentes en Colombia con relación a la adopción de estilos de vida saludables.
- Analizar las variables culturales que influyen en el bienestar y la salud de las comunidades y distintos nichos sociales en Colombia.

### 3.5. METODOLOGÍA PROPUESTA

#### **Forma de investigación**

Teniendo en cuenta las características de la investigación, se trata de una investigación de tipo aplicada, ya que uno de los propósitos de esta investigación es implementar los resultados obtenidos para

mejorar la calidad de vida de las personas, y con ello fomentar el desarrollo social, mediante al abordaje de esta problemática de la sociedad.

Además, se trata de una investigación aplicada porque se estudia un fenómeno existente y no se está creando algún tipo de teoría o desarrollando conocimiento teórico (Lozada, 2014).

### **Enfoque de la investigación**

El enfoque de la investigación es mixto, aprovechando tanto métodos cuantitativos como cualitativos para obtener una comprensión holística. Se llevarán a cabo tanto un estudio previo teórico del tema, haciendo una descripción del fenómeno de estudio, sustentándose en prácticas interpretativas, argumentativas, lógicas, históricas y contextuales del fenómeno analizado y no una cuantificación numérica de este.

Para posteriormente realizar encuestas y entrevistas en diversas comunidades, abordando temas como creencias culturales, prácticas alimenticias, actividad física y otros aspectos relevantes para la salud. El análisis estadístico permitirá la identificación de patrones cuantificables, mientras que las narrativas cualitativas enriquecerán la comprensión contextual.

La investigación también cuenta con otras características particulares de la investigación cualitativa, que permiten determinar la influencia de este enfoque en parte de la investigación, como las siguientes: a) se hace un análisis holístico del fenómeno, es decir, la investigación hace énfasis en la aplicación general (Guelmes Valdés & Nieto Almeida, 2015).

### **Fuentes de Información**

Las fuentes de la información son aquellos medios de los cuales se obtiene la información, luego estos medios permiten explorar, explicar y describir el fenómeno estudiado, por lo que resultan de carácter vital para lograr los objetivos propuestos. Las principales fuentes que se tendrán en cuenta en la investigación serán las siguientes:

Como fuentes primarias, que son revisión de la literatura y proporcionan datos de primera mano, se estudiarán las principales teorías existentes sobre la influencia de los aspectos culturales en la adopción de hábitos saludables.

Como fuentes secundarias que son aquellas que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada, es decir, aquellas fuentes que no crean o fundan conocimiento y teorías propias, sino que interpretan, analizan o parten teorías o investigaciones preexistentes, con respecto a estas fuentes en la investigación se analizará el estado de arte más relevante con respecto a la influencia de aspectos culturales en la adopción de hábitos saludables donde se recopilen datos e información de estudios similares realizados en otros contextos sociales, o de existir, en el contexto colombiano (Universidad de Valencia, s. f.).

### **Herramientas de Investigación**

#### **a. El análisis de documentos**

Esta herramienta consiste en la recolección y manejo de los datos cuya fuente reposa en archivos oficiales o privados, este análisis será de tipo cualitativo y la utilidad que aporta en esta investigación radica en poder confrontar los datos que tenemos frente a estudios previos sobre el tema, asimismo, permite explorar

la naturaleza de los datos investigados para poder conseguir una visión integral sobre las variables culturales asociadas con la adopción de hábitos saludables.

**b. Diseñar y Analizar Instrumentos de Recopilación de Datos:**

Desarrollar encuestas y entrevistas que capturen de manera precisa las creencias culturales, prácticas alimenticias y actitudes hacia la actividad física en diversas comunidades.

Implementar estudios de campo en diferentes regiones, utilizando un muestreo estratificado para garantizar representatividad cultural.

Realizar análisis estadísticos para identificar patrones cuantificables y análisis cualitativos para comprender en profundidad las narrativas culturales en relación con la salud.

Construir un modelo predictivo que pueda anticipar la probabilidad de adopción de hábitos saludables basándose en variables culturales específicas.

**3.6. DISTRIBUCIÓN DE RESPONSABILIDADES PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO**

Todas las responsabilidades estarán a cargo del estudiante investigador principal, y la labor de la directora del proyecto, será el acompañamiento, revisión y orientación del proyecto, a fin que el investigador principal dirija su proyecto de manera correcta, y cumpliendo con los objetivos anteriormente planteados.

**3.7. RESULTADOS/PRODUCTOS ESPERADOS**

Al finalizar el presente proyecto, se espera tener:

Un análisis detallado de las variables que puedan afectar la forma en que las personas se alimentan, debido a factores culturales, internos externos, rurales o urbanos y como estos pueden llegar afectar su salud.

Una base bibliográfica que permita determinar cual fue el desarrollo histórico y cultural entorno a los cambios en los estilos de vida de las personas en Colombia.

Una base bibliográfica completa sobre las distintas culturas y subculturas colombianas que enfoquen su desarrollo de vida en la adopción de hábitos de vida saludables.

Saber cuáles son las variables culturales que influyen en el bienestar y la salud de las comunidades y distintos nichos sociales en Colombia.

Tener los cimientos teóricos y los datos para poder diseñar un plan de intervención sobre hábitos de salud sanos y adaptables a los factores culturales que propugnan en el Colombia.

**3.8. ACTIVIDADES Y CRONOGRAMA DE TRABAJO**

Tiempo Actividad	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Investigar el desarrollo histórico de los estilos de vida de las personas en Colombia.	■	■	■	■	■	■														
Sistematizar la información en fichas bibliográficas.				■	■	■	■	■												
Investigar las culturas y subculturas existentes en Colombia con relación a la					■	■	■	■	■	■	■	■								

adopción de estilos de vida saludables.																				
Sistematizar la información en fichas bibliográficas.																				
Investigar las variables culturales que influyen en el bienestar y la salud de las comunidades.																				
Determinar de manera integral cómo los aspectos culturales influyen en la adopción de un estilo de vida saludable.																				
Establecer la base para el diseño de intervenciones de salud más efectivas y culturalmente adaptadas.																				
<i>Fuente:</i> Elaboración propia.																				

