

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

SANTIAGO BUITRAGO ESCOBAR

CAROLINA VILLEGAS MORENO

UNIVERSIDAD EAFIT

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN

MAESTRÍA EN MERCADEO

MEDELLÍN

2017

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LA RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de
magíster en Mercadeo**

SANTIAGO BUITRAGO ESCOBAR¹

CAROLINA VILLEGAS MORENO²

Asesor temático: Alejandro Arias Salazar, M. M.

Asesora metodológica: María Claudia Mejía Gil, M. Sc.

UNIVERSIDAD EAFIT

ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN

MAESTRÍA EN MERCADEO

MEDELLÍN

2017

¹ Administrador de negocios de la Universidad EAFIT, Medellín. buitra2005@hotmail.com

² Administradora de negocios de la Universidad EAFIT, Medellín. caroville540@hotmail.com

Resumen

La Organización Mundial de la Salud hace un llamado a los diferentes países sobre la necesidad de desarrollar campañas y estrategias que ayuden a disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles, causadas en lo primordial por la carencia de un estilo de vida saludable y la falta de prácticas de autocuidado, que se basan en una buena alimentación y una constante actividad física. Con esta investigación se buscó conocer cuáles eran los usos que le daban las personas con un estilo de vida saludable a la tecnología, con el objetivo de comprender de cuál manera la última podría contribuir a conformar hábitos de vida saludable. El abordaje de la investigación fue mixto, con nivel descriptivo, y su población fueron personas de la ciudad de Medellín, Colombia, entre 25 y 35 años considerados *millenials* (personas nacidas entre 1980 y 2.000 dependiendo del autor el rango de edad puede variar. Cuentan con características que los diferencian de las demás generaciones como ser de mentes abiertas, son más flexibles y son la primera generación en nacer con acceso completo a la tecnología. Les gusta usar la tecnología. (Lundin, 2017), de estratos 4, 5 y 6 y que llevaran un estilo de vida saludable. Se llevaron a cabo entrevistas a cuatro expertos, dos grupos focales y 216 encuestas y luego se dio paso al análisis de la información.

En esta investigación se exploraron cuestiones como el significado del concepto de estilo de vida saludable, las diferentes variables que lo componen, como son la alimentación y la actividad física y se halló un nuevo componente que fue la variable dormir. Esta última variable fue identificada por los sujetos de estudio como parte fundamental para poder anunciar que una persona lleva un estilo de vida saludable. Durante la investigación se reconocieron los comportamientos que caracterizan a las personas antes mencionadas, cuál significado tiene para ellas el estilo de vida saludable identificado por las mismas como un equilibrio entre cuerpo y mente a partir de las tres dimensiones descritas con anterioridad y, por último, cuál es el uso que le dan a la tecnología, aspecto en el que se encontró

que utilizan internet y redes sociales para seguir a influenciadores sobre dicho estilo de vida y que en muchas ocasiones no son profesionales.

A su vez se identificó que los sujetos de estudio no consideraron que para poder llevar este mismo el mencionado estilo de vida son necesarios dispositivos que midan de manera permanente su mejoría, al contrario de tendencias mundiales encontradas.

Con esta investigación se espera que profesionales de la salud que estén buscando estrategias de vida saludable a partir del uso de la tecnología encuentren información relevante que los lleve a enriquecer sus investigaciones y estrategias para ayudar a los pacientes a lograr un estilo de vida saludable. A su vez, se busca ayudar a transformar la sociedad desde el punto de vista del reconocimiento de las implicaciones que tiene el uso de la tecnología en el día a día de las personas que llevan un estilo de vida como el estudiado.

Palabras clave: estilo de vida saludable, alimentación, actividad física, tecnología, fitness³, redes sociales.

Abstract

The World Health Organization calls on the different countries on the need to develop campaigns and strategies to help reduce non-communicable chronic diseases, which are mainly caused by the lack of a healthy lifestyle and lack of practices of self-care, which are based on a good diet and a constant physical activity. This research sought to know what the uses of people with a healthy lifestyle to technology, with the aim of understanding how the latter could contribute to healthy habits of life. The research approach was mixed with descriptive level

³ Fitness: estado o condición de estar físicamente sano, especialmente como resultado de ejercicio o de nutrición adecuada' y por metonimia el ejercicio físico que permite conseguir este estado. Esta palabra se seguirá usando en este trabajo ya que es un anglicismo usado por las personas en la ciudad de Medellín.

and its population were people from the city of Medellín, Colombia, between 25 and 35 years considered Millennials, strata 4, 5 and 6 that lead a healthy lifestyle. Interviews were conducted with four experts, two focus groups and 216 surveys and then the analysis of the information.

In this research we explored questions such as: meaning of the concept of healthy lifestyle, the different variables that compose it, such as: food, physical activity and found a new component which is the sleeping variable. This last variable was identified by the subjects of study as fundamental to be able to announce that a person leads a healthy lifestyle. During the research, the behaviors characterizing the people mentioned above were recognized, what does the healthy lifestyle identified by them mean to them as a balance between body and mind from the three dimensions previously described and finally what is the use that give the technology where they found that they use the internet and social networks to follow influencers about this lifestyle that in many cases are not professionals. At the same time, it was identified that the study subjects do not consider that to be able to carry this same are necessary devices that constantly measure their improvement, contrary to global trends found.

With this research we hope that health professionals who are looking for healthy life strategies from the use of technology, find relevant information that will lead them to enrich their research and strategies to help patients achieve a healthy lifestyle. At the same time, we seek to help transform our society from the recognition of the implications of the use of technology in the day to day of people who lead a lifestyle like this.

Key words: *healthy lifestyle, nutrition, physical activity, technology, fitness, social media.*

Introducción

La Organización Mundial de la Salud, en su página web, hace un llamado a varios países del mundo, entre ellos Colombia, sobre la necesidad de desarrollar campañas y estrategias que ayuden a disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles tales como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y el cáncer, entre otras, que son causadas en lo primordial por la carencia de un estilo de vida saludable y la falta de prácticas de autocuidado basadas en una buena alimentación y una constante actividad física (OMS, 2010).

Se han realizado estudios en el país y fuera de él sobre el interés que el estilo de vida saludable despierta en las personas y sobre el potencial de crecimiento que tiene el segmento de individuos que ya lo llevan, lo que ha permitido que las empresas, a través de sus departamentos de innovación y desarrollo, le ofrezcan al mercado productos que satisfagan sus necesidades y, a su vez, eduquen a los consumidores sobre los beneficios funcionales que tienen para su cuerpo.

La tecnología es el conjunto de conocimientos que el hombre utiliza para mejorar su entorno y facilitar su vida; está presente en todas partes y es una tendencia que no tiene marcha atrás; los jóvenes de hoy, la llamada generación de los *millennials*, está configurada para vivir y sobrevivir en torno a la tecnología con la que tienen una facilidad para manejar de manera superficial la información, lo que reduce la habilidad de la reflexión y el análisis sobre la misma (Fernández, 2014), que podría ser utilizada para mejorar las condiciones en las que se estudia y se realizan los hábitos saludables; sin embargo, en la literatura no hay suficientes estudios que analicen los patrones comportamentales de las personas en relación con el uso que hacen de la tecnología, por lo que interesa estudiarlos.

