



ESTILOS DE VIDA, UNA REVISIÓN CONCEPTUAL

Hellman D. Delgado S *

RESUMEN

El siguiente artículo tuvo como propósito realizar una revisión conceptual en las bases de datos electrónicas Google Scholar y en la Biblioteca Virtual en Salud, de artículos y literatura del constructo identificado como: estilos de vida, a partir de 5 referentes teóricos (Aristóteles, Max Weber, Pierre Bourdieu, la Epidemiología y *William Cockerham*) surgidos desde varias disciplinas a lo largo del tiempo. Este concepto, en la actualidad ha tomado relevancia por su asociación con las enfermedades crónicas no transmisibles y sus implicaciones no solo en la esfera individual, sino también en los Estados nación. Existe un consenso en general en entenderlos como repertorios conductuales individuales y colectivos que se desarrollan producto de los procesos no solo de normalización por la educación sino por la interacción que suceden entre las personas y las organizaciones que hacen vida dentro de las sociedades, las cuales van impregnado al sujeto en su forma, no solo de actuar sino como éste se representa la realidad que vive. Se es posible establecer un hilo conductor sobre todas en la noción de los estilos de vida, como una disposición o esquemas que puede ser o no consciente pero que orienta las acciones de las personas por cuanto terminan siendo su marco interpretativo de la realidad. Y una forma de vinculación y de reproducción entre la historia individual del sujeto con las estructuras sociales con las que interactúa y las representaciones que suceden a lo interno de este producto de este proceso. Dada la complejidad y las implicaciones que este concepto lleva consigo, en la actualidad sigue siendo objeto continuo e inacabado de estudio.

Palabras claves: Estilo de vida, habitus, héxie, sociedad, enfermedades crónicas no transmisibles, promoción de la salud, practica social.

*. Licenciado en Psicología y en Fisioterapia. Magister en Educación. Cursante del Doctorado de Salud Pública, Profesor agregado en el Departamento de Movimiento y Ocupación humana de la Escuela de Salud Pública y jefe de las Cátedras de Movimiento Humano y Valoración e Intervención en Fisioterapia de la Universidad Central de Venezuela . ORCID: 0000-0001-5882-5361 Correo: hellman.delgado@ucv.ve.

INTRODUCCIÓN.

El avance vertiginoso y sin resistencia aparente de las enfermedades crónicas no transmisibles a escala global¹, ha provocado el encendido de las alarmas en los Estados y la convocatoria de todos los actores e instituciones a la toma de decisiones y en la ejecución de medidas que viabilicen la reducción de este impacto sobre la salud pública, y el desarrollo sostenible de los países, en especial, en aquellos más pobres y vulnerables. El estudio de las relaciones entre las enfermedades crónicas no trasmisibles y los estilos de vida han recibido en la actualidad un tratamiento preferencial, siendo ésta objeto de estudio para diversas disciplinas como: la salud pública, sociología, psicología y la economía^{2,3} entre otras. El estudio sobre los estilos de vida, tanto de aquellos relacionados con la salud como con el desarrollo de las enfermedades no es un tema nuevo para la sociedad moderna, el mismo ha venido evolucionando conceptualmente desde la década de los cincuenta del siglo XX³, no obstante, es posible identificar estudios previos no solo sobre estos y su relación con la ética y la economía, sino también, con las formas de organización y perpetuación de ciertas estructuras sociales en los grupos de los cuales estos se adscriben de acuerdo al despliegue o no, de ciertos estilos de vida⁴.

El propósito del siguiente artículo de revisión, nace como una iniciativa del Doctorado en Salud Pública de la Escuela de Salud Pública, de aproximar a sus cursantes en la conceptualización y teorización que subyace al concepto identificado como “estilos de vida”, los cuales son objeto de interés para la línea de investigación en Promoción de la salud, que éste programa educativo desarrolla y que busca dejar no solo un producción científica, sino también, conocimientos que permitan la construcción de sociedades cada día más saludables. Para ello, se realizó una revisión tanto documental como en las bases de datos electrónicas Google Scholar y en la Biblioteca Virtual en Salud, de artículos y literatura que trataran sobre aspectos relacionados con el concepto de: estilos de vida.

ESTILOS DE VIDA

El constructo identificado como: estilos de vida, ha sido objeto de interés para diversas disciplinas, siendo el mismo usado de manera genérica para identificar aquellos modos de vida y de costumbres que despliegan las personas o grupos poblacionales en los espacios relacionales donde estos residen e interactúan². Los cuales son moldeados por la existencia de un conjunto de factores y condiciones que lo impregnan y modulan, como por ejemplo: los tipos de hábitat y sus urbanismos, la posesión y el acceso a los bienes y servicios disponibles, las condiciones económicas existentes, entre muchos otros. Como también y del mismo modo, las interrelaciones que se generan entre cada uno de estos factores y las relaciones que se establecen entre las personas y los grupos en los cuales éstas se adscriben⁴

En 1986, la Organización Mundial de la salud (OMS), definió a los estilos de vida, como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales”⁵. Esta definición integra en una sola idea, las interacciones directa o indirecta que suceden entre el entramado social; visto como un sistema de normas, valores, actitudes y condiciones de vida existentes; con el despliegue de patrones comportamentales individuales o colectivos (intencionales o no), que tienen efectos o consecuencias no solo para el ambiente y las condiciones de vida rodean a las personas o grupos, igualmente tienen repercusiones sobre el mantenimiento de la salud en estos^{4,6}. Esta complejidad en su concepción no solo imposibilita la construcción de un consenso alrededor del mismo, sino que hace imposible reducir en una sola definición la cantidad de elementos y de factores que se conjugan sobre ella, en tal sentido, y para el propósito del artículo de revisión, se realizó una revisión del concepto identificado como: estilos de vida, a partir de (5) referentes teóricos, que lo han explicado y que facilitarían su comprensión y manejo.

El concepto estilos de vida ha sido utilizado ampliamente desde las ciencias sociales³ durante los siglos XIX y XX, sin embargo, tal como en la actualidad está definido, es posible establecer cierta correspondencia a la noción aristotélica del héxis, como concepto tratado por Aristóteles en su obra: *Ética nicomáquea*^{7,8} escrita

en el siglo IV ac. Siendo este el primer referente teórico a ser consultado. El héxis, se corresponde para el pensamiento aristotélico con una noción que abraza a todas aquellas disposiciones para actuar ante determinadas circunstancias de la vida que están presentes y son habituales en las personas⁸. Para Aristóteles, la responsabilidad del hombre sobre sus acciones son absolutas, pues es el carácter, el único responsable de la intencionalidad de los actos. La educación impone disposiciones para actuar, sin embargo, es el carácter el que establece los fines. De los hábitos, las personas sólo son responsables al momento de su instalación, por cuanto en ese momento no se es posible vislumbrar en prospectiva las consecuencias que los mismos traerán, sin embargo, esta condición no exime del peso y de la responsabilidad que estos traen⁸.

El segundo referente teórico, se halla en el segundo tratado del sociólogo alemán Max Weber (1894 1920), *Economía y sociedad*⁹ publicado en 1922, el cual sugirió el estudio de las relaciones bidireccionales o de condicionamiento recíproco que se establecen entre áreas como la economía y las diferentes formas de relación social que se dan dentro de una sociedad. Las cuales se articulan sobre los diversos modos de acción y de producción disponibles y sirven para la conformación de los diversos grupos que la integran. La adscripción a tales grupos viene determinada por la existencia de factores como: el estatus, el prestigio o el poder, los cuales terminan siendo los determinantes de la posición social de un determinado grupo social. La noción de clase social, como grupo, involucra aquellos que comparten no solo el contexto material, sino aquellos factores como el prestigio, el acceso a la educación, la influencia política, así como los estilos de vida. Siendo éste último, el elemento que realmente diferencia a un grupo de otro. Los estilos de vida se basan en lo que las personas usan o consumen, no lo que estas producen, por lo tanto, estas relaciones recíprocas no están basados en la relación de propiedad con los medios de producción sino con el consumo de bienes^{2,9}.