A lo largo y ancho del planeta los *millennials* son la generación más homogénea y la tecnología es la explicación del fenómeno pues el internet es su hábitat. “Los datos son elocuentes: una de cada tres personas considera que navegar en la web es igual de importante que el agua, el aire, el alimento y el techo, según el informe de Cisco ‘Connected World Technology’” (Alarcón y Larraz, 2015). Considerada una generación con “el chip integrado”, valoran más una pantalla de

un dispositivo móvil que el contacto presencial con otros y las relaciones interpersonales y les dan mayor credibilidad a los resultados que encuentran en internet que a la experiencia que les puede proporcionar otra persona (Gutiérrez Ruiz, 2017).

En el presente artículo se identifican los patrones comportamentales de los *millennials* con un estilo de vida saludable, con énfasis en el uso y la influencia que tiene la tecnología en dichos patrones en cuanto a los siguientes componentes del estilo de vida saludable: la alimentación y la actividad física.

Los hallazgos más relevantes de la investigación fueron tres; el primero de ellos gira en torno a la calidad del sueño y el descanso, como variable fundamental de un estilo de vida saludable, lo que se considera un aporte a la teoría y se desarrolla durante el artículo como la necesidad que encontraron los informantes de dormir; el segundo de ellos está relacionado con la estabilidad mental, la armonía y la maximización del bienestar, que se aborda durante el artículo como equilibrio; el tercero de los hallazgos está relacionado con el entendimiento que las personas sobre un estilo de vida saludable en contraste con las diferentes tendencias y corrientes modernas en términos de ejercicios y alimentación y, a su vez, el riesgo que representa el uso que se hace de la tecnología en dicho estilo de vida, dado que la información que hay a disposición es muy abundante y no está necesariamente validada por una voz de autoridad en el tema. Estos descubrimientos serán de gran utilidad para quienes estén consultando e investigando sobre temas de estilo de vida saludable, sobre el uso que se hace de la tecnología y su influencia en los hábitos de dicho estilo vida, que son elementos clave por considerar dependiendo del propósito y de la finalidad de su investigación.

Metodología

La metodología que se utilizó para alcanzar los objetivos de investigación fue mixta, con nivel de profundidad descriptivo. Se llevó a cabo en tres fases; la primera fue una investigación cualitativa, tipo de investigación que, de acuerdo con Lamberto Vera Vélez (2008), estudia las relaciones, los medios y los asuntos e intenta hacer un acercamiento holístico a un tema específico. En esta etapa se desarrollaron cuatro entrevistas en profundidad a expertos porque son intercambios de información estructurados y formales a través de los cuales se pretende obtener información que permita comprender el fenómeno elegido en relación con los objetivos planteados (Pedraz Marcos, Zarco Colón, Ramasco Gutiérrez y Palmar Santos, 2014). También se desarrollaron grupos focales cuyo objetivo fue identificar los filtros que se debían aplicar para poder seleccionar los sujetos a quienes se les aplicarían las encuestas. Según Wilkinson (citado por Onwuegbuzie, Dickinson, Leech y Zoran, 2011), los grupos focales consisten, en esencia, en un grupo de personas involucradas en una conversación informal con un foco en un tema específico. Las sesiones se llevaron a cabo de la siguiente manera: la primera con personas que tuvieran un estilo de vida saludable, pertenecientes a los estratos 4 y 5, y la última con el mismo tipo de personas, pero de los estratos 5 y 6. La estratificación socioeconómica está definida en Colombia por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) como una clasificación que se hace a los diferentes inmuebles a nivel nacional la cual busca el cobro diferenciado de los servicios públicos así como la asignación de subsidios y el cobro de impuestos. Esta permite la identificación sociodemográfica de sectores que comparten características sociales y económicas (DANE, 2017).

A partir de los hallazgos encontrados en los grupos focales se dio paso a la segunda fase de la investigación, consistente en una aplicación cuantitativa de encuesta con muestreo no probabilístico, que se hizo a través de internet. Se encuestaron 216 personas y se acudió a dicha modalidad porque se considera “un instrumento de la investigación de mercados que consiste en obtener información de las personas encuestadas mediante el uso de cuestionarios diseñados en

forma previa para la obtención de información específica” (Thompson, 2016). El objetivo fue conocer los patrones comportamentales de las personas que llevan un estilo de vida saludable, saber cuáles herramientas tecnológicas usan en su cotidianidad y cómo es su relación con las mismas.

La tercera y última fase de la investigación fue el análisis de la información recopilada. Los hallazgos resultantes se contrastaron con elementos teóricos con el objetivo de establecer correspondencias, incongruencias o nuevos aportes a la teoría.

Procedimiento

La investigación se realizó a lo largo de cuatro meses, desde abril hasta julio de 2017. En sus inicios se contactaron cuatro expertos en el tema del estilo de vida saludable y se aplicaron entrevistas en profundidad dado que permiten generar hipótesis más precisas o generar los instrumentos para el diseño de cuestionarios para los grupos focales o encuestas (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2006). Los expertos seleccionados fueron: Sandra Mora, médica general con especialización en endocrinología y maestría en nutrición y metabolismo; Esperanza Montoya, médica general, residente de segundo año medicina deportiva y con maestría en medicina estética antienvjecimiento; Gloria Bustamante, médica general con aval en nutrición de la Universidad Bourdieu en Francia, y Laura Restrepo⁴, economista, modelo con más de 50,2 millones de seguidores que postea con frecuencia sobre sus rutinas de ejercicio y comparte consejos de alimentación.

El instrumento (entrevista) aplicado a los expertos se construyó de manera previa e incluía preguntas como: ¿qué es para usted un estilo de vida saludable? y ¿cuáles son las variables que hacen parte de un estilo de vida saludable? Se

⁴ Laura Restrepo no es médica pero se considera un referente de estilo de vida saludable en la ciudad de Medellín.

pretendía conocer, desde la perspectiva de profesionales de la salud y de personas que, de acuerdo con su experiencia, constituyen un referente en el tema, la definición de los conceptos de estilo de vida saludable (las variables que lo conforman y afectan) y Fitness. Por otro lado, se buscaba determinar la relación y la influencia que puede tener el uso de la tecnología en las personas que lo llevan. El objetivo de las entrevistas fue obtener información sobre el asunto desde la perspectiva del entrevistado, es decir, en sus propias palabras (Hernández Sampieri et al., 2006). En cada entrevista se hizo un registro de audio que más tarde fue transcrito en formato *Word*. Las entrevistas aportaron una serie de temas o categorías que fueron organizadas en una tabla de *Excel* con los *verbatim*s. De acuerdo con Rodríguez (2005), dichas categorías permiten darle un orden a la información recolectada para ser analizada con posterioridad. A partir de las entrevistas se construyó el instrumento para los grupos focales.