El tercer referente teórico acerca del concepto estilos de vida, proviene de la teoría sociológica de Pierre Bourdieu (1930 - 2002) y su noción de habitus, planteada en su obra *Razones practica: sobre la teoría de la acción*¹⁰, en la cual desarrolla parte de su teoría sociológica acerca de las estructuras y de las formas que se suceden en

una sociedad (entendida como espacio social), en la cual se articulan tres elementos, como son: las estructuras y organizaciones objetivas, establecidas en torno a la apropiación y al monopolio de los bienes fundamentales, el habitus, o capital incorporado, y otras estructuras de naturaleza intangible o simbólica, amalgamadas alrededor de las representaciones, estilos de vida, percepciones y visiones que tienen las personas o agentes que operan dentro de este espacio y que le dan sentido^{10,11}. Este mundo social que plantea la teoría sociológica de Bourdieu¹⁰, es entendido como un espacio conformado por una trama de relaciones de fuerza, de naturaleza dinámica que suceden dentro de éste y que lo diferencian de manera objetiva a través de las distancias o separación entre las personas (agentes) con respecto a la tenencia de ciertas posesiones identificadas como capitales, los cuales pueden ser: simbólico, social, cultural, económico entre otros^{10,11}.

El concepto de habitus, se corresponde a la presencia de un sistema de esquemas o formas de obrar, pensar y sentir, que son inconsciente y que se encuentran impregnados por la posición social donde se localiza el agente dentro de un campo social¹⁰. El mismo, es la resultante del proceso de socialización o internalización producto de las interacciones que suceden dentro del campo y los agentes, siendo el responsables de la reproducción del orden vigente, así como de los estilos de vida, que son compartidos por los agentes que comparten el campo⁴

El habitus, se va agregando como producto de la interacción del agente con su realidad y marcaran su forma particular de actuar dentro de ese espacio, a través de la imposición de los valores, condiciones y límites, que son propios del campo donde éste opera. El mismo, funciona más allá de la conciencia y del análisis del discurso del agente, integrando “todas las experiencias pasadas” y “funciona en cada momento como una matriz de percepciones, de apreciaciones y de acciones”¹⁰, lo cual garantiza la reiteración en las formas de actuar, con lo cual el sistema garantiza su perpetuación. Este se convierte en un elemento de integración entre lo objetivo de la realidad social que sucede en un campo y la representación simbólica o de la realidad que sucede a lo interno del agente que opera en él, como suerte de esquema o matriz de incorporación, producto de la exposición e interacción con determinadas condiciones sociales, económica educacionales compartidas dentro de un campo así

como el acceso a determinados capitales, el cual le da al agente no solo un marco de interpretación de la realidad sino una referencia para actuar¹³

No existe por tanto, un campo único, ya que cada espacio social estará ocupado por agentes con distintos habitus y capitales, que combaten por el acceso a los recursos materiales y simbólicos existentes en él. Los cuales dependiendo de la posición social que ocupa el agente dentro de éste, tendrán un habitus que le es propio dada su posición en función del acceso a los recursos que están a disposición dentro de éste^{10, 11}. La relación entre el habitus y los estilos de vida, tienen que ver como esta disposiciones o esquemas que marcan el accionar del sujeto, así como la valoración que este realiza de su entorno, de su realidad y su posición en ella. La adscripción en determinado campo, sellara la realización de determinados comportamientos.

El cuarto referente teórico proviene de la epidemiología y la salud pública², disciplina desde las cuales se ha utilizado el concepto sobre estilo de vida, estilos de vida saludables, hábitos de vida o formas de vida, desde la década de los cincuenta del siglo XX². Con la trasverzalización del positivismo lógico en todas las áreas del conocimiento humano, para ambas disciplinas, la noción de estilos de vida, esta referenciada exclusivamente al despliegue de repertorios conductuales que de manera racional y voluntaria las personas asumen y que están asociados a futuro con el desarrollo de riesgos para su salud como son las enfermedades crónicas no trasmisibles². Adicionalmente, se le ha ido dando la importancia a la responsabilidad individual sobre aquellas decisiones y acciones que impactaran su salud en el futuro².

El quinto y último referente teórico proviene de los aportes de W Cockerham², en el campo de la sociología de la salud, el cual ha venido formulado una teoría que permite la convergencia entre lo individual y las estructuras sociales, a través de la integración de las propuestas planteadas acerca de los estilos de vida desarrollado tanto por M Weber como por P. Bourdieu. Para este enfoque, los estilos de vida, principalmente aquellos relacionados con la salud, se corresponde a patrones de comportamiento colectivos de salud, que se relacionan a partir de diferentes elecciones que hacen las personas condicionada por su socialización y experiencia previa (life choices) y como estas se ajustan de acuerdo a las oportunidades (life

chances) que la sociedad dispone, tales como la edad, el sexo y condiciones de vida^{2,14}.