Un grupo focal es una reunión de un conjunto de personas que, guiadas por un experto, conversan sobre uno o varios asuntos (Hernández Sampieri, et al., 2006). Para esta investigación se llevaron a cabo 2 grupos focales. Ambos grupos focales fueron con *millenials* con edades entre 25 y 35 años. El primero fue con personas que tenían un estilo de vida saludable y que pertenecían a los estratos 4 y 5. El segundo con individuos del mismo perfil pero de los estratos 5 y 6. El lugar elegido para la realización de ambos grupos focales fue la cámara de Gessell de la Universidad EAFIT en la ciudad de Medellín, porque los grupos focales se deben realizar en lugares tranquilos y silenciosos, en los que las personas se sientan a gusto y con plena libertad para hablar (Hernández Sampieri et al., 2006). Ambas sesiones fueron grabadas, tanto en audio como en video, para lograr captar y analizar de una mejor manera el desarrollo de la actividad propuesta (Hernández Sampieri et al., 2006). Por último, la información obtenida en los grupos focales fue transcrita, organizada y analizada mediante el formato de *Excel* que se usó en las entrevistas, lo que permitió la integración de los datos encontrados con las

categorías definidas con anticipación y la identificación de otras emergentes (Hernández Sampieri et al., 2006).

A partir de las categorías identificadas se procedió a construir el instrumento de investigación para las encuestas y, a su vez, para poder sugerir en las encuestas las opciones de respuesta. Estas últimas se hicieron con un muestreo no probabilístico, lo que supuso una elección de las personas que iban a contestar la encuesta de manera informal. La gran ventaja de este tipo de muestra es que permite una controlada y cuidadosa elección de las personas que iban a responderla (Hernández Sampieri et al., 2006). La encuesta se realizó a través de internet con una herramienta llamada *Survey Monkey*, dado que facilita la recolección de los datos y permite ver las respuestas en tiempo real (Grau, 2017). Ahora bien, este instrumento incluía preguntas cerradas, que ofrecían opciones de respuesta delimitadas con anticipación de acuerdo con los hallazgos obtenidos tanto en las entrevistas a expertos como en los grupos focales. El recurso descrito ayuda a los encuestados, puesto que necesitan menos tiempo y, a su vez, ayuda a evitar la ambigüedad en las respuestas proporcionadas (Paredes Arriaga Y Velásquez Palmer, 2015). La encuesta tenía tres preguntas que permitían confirmar si los participantes llevaban un estilo de vida saludable y buscaban obtener información sobre la edad, la intensidad de la actividad física y el estrato socioeconómico al que pertenecían. No se consideraban los resultados de las personas que tenían menos de 25 años y más de 35 ni los de aquellas que hacían ejercicio menos de dos veces a la semana ni los de quienes pertenecían a los estratos 1, 2 y 3.

La encuesta fue contestada por 260 personas, de las cuales 216 pasaron el filtro de las tres preguntas. Los resultados obtenidos, al igual que las entrevistas y los hallazgos de los grupos focales, fueron codificados y analizados en el formato de *Excel* para buscar si la información se podía asociar con las categorías identificadas con anticipación. Al finalizar las encuestas se evidenció que no hubo

hallazgos y categorías adicionales a las antes que se habían encontrado y en este punto se llegó al final de la investigación para empezar la etapa de análisis.

Resultados y discusión

La investigación partió de la necesidad de identificar el uso que hacen de la tecnología los *millenials* que llevan un estilo de vida saludable pertenecientes a los estratos 4, 5 y 6 de la ciudad de Medellín.

El estilo de vida saludable es influenciado no solo por factores socioculturales, sino también por factores socioeconómicos (García-Laguna, García-Salamanca, Tapiero-Paipa y Ramos C., 2012). Entre los factores socioculturales se tuvieron la publicidad, los medios de comunicación, la familia y los amigos, que se han encargado de crear unos cánones de belleza que son impuestos a la sociedad (Carrillo Durán, Sánchez Hernández y Jiménez Morales, 2011), pero que nada tienen que ver con un estilo de vida saludable, sino que, por el contrario, se han encargado de crear una cultura alrededor del cuerpo denominada fitness. De acuerdo con Nielsen (2015), las personas creen que son lo que comen y por eso, cada vez más, están revisando las etiquetas de los productos para ver cuáles ingredientes tienen y cuáles de ellos pueden o no comer. Además, Nielsen agrega que las personas están dispuestas a sacrificar sus gustos por comer aquello que los lleva a alcanzar estándares de belleza preestablecidos.

El estilo de vida saludable está influenciado, a su vez, por el nivel socioeconómico, puesto que quien posea bajos ingresos probablemente tendrá una reducida ingesta de frutas y un alto nivel de sedentarismo. El estilo de vida saludable es propio de personas que tienen un mejor nivel de educación, si se tiene en cuenta que se preocupan más por su cuerpo y por su peso, lo que las lleva a ser mucho más activas (Divine y Lepisto, 2013), lo que es coherente con lo encontrado durante la investigación puesto que se evidenció que existe una relación directa entre las personas que llevan un estilo de vida saludable y el estrato socioeconómico al que pertenecen. El 58% de las personas encuestados

pertenecientes al estrato 5 y el 60% de los del 6 afirmaron hacer ejercicio más de tres veces a la semana, al contrario de las personas encuestadas del estrato 4, de las cuales el 60% afirmó que lo hacían o menos de tres veces a la semana.

A partir de lo anterior se identificaron dos objetivos específicos para poder dar respuesta al objetivo principal, que se abordan a continuación.

Comportamientos de las personas que tienen un estilo de vida saludable

Con respecto al primer objetivo específico se exploraron los comportamientos de las personas con un estilo de vida saludable, si se entiende el comportamiento del consumidor como “el proceso mediante el cual las personas o los grupos eligen, utilizan o disponen de bienes, servicios, ideas, o experiencias para satisfacer las necesidades y deseos” (Hoffman, Czinkota, Dickson, Dunne, Griffin y Hutt, citados por Gutiérrez Bedoya y Rincón Gil, 2010, p XX). Una vez entendido el concepto de comportamiento es posible definir en qué consiste el estilo de vida saludable, que, en términos generales, es una orientación hacia la prevención de los problemas de salud y la maximización del bienestar del ser humano (Divine y Lepisto, 2013). La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida saludable de una manera más específica como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (Organización mundial de la salud, 1998, p. 28).

La mayoría de los sujetos de estudio de la investigación definieron el estilo de vida saludable como un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, lo que va más allá de un tema netamente alimentario y de la actividad física. El equilibrio representado no solamente en una buena alimentación y en realizar actividad física sino también en llevar a cabo las que apasionen a las personas, que las motiven, y en mantener controlada la mente al tratar de no estresarse. Como muestra de lo anterior se presentan los siguientes testimonios:

- "Llevar un estilo de vida saludable, para mí, es un equilibrio entre lo que es la mente, el espíritu y el físico" (Sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).
- "Un estilo de vida saludable integra todo el cuerpo, todo tu espíritu y todos tus ámbitos" (Sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).
 - Vos podés comer muy bien y hacer mucho ejercicio, pero si vos en tu mente te mantienes estresado por algo, eso va a repercutir en la salud física después en un largo plazo. Entonces el hecho de vos poder combinar el esfuerzo físico, la meditación, o, a los que les gusta la religión, la oración, una correcta alimentación" (Sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).

Tanto los expertos como los demás sujetos que hicieron parte del estudio identificaron ciertos comportamientos y variables que hacen parte de la rutina que llevan las personas con un estilo de vida saludable. Tales comportamientos y variables se explican a continuación:

1. Alimentación balanceada:

Según los sujetos de estudio, tener una alimentación balanceada consiste en consumir una cantidad adecuada de nutrientes de acuerdo con la edad y el peso, e incluir todos los grupos alimenticios.

Una dieta que cumpla... o sea, que sea suficiente, y eso es en relación a la edad que tenga y a la condición fisiológica que tenga; que sea variada, es decir, que tenga de todos los grupos de alimentos; que sea equilibrada" (mujer, 43 años, endocrinóloga, entrevista personal, 13 de marzo de 2017).

Con respecto a las cantidades y a los tipos de alimentos, los encuestados coincidieron en que la dieta diaria de una persona con un estilo de vida saludable debe estar compuesta por lo siguiente:

- Un lácteo al día (leche líquida, yogur, kumis, leche en polvo, helado, etc.)

- dos quesos o sustitutos (queso, quesito, cuajada, parmesano, ricota, mozzarella, queso americano, huevo, huevo de codorniz, mortadela, jamón, salchichón, salchicha, chorizo, morcilla)
- Dos carnes (cerdo, res, ternera, pechuga sin piel, muslo, pescado, langostinos, camarones, sardina enlatada, atún)
- Dos harinas (pan blanco o integral, arepa redonda, arepa delgada, mogolla, tostadas, galletas soda, galletas *Saltín*, pan de queso, buñuelo, *croissant*, arroz cocido, papa común, papa criolla, plátano maduro, pasta cocida, yuca, sopa o crema, tortilla para crepe o burrito, avena, *Maicena*, harina, cereal de caja, productos de paquete, quinua)
- Dos frutas (banano, fresas, uchuvas, uvas, moras, melón, piña, sandía, papaya, pera, mango, manzana, naranja, mandarina, zapote, granadilla, kiwi, ciruela, salpicón, ensalada de frutas, zumo de frutas)
- Dos verduras (acelga, auyama, apio, berenjena, brócoli, pepino, cebolla, coliflor, champiñones, espinaca, lechuga, habichuela, pimentón, zanahoria, repollo, rábano, zanahoria, palmitos, tomate, espárragos, remolacha)
- Una grasa (crema de leche, queso crema, mayonesa y otras salsas, maní u otra nuez, aceitunas, tocineta, aguacate, aceite, margarina, mantequilla, productos hechos con aceite de oliva, canola, girasol o soya)
- Un dulce (azúcar, miel, mermelada, arequipe y leche condensada, torta o postre, galletas dulces, pastel de arequipe o de guayaba, bocadillo, chocolatina, helado, frutos secos como pasas y arándanos, gaseosas azucaradas, refrescos de fruta)
- No se incluyen leguminosas (toda variedad de frijol, lenteja, arveja seca, garbanzo, soya, *carve*)

Las teorías sobre nutrición consultadas no especifican las cantidades exactas de alimentos que debe ingerir una persona para llevar un estilo de vida saludable,

pero, de acuerdo con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, la alimentación de un colombiano entre los 18 y los 59 años debe ser completa, es decir, que incluya todos los grupos alimenticios y deber ser variada y adecuada a las características de cada individuo (ICBF, 1999). A su vez, Blázquez Abellán, López-Torres Hidalgo, Rabanales Sotos, López-Torres López y Val Jiménez (2016) señalan que una correcta alimentación debe ser: "satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible" (p. 32).

Una alimentación balanceada evita la ausencia o eliminación de grupos alimenticios. Tal como lo confirma el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (1999), no se debe eliminar ningún grupo alimenticio, sino que más bien debe haber un control en la ingesta de los mismos con el fin de evitar los excesos. Los hallazgos de la presente investigación apoyan dichas afirmaciones puesto que los sujetos de estudio señalaron que, en efecto, se deben incluir todos los alimentos en cantidades adecuadas. En general los sujetos hicieron comentarios como el siguiente: "Yo creo que alimentarse adecuadamente es evitando los excesos de cualquier grupo de alimento, tener un equilibrio entre la alimentación y comer todos los grupos de alimentos que están porque por algo están" (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).

Las personas que consideran que se alimentan en forma balanceada afirmaron que no necesariamente adquirirían los alimentos en los mercados saludables de la ciudad aunque aseguraron conocerlos, pero la mayoría han comprado solamente una vez en sus vidas en los mismos. A su vez, los expertos consideraron que los alimentos para poder llevar una vida saludable pueden comprarse en cualquier lugar y dicha afirmación surgió de la siguiente pregunta: ¿recomiendas algún lugar específico para la compra de alimentos? que se les planteó durante las entrevistas en profundidad, a lo que los encuestados respondieron:

- "No, en el mercado, común y corriente" (mujer, 43 años, endocrinóloga, entrevista personal, 13 de marzo de 2017).

- “Ahora hay muchos mercados saludables de moda, hay cositas muy innovadoras y muy ricas, pero no me gusta que la gente piense que el estilo de vida saludable es supremamente caro” (mujer, 25 años, economista, modelo, influenciadora, 16 de marzo de 2017).

- “No lo recomiendo como un lugar específico, pero sí me gusta darles tips a las personas porque no me gusta como bloquearlos a que solamente puedan ir a estos lugares” (mujer, 30 años, médica residente de medicina deportiva, entrevista personal, 14 de marzo de 2017).

2. Actividad física:

La actividad física fue identificada por los sujetos de estudio como una de las variables que hacen parte del estilo de vida saludable:

Una segunda variable es el ejercicio. Pienso que sea cual sea la actividad que cada uno desarrolle, sea el deporte, el gimnasio, salir a trotar, escalar una montaña, lo que cada uno elija, incluirlo casi que en una rutina diaria. Yo lo hago así, que se vuelva parte de ti, que te haga falta desarrollar esa actividad, que la incluyas en tu rutina, que antes de acostarte sepas que al otro día vas a destinar una parte del tiempo para hacer ejercicio o para hacer la actividad (mujer, 25 años, economista, modelo, influenciadora, entrevista personal, 16 de marzo de 2017).

Lo anterior es coherente con lo que dicen los teóricos acerca de la actividad física; de acuerdo con Duperly, Granados Mendoza, Rivera, Muñoz Cabrera, y Donado (2011) la misma debe estar incluida en la vida diaria de las personas. Dentro de ella se encuentra el ejercicio definido como “una actividad física planeada, estructurada y repetitiva que lleva a mejorar uno o más componentes relacionados con las aptitudes físicas” (Duperly, Granados Mendoza, Rivera, Muñoz Cabrera y Donado, 2011). Para la Organización Mundial de la Salud, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio con “desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o

ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias” (OMS, 2010).

Tanto a los expertos como a los sujetos de estudio se les preguntó sobre las nuevas tendencias al momento de realizar actividad física como son *CrossFit*, *Greenfit* (que es un método de entrenamiento que se vende como la fórmula que ayuda a las personas a sobrepasar sus propios límites y conseguir resultados en poco tiempo; Greenfit, 2017), *AnimalX* (que es un sistema de entrenamiento poco convencional que lleva a las personas a alcanzar objetivos físicos en poco tiempo; (AnimalX, 2017), entre otras posibilidades, y ninguno consideró que las personas que las practican son necesariamente aquellas que llevan un estilo de vida saludable. A su vez, todos coincidieron en que dichas tendencias no son para todas las personas sino solamente para quienes están completamente sanas. Además, agregaron que la práctica de este tipo de ejercicio siempre debe ser guiada por un profesional:

No los recomiendo para cualquier tipo de persona porque los ejercicios son muy exigentes y se necesita una preparación y un nivel físico alto, porque la mayoría de personas que van y no lo tienen rápidamente empiezan a tener un montón de lesiones físicas que van en contra de su salud (mujer, 45 años, médica general, entrevista personal, 15 de marzo de 2017).

Al contrario a lo anterior, el fundador de *CrossFit*, Greg Glassman, considera que es un régimen de *fitness* basado en movimientos funcionales que puede ser practicado por cualquier tipo de persona y que ayuda a mejorar la salud. *CrossFit* se refiere no solamente a la práctica del ejercicio, sino también a llevar un estilo de vida *fitness* y a los diferentes gimnasios que la marca tiene alrededor del mundo (CrossFit, 2017).

De manera adicional a las variables que los teóricos reconocen como aquellas que influyen y hacen parte de un estilo de vida saludable, que son la adecuada alimentación y la actividad física (García-Laguna et al., 2012), los sujetos de estudio consideraron que dormir es otra variable importante. El 43% de las personas encuestadas opinaron que dormir favorece el estilo de vida saludable.

3. Dormir:

Dormir es importante en la vida de los seres humanos dado que regula los procesos metabólicos y endocrinos del cuerpo. Se podría afirmar, entonces, que las personas que no duermen lo suficiente o cuyo sueño no es reparador tienen una mayor tendencia a sufrir de obesidad. Por ejemplo, los adultos que duermen menos de cinco horas son propensos a subir de peso porque al día siguiente de tener un mal sueño tienden a consumir mayor cantidad de alimentos, superior a su gasto calórico (Escobar, González Guerra, Velasco Ramos, Delgado y Ángeles Castellanos, 2013). Según esto, el mal dormir afectaría en forma directa la alimentación balanceada y es una variable adicional que se debería tener en cuenta al momento de definir las que afectan el estilo de vida saludable. Los sujetos de estudio identificaron el dormir como una variable adicional que hace parte de un estilo de vida saludable cuando se les formularon las siguientes preguntas durante las sesiones de grupo realizadas el 16 y el 23 de mayo: ¿qué es para ustedes llevar un estilo de vida saludable? y ¿cuáles son las variables que componen el estilo de vida saludable?:

- “Dormir, alimentación y ejercicio. Dormir como dicen dormir mínimo siete u ocho horas, para recuperar energías” (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).
- “Una cosa que se me olvidó decir ahorita en las cosas importantes para tener un estilo de vida saludable es también dormir bien. Dormir bien yo creo que de verdad le cambia a uno la vida impresionante” (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).
- “Yo tengo el despertador programado para que me avise cuando me tengo que dormir, para dormir esas ocho horas que el cuerpo debería dormir. A mí el celular me avisa la hora en la que tengo que dormir” (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).

La identificación de la variable dormir como parte de un estilo de vida saludable es un aporte que se le hace a la teoría puesto que los estudios previos no incluyen entre las variables que componen el estilo de vida saludable el acto de dormir.

Diferencia de comprensión de los conceptos de estilo de vida saludable y Fitness

Cómo antes se mencionó, la influencia de los factores socioeconómicos ha llevado a tergiversar el significado de estilo de vida saludable y ha conducido a que las personas entiendan fitness como un sinónimo de estilo de vida saludable, así como lo afirmo uno de los sujetos de estudio: "Una persona que diga yo soy *fitness* es alguien que mantenga su dieta balanceada, que le guste hacer ejercicio, ser saludable" (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).

En contra de lo que dice la literatura, *fitness* es un movimiento que nació en Estados Unidos en los años setenta y que busca la consecución de un cuerpo con músculos visibles y llegar a un peso bajo; nació como respuesta al momento en que la sociedad empezó a ser consciente que realizar actividad física podía ayudar a prevenir enfermedades, pero de manera equivocada se interpretó como hacerlo de manera intensa y con fines estéticos (Koenigstorfer y Baumgartner, 2016).

Los expertos entrevistados en la presente investigación afirmaron que el concepto fitness nada tiene que ver con el estilo de vida saludable: "Esa no es una palabra médica; es más como la palabra de moda para llamar un estilo de vida saludable y uno estar en una condición física favorable" (Mujermujer, 43 años, endocrinóloga, entrevista en profundidad, 13 de marzo de 2017). Entre los participantes de los grupos focales no se llegó a un consenso sobre la definición de *fitness*. Para algunos, la expresión se refiere a aquellas personas que practican ejercicio, que se preocupan por cumplir unos estándares puntuales, pero que no son saludables. En dicho grupo, uno de los participantes afirmó que "ahí no es ser saludable porque quiero ser saludable, sino que el objetivo es otro, ser *fitness* y demostrarlo

con mi cuerpo" (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017). Por otro lado, otros consideraron que ser *fitness* sí es igual a llevar un estilo de vida saludable. Señalaron que es *fitness* "una persona que mantenga una dieta balanceada, que le guste hacer ejercicio", lo que evidencia que existe una confusión entre el significado de la palabra Fitness y que la confusión ha sido generada en gran parte gracias a la tecnología.

Influencia de la tecnología y uso de la misma que hacen las personas que llevan un estilo de vida saludable

Tras explorar los patrones comportamentales de quienes llevan un estilo de vida saludable y las variables que lo afectan, se procede en seguida a identificar el uso que hacen de la tecnología quienes tienen un estilo de vida saludable. A la luz de la teoría, la tecnología se define como:

Conjunto de conocimientos y técnicas que, aplicados de forma lógica y ordenada, permite al ser humano modificar su entorno material o virtual para satisfacer sus necesidades, esto es, un proceso combinado de pensamiento y acción con la finalidad de crear soluciones útiles (Plataforma estatal de asociaciones del profesorado de tecnología, 2013).

En coherencia con la definición anterior, los sujetos de estudio consideraron que la tecnología está constituida por "aquellas herramientas que te ayudan a optimizar un proceso y te hacen la vida más fácil" (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017). "Es de uso diario y aplica en todos los ámbitos" (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017). Además, agregaron que "las personas utilizan la tecnología para todo: para trabajar, para realizar compras, para hacer ejercicio, para descansar, para divertirse, a través de instrumentos como celulares, carros, relojes, máquinas de gimnasio, televisores, respectivamente" (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).

La tecnología permite que los jóvenes se cuiden a sí mismos, esto es, que atiendan su salud, favorezcan una constante búsqueda de bienestar y tomen mejores decisiones relacionadas con la alimentación y la cantidad de actividad física que deben hacer (Spanakis et al., 2016).

Al ser personas que prefieren llevar una vida activa, saludable, los *millennials* están dispuestos a utilizar diferentes herramientas que los ayuden a medir su desempeño (Los millennials prefieren hacer ejercicio que beber, 2016). De acuerdo con la investigación realizada, los sujetos de estudio conocen dispositivos para monitorear su cuerpo al realizar algún tipo de actividad física y para valorar los cambios que se presentan en el mismo. Además, consideran que dichos dispositivos ofrecen datos mucho más acertados que las aplicaciones móviles. Saben de la existencia de dispositivos como los relojes *Garmin*, *Polar* y *Apple*, los pulsómetros y hasta los celulares con *GPS*, que ayudan a medir distancia, quema de calorías e intensidad del ejercicio, entre otras funcionalidades. Reconocen que son herramientas útiles que les pueden ayudar a medirse en forma permanente para saber cómo están realizando el ejercicio, lo que tiene estrecha relación con la tendencia *quantified self*, que surgió del interés de las personas de cuantificar y obtener datos sobre sus actividades cotidianas a través de sensores que permiten la captura y las aplicaciones que posibilitan su visualización (Wolf, 2010).

Gracias a la tecnología, el estilo de vida saludable no se queda solamente en el mundo real porque está siendo llevado al mundo digital. La búsqueda de términos en internet como “estilo de vida saludable”, “belleza” y “alimentos saludables”, entre otros, se ha incrementado en los últimos años, de acuerdo con think with Google. En Latinoamérica casi el 100% de las personas reconoce que una vez a la semana busca términos relacionados con el estilo de vida saludable y este comportamiento se agudiza cuando vienen temporadas de verano (think with Google, 2017).

Como hallazgo en la investigación se encontró que la tecnología se ha convertido en un aspecto muy importante en la vida de los seres humanos porque modifica la

forma en que las personas buscan información. El internet fue nombrado por los sujetos de estudio como una de las herramientas tecnológicas a la que mayor uso le dan en su día a día para buscar información sobre nutrición, recetas, rutinas de ejercicio, suplementos, consejos, comunicarse con sus redes sociales y estar informados, lo que tiene una estrecha relación con el estudio que revela que en Colombia la penetración del internet pasó de 2.2% a 56.5% y la penetración del uso de móviles pasó de 5,1% a 95.4% desde el año 2000 hasta 2014 (Euromonitor International, 2015). Lo anterior tiene relación con la teoría que identifica como macrotendencia la adopción de la tecnología desde temprana edad y el uso diario de internet, que en los jóvenes refleja el uso de las redes sociales y en las personas adultas un medio sobre todo para leer noticias (Euro monitor International, 2015).

La tecnología, además, ha llevado a que se desarrollen nuevos canales de comunicación para los jóvenes como lo son las redes sociales, en las que ellos buscan relacionarse y compartir ideas, experiencias y puntos de vista, tanto positivos como negativos, de lo que viven en el día a día, lo que ha llevado a que surjan nuevas comunidades y la necesidad de creación de contenido sobre diferentes temas (Bigné, Küster y Hernández, 2013). En coherencia con la teoría, los sujetos de estudio admitieron la necesidad de tener redes sociales porque permitían “obtener información sobre los temas que nos gustan y todo el tiempo nos muestra contenido relacionado sobre los temas que buscamos o sobre lo que nuestros amigos y seguidores dan *like*, entonces estos temas motivan el relacionamiento” (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017). “Son un medio de interactuar con las demás personas, de publicar contenido sobre nuestras vidas y las cosas que realizamos; también es un sitio donde puedes encontrar personas afines con tus mismos gustos” (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).

El uso de las redes sociales viene creciendo a un ritmo acelerado. Según la compañía Alexa, las veinte páginas web más visitadas en la internet tienen

relación directa con este tipo de espacios virtuales (Prieto Gutiérrez y Moreno Cámara, 2015). Las más utilizadas por los participantes de los grupos focales de esta investigación para temas relacionados con vida saludable fueron *Facebook*, *Instagram*, *Pinterest* y *YouTube*. Se agregan aquí algunas observaciones respecto a la utilidad que les dieron a las mismas:

- *Facebook*: para buscar información, seguir a deportistas y famosos, pertenecer a grupos o comunidades de deporte, publicar los resultados de las rutinas de ejercicio que realizaron con alguna aplicación y ponerse en contacto con otras personas.
- *Instagram*: para ver fotos, buscar productos y restaurantes, seguir figuras públicas, famosos y referentes fit, mirar cuáles ejercicios están haciendo y la técnica correcta, cómo se alimentan, cuáles productos usan y los consejos de estilo de vida saludable que publican.
- Pinterest: para búsqueda de información y tendencias sobre alimentación, ejercicios y estilo de vida, entre otras posibilidades.
- *YouTube*: para buscar videos y ver canales sobre deporte, salud, rutinas de ejercicio, rutinas fáciles en casa, recetas y alimentación, entre otros aspectos. Está reemplazando la televisión.

Los sujetos de estudio expresaron que es decisión de las personas el uso que le dan a cada una de las redes sociales descritas y el nivel de profundidad del contenido que comparten sobre sus vidas. A través de dichas redes siguen páginas o personas que llevan un estilo de vida saludable, por sus rutinas de ejercicios y los consejos que publican. Concluyeron al expresar que, de acuerdo con el contenido que se busque o con las personas que se sigan en *Instagram*, la red va mostrando contenidos relacionados. Los participantes reiteraron, además, que buscaron información sobre maquillaje, noticias, actualidad, deportes y aficiones y que lo hicieron en dicho tipo de redes por la facilidad para acceder a la información y porque se puede hacer desde el celular.

Ahora bien, se describe aquí la relación que tienen las personas que llevan un estilo de vida saludable con la tecnología, puesto que la teoría afirma que los *millennials* están 2.5 veces más dispuestos a adoptar nuevas tecnologías y les gusta estar enterados de los adelantos tecnológicos (Millennial Marketing , 2017). Los estudios revelan que la tecnología ha influido en la transformación de la sociedad y en el comportamiento, los valores y las costumbres de las personas a lo largo de la historia (Peacey, 2001).

Las redes sociales tienen hoy un gran impacto sobre los jóvenes y se han convertido en uno de los principales medios a través de los cuales aquellos se mantienen conectados. Además, las marcas están invirtiendo gran parte de su presupuesto en contenidos digitales para poder llegarles (Sánchez y Pinochet, 2016). En relación con esta teoría puede afirmarse que los sujetos de estudio de esta investigación estuvieron de acuerdo. Coincidieron en que las redes sociales sí influyen en el comportamiento de las personas porque crean y ofrecen modelos que los demás querrán imitar. Por ejemplo, estereotipos de mujeres y hombres que corresponden con aquello con lo que el espectador se identifica. Ahora bien, la influencia de estos referentes puede resultar positiva o negativa. Por otro lado, los participantes reconocieron que, dado que hay demasiada información disponible en las redes, el usuario debe ser cuidadoso porque no todo lo publicado tiene un soporte científico o es validado por una voz de autoridad en el tema. Además, les inquietó que el uso frecuente de redes sociales despierte comportamientos adictivos.

Existen diferentes formas en las que la generación estudiada se relaciona con la tecnología. Las universidades, a través de aplicaciones de juegos, están motivando a sus estudiantes para que aumente su interés por el estudio y por la actividad física (Monguillot Hernando, 2015). De acuerdo con el gran impacto que tienen las aplicaciones sobre la vida de las personas, la investigación de Sanakis et al. (2016) explica cómo la tecnología ayuda, a través del uso de celulares inteligentes, a monitorear la actividad física, el número de horas y la calidad del

sueño y los planes alimenticios, entre otros aspectos. Estas aplicaciones les facilitan a las personas a mantener su bienestar y a llevar un estilo de vida saludable gracias a actividades cotidianas que aumentan su longevidad (Spanakis, et al., 2016).

Con respecto a la teoría, la población estudiada estuvo parcialmente de acuerdo y hubo opiniones divididas; los que estaban a favor de ellas expresaron que

Hay aplicaciones para todo: para medir el consumo de calorías durante el día y todo lo que comas, para contar los pasos que das durante el día, para crear grupos de un deporte específico y salir a realizarlo, para medir un ejercicio que realizaste con diferentes variables, rutinas de ejercicio para realizar en casa o en cualquier lugar (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).

Además, manifestaron que les gustan las aplicaciones porque les ayudan a medir el avance que tienen al realizar ejercicio y porque al ver que sus amigos comparten a su vez sus resultados, a través de las redes sociales o de la misma aplicación, toda la situación adquiere un carácter motivacional y competitivo que invita a superarse cada vez más. Aquellos sujetos que estuvieron en desacuerdo con la teoría y con los demás sujetos de estudio expresaron que

- “Prefiero no usar las aplicaciones porque es una presión y se vuelve una obsesión estar midiendo todo lo que se hace y lo que se come todo el tiempo” (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).
- “Las *apps*⁵ fomentan conductas obsesivas; entonces, todo el tiempo las personas están contando las calorías que ingresaron en la *app* y uno debe aprender a escuchar a su cuerpo” (sesión de grupo 2, estratos 5 y 6, 23 de mayo de 2017).
- “No son fundamentales para llevar un estilo de vida saludable” (sesión de grupo 1, estratos 4 y 5, 16 de mayo de 2017).

⁵ *App* es la abreviatura de aplicación móvil.

A su vez, manifestaron que no les concedieron mucha credibilidad a los resultados arrojados por las aplicaciones puesto que no los consideraron precisos, en tanto que las necesidades de las personas son diferentes y este tipo de tecnología procesa los datos a partir de una configuración estándar. Argumentaron que dichas herramientas no son necesarias y que se pueden obtener los mismos resultados sin su presencia, lo que estaría en desacuerdo con la teoría que expone que para los *millennials* es muy importante monitorear su ejercicio, dado que si en alguna ocasión no prenden su dispositivo o la aplicación falla, sienten cómo si no hubieran quemado las calorías (Las 10 aplicaciones más populares para hacer ejercicio, 2014).

A pesar de las diferencias de opinión entre los sujetos de estudio, la teoría demuestra que desde hace unos años el número de aplicaciones deportivas ha venido creciendo hasta llegar a 30,000 disponibles al día de hoy. Así mismo, entre 2012 y 2013 el uso de aplicaciones deportivas creció un 6%, comparado con el uso de otro tipo de aplicaciones (Las 10 aplicaciones más populares para hacer ejercicio, 2014).

Conclusiones

En los hallazgos de la presente investigación se encontró el dormir como una variable muy importante para los *millennials* en el comportamiento de estilo de vida saludable, adicional a la alimentación balanceada y la actividad física constante. La identificación de esta nueva variable es un aporte que se le hace a la teoría ya puesto que los estudios previos no la incluyen entre las variables que lo componen.

Entre los hábitos que caracterizan a los *millennials* se identificó la búsqueda constante del equilibrio en sus comportamientos para tener un estilo de vida saludable, lo que va más allá de un tema alimenticio, de actividad física y de

dormir. Es necesario lograr un balance entre cuerpo, mente y espíritu que permita la prevención de los problemas de salud y la maximización del bienestar.

Cuando se habla de estilo de vida saludable, los *millennials* lo relacionaron con conductas asociadas al *fitness*, lo que no es apropiado porque son dos cosas diferentes; al indagar con mayor precisión se encontraron elementos que diferencian ambos conceptos.

Cuando se habla de estilo de vida saludable, los *millennials* lo relacionaron con conductas asociadas con el fitness, lo que no es apropiado porque son dos cosas diferentes; al indagar con mayor precisión se encontraron elementos que diferencian ambos conceptos: *Fitness* está asociado con un culto al cuerpo, que exige demostrar unas condiciones físicas superiores en un entorno social que impone ciertos estándares. Tales imposiciones no tienen en cuenta la diversidad de las personas y desvirtúan la esencia de un estilo de vida saludable, que está sustentado en llevar una vida en armonía, con un equilibrio entre las variables que lo componen con el propósito de buscar el bienestar integral del ser humano.

En términos del estilo de vida saludable predominó el internet como la herramienta tecnológica de mayor uso, gracias a la cual las personas encuentran información sobre nutrición, recetas, rutinas de ejercicio, suplementos, consejos, se comunican con sus redes sociales y permanecen informados, lo que ejerce una gran influencia sobre el comportamiento y la forma en que viven. Es a través de esta red de información como la sociedad crea y populariza estereotipos y estándares de comportamiento que están siendo impulsados por referentes e influenciadores a través de las redes sociales y demás canales virtuales que promueven contenido de baja calidad, que no es regulado, ni cuenta con el aval de una voz de autoridad en el tema, lo que induce a muchas personas a tomar un estilo de vida no saludable porque creen que en verdad es lo contrario.

Para finalizar, cabe resaltar el auge que están teniendo las aplicaciones móviles y su uso por parte de los *millennials* en el mundo como herramientas tecnológicas

que ayudan a monitorear, controlar o medir cualquier aspecto de la vida diaria de las personas, lo que es una macro tendencia conocida como *quantified self*. La presente investigación reveló que los *millennials* en la ciudad de Medellín que llevan un estilo de vida saludable no se miden como en otros lugares, no confían plenamente en dichas aplicaciones porque trabajan con estándares preestablecidos y no en forma personalizada, consideran que les falta precisión y argumentan que no son indispensables y que se pueden obtener los mismos resultados sin la ayuda de las mismas.

Agradecimientos

El presente trabajo de investigación fue elaborado con el apoyo y asesoría de María Claudia Mejía Gil y Alejandro Arias Salazar, profesores de la Universidad EAFIT, a quienes los autores expresan el más profundo reconocimiento por su dedicación y su tiempo.

De igual manera agradecen a Sandra Mora, Esperanza Montoya, Gloria Bustamente y Laura Restrepo, expertas en estilo de vida saludable, por compartir sus experiencias y sus conocimientos, lo que ayudó y enriqueció en muy alto grado este trabajo académico.

A todas las personas que asistieron a los grupos focales y a los que contestaron la encuesta gracias por compartir toda esa información tan valiosa con los autores. Su cooperación permitió construir el presente trabajo de grado.

Agradecimientos también a las respectivas familias, porque sin su apoyo y aliento de todos los días el trabajo en mención no hubiera sido posible.

Por último, los autores expresan gratitud a la Universidad EAFIT por permitirles cumplir el sueño de volverse magísteres en Mercadeo.

Referencias

- Alarcón, D., y Larraz, I. (2015, 31 de mayo). Conozca a los 'Millenials', ¿la generación que salvará al planeta? *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-15860315>
- AnimalX (2017, 22 de septiembre). *AnimalX. Life style*. Recuperado de: <http://www.animalx.com.co/>
- Bigné, E., Küster, I., y Hernández, A. (2013). Las redes sociales virtuales y las marcas: influencia del intercambio de experiencias eC2C sobre la actitud de los usuarios hacia la marca. *Revista Española de Investigación en Marketing*, 17(2), 7-27. doi: 10.1016/S1138-1442(14)60022-X
- Blázquez Abellán, G., López-Torres Hidalgo, J. D., Rabanales Sotos, J., López-Torres López, J., y Val Jiménez, C. L. (2016). Alimentación saludable y autopercepción de salud. *Atención Primaria*, 48(8), 535-542. doi: 10.1016/j.aprim.2015.12.001
- Carrillo Durán, M. V., Sánchez Hernández, M. F., y Jiménez Morales, M. (2011). Factores socioculturales y personales relacionados con el mensaje mediático del culto al cuerpo influyentes en el bienestar de los jóvenes. *Communication and Society*, 24(2), 227-252. Recuperado de: https://www.unav.es/fcom/communication-society/es/resumen.php?art_id=395
- CrossFit (2017, 24 de agosto). *What is CrossFit?* CrossFit. Recuperado de: <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística, DANE (2017). *Estratificación socioeconómica para servicios públicos domiciliarios*. Bogotá: DANE. Recuperado de: <http://www.dane.gov.co/index.php/servicios-al-ciudadano/servicios-de-informacion/estratificacion-socioeconomica>

Divine, R. L., & Lepisto, L. (2013). Analysis of the healthy lifestyle consumer. *Journal of Consumer Marketing*, 22(5), 275–283. doi: 10.1108/07363760510611707

Duperly, J., Granados Mendoza, M. C., Rivera, D., Muñoz Cabrera, C. E., y Donado, C. (2011). *Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física*. Bogotá: Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, COLDEPORTES, y Asociación Colombiana de Medicina del Deporte, AMEDCO. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos y Publicaciones/Contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial en la promoción de hábitos de vida saludable.pdf>

Escobar, C., González Guerra, E., Velasco-Ramos, M., Salgado-Delgado, R., y Ángeles-Castellanos, M. (2013). La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 133-142, 4(2), Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000200007

Euromonitor International (2015). *Consumer lifestyles in Colombia*. Euromonitor International. Recuperado de: <http://www.euromonitor.com/consumer-lifestyles-in-colombia/report>

Fernández, M. (2014, 25 de septiembre). *Los “millenials”, la generación de la tecnología*. *Diario de Burgos*. Recuperado de: <http://www.diariodeburgos.es/noticia/Z355F2AA2-CDE0-2202-D0301E13517D3B5C/20140928/millennials/generacion/tecnologia>

- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., y Ramos C., D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Grau, M. (2017). ¿Cómo se hace?: cómo hacer una encuesta on-line. *Formación Médica continuada en Atención Primaria*, 24(1), 16-20. doi: 10.1016/j.fmc.2016.07.003
- Greenfit (2017). ¿Qué es Greenfit? Greenfit. Recuperado de: <http://www.greenfit.co/Home/Quees#.WcQyvcgjGM8>
- Gutiérrez Bedoya, J., y Rincón Gil, G. J. (2010). Caracterización del consumidor de tiendas tradicionales y mini mercados en la ciudad de Medellín (trabajo de grado de Ingeniería Administrativa, Escuela de Ingeniería de Antioquia, Envigado). Recuperado de: <https://repository.eia.edu.co/bitstream/11190/1512/1/ADMO0651.pdf>
- Gutiérrez Ruiz, N. del C. (2017). *Millenials: más apego a la tecnología que a las relaciones personales*. Puebla: Universidad Iberoamericana Puebla. Recuperado de: <http://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/2603/Texto%20Febrero%202017-Niza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*, 4ª ed. México: McGraw-Hill.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF (1999). *Guías alimentarias para la población colombiana mayor a dos años*. Bogotá: ICBF. Recuperado de: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/POBLACIONMAYORDE2A%C3%91OS.pdf>
- Las 10 aplicaciones más populares para hacer ejercicio (2014, 9 de diciembre). *BBC Mundo*. Recuperado de:

http://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/12/141209_deportes_aplicaciones_ejercicios_populares_calorias_actividades_jmp

Los millennials prefieren hacer ejercicio que beber (2016, 3 de marzo).

MILENIO.COM Recuperado de:

http://www.milenio.com/tendencias/encuesta_consumo_alcohol-jovenes_britanicos-millennials-estilo_de_vida_0_700730117.html

Lundin, L. (2017). *Millennial generation*. Salem Press Encyclopedia, 2 (pp).

Hackensack, NJ: Salem Press.

Medellín Athletic (2014). *¿Qué es Fitness?* Medellín: Medellín Athletic.

Recuperado de: <https://medellinathletics.wordpress.com/fitness/>

Millennial Marketing (2017). *Who are millennials*. Millennial Marketing. Recuperado

de: <http://www.millennialmarketing.com/who-are-millennials/>

Nielsen (2015, 24 de marzo). *Hábitos de los consumidores en la tendencia*

saludable. Bogotá: Nielsen. Recuperado de:

<http://www.nielsen.com/co/es/insights/news/20151/habitos-consumidores-colombianos.html>

Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., y Zoran, A. G. (2011). Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales. *Paradigmas*, 3(1), 127-157. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3798215.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS (1998). *Promoción de la salud. Glosario*.

Ginebra: OMS. Recuperado de:

<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

Organización Mundial de la Salud, OMS (2010). *Recomendaciones mundiales*

sobre la actividad física para la salud. Ginebra: OMS. Recuperado de:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>

- Paredes Arriaga, A. M., y Velásquez Palmer, M. C. (2015, junio). *La investigación cualitativa y la cuantitativa en la mercadotecnia*. Tesis de grado.
- Peacey, A. (2001). Contexts of technology: nature, people, and conflict. En A. Peacey (Ed.), *Meaning in technology* (pp. 40). Londres: The MIT Press.
- Pedraz Marcos, A., Zarco Colón, J., Ramasco Gutiérrez, M., y Palmar Santos, A. M. (2014). *Investigación cualitativa*. Nueva York: Elsevier.
- Plataforma Estatal de Asociaciones del Profesorado de Tecnología, PEAPT (2013). *¿Qué es la tecnología?* PEAPT. Sí a la Tecnología. Recuperado de: <http://peapt.blogspot.com.co/p/que-es-la-tecnologia.html>
- Prieto Gutiérrez, J. J., y Moreno Cámara, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 149-155. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281946783007.pdf>
- Sánchez, M. A., y Pinochet, G. (2016). El rol de las redes sociales virtuales en la difusión de información y conocimiento: estudio de casos. *Universidad & Empresa*, 19(32), 107- 135. doi: 10.12804/http://revistas.urosario.edu.co/index.php/empresa/article/view/4847
- Spanakis, E. G., Santana, S., Tsiknakis, M., Marias, K., Sakkalis, V., Teixeira, A., Janssen, J. H., de Jong, H., & Tziraki, C. (2016). Technology-based innovations to foster personalized healthy lifestyles and well-being: a targeted review. *Journal of Medical Internet Research*, 18(6), e128. doi: 10.2196/jmir.4863
- Think with Google (2017). *Salud y bienestar: cómo sumarse a la tendencia*. Recuperado el 29 de enero de 2017, de: <https://www.thinkwithgoogle.com/intl/es-419/recursos-y-herramientas/video/salud-bienestar-tendencia/>

Thompson, I. (2006, julio). *Definición de encuesta*. PromonegocioS.Net.

Recuperado de: <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion.html>

Vélez Vera, L. (2008). *Investigación cualitativa*. Ponce: Universidad

Interamericana: Recuperado de: <http://www.ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html>

Wolf, G. (2010, 28 de abril). *The data-driven life*. *The New York Times Magazine*.

Recuperado de: http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html?_r=0