REFLEXIÓN FINAL

A manera de cierre, pareciera que el concepto o constructo identificado como estilo de vida no tiene en la actualidad un alcance definitivo por cuanto el mismo ha sido objeto de interés desde diversas disciplinas que han planteado diferentes perspectivas de un mismo fenómeno, situación contraria que sucede con la pertinencia de su estudio, ya que existe un consenso global construido alrededor de la importancia que estos tienen en el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles y los problemas que esto trae para la salud pública de los países. Los estilos de vida aluden a comportamientos o repertorios de estos que nacen de lo social, producto de la interacción que sucede en este espacio y que depende de un conjunto de factores y condiciones que no solo lo condicionan sino que lo dirigen. Los estilos de vida, no solo son formas de representación social, sino funcionan como filtros con los cuales no solo interpretamos la realidad, sino que los mismos nos dirigen o nos predisponen a actual de determinada manera. La valencia de las acciones, dependerán de las consecuencias de los mismos. Las interrogantes y los retos que se plantean hoy en día están, en el porqué, las personas a pesar de conocer tales consecuencias, mantienen tales estilos de vida. Y como se puede producir en estos cambios en ellos, para que los mismos se acerquen a polos más próximos a la salud

Los estilos de vida, no son simples repertorios conductuales que se rigen por las reglas del aprendizaje, sobre ellos recae no solo un conjunto de factores y de situaciones a lo externo que los condicionan así como un conjunto de acciones y de representaciones que suceden dentro del sujeto que mantienen o garantizan su mantenimiento en el tiempo. Todas las personas tienen estilos de vida, su situación dentro de la sociedad así como de las relaciones que se plantean dentro de estas lo va impregnado y modulando como determinantes sociales con los cuales es posible prever en el futuro los riesgos o las fortalezas que estos traerán consigo en las personas o en las sociedades.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2014). World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. [Internet] 2014 [Citado 3 de abril de 2018]; disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/148114/9789241564854_eng.pdf
2. Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública [Internet] 2012 [Citado 3 de abril de 2018]; 30(1): 95-101. disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
3. Cabrera, JS. Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. Revista Latinoamericana de derechos humanos [Internet] 2015 [Citado 3 de abril de 2018]; 26(2): 37-51. disponible en: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019/9048>
4. Guerrero M, LR y León S,A. Estilo de vida y salud. EDUCERE [Internet] 2010 [Citado 3 de abril de 2018]; 14(48): 13-19. disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>
5. Organización mundial de la salud. Glosario de Promoción de la salud. Ginebra: WHO, 1986. 35p.
6. Moreno Y. Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana [tesis doctoral en internet]. [Valencia]: Servei de Publicacions, Universitat de Valencia; 2004. [citado 2 de abril de 2018]. Disponible en: <http://roderic.uv.es/handle/10550/15448>.
7. ARISTÓTELES. *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza Editorial, 2001
8. Araiza, J M. La prudencia en Aristóteles: una héxis praktikè. *Tópicos (México)*, (46) [Internet] 2014 [Citado 3 de abril de 2018]; 30(1): 151-174. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-66492014000100006&lng=es&tlng=es.
9. Weber M. *Economía y Sociedad*. México: Fondo de cultura económica, 2002. 1272p
10. Bourdieu, P. *Razones prácticas: sobre la teoría de la acción*. Madrid Anagrama: 1997.
11. [Klosther](#) S. El habitus y el espacio de los estilos de vida Culto al Cuerpo [Comentario a una entrada en un blog]. 20 de octubre de 2014. [citado 3 de abril de 2018]. Disponible en: <https://www.interuniversidades.com/blogs/19407/157/el-habitus-y-el-espacio-de-los-estilos-de-vida-culto-al-cuerpo>
12. Capdevielle, J. El concepto de habitus: con Bourdieu y contra Bourdieu. *Anduli* [Internet] 2011 [Citado 3 de abril de 2018]; 19: 31-45. disponible en [Disponible en: http://institucional.us.es/revistas/anduli/10/art_3.pdf](http://institucional.us.es/revistas/anduli/10/art_3.pdf)
13. García Martínez, J S. El habitus: una revisión analítica. *Revista Internacional de Sociología* [Internet] 2017 [Citado 3 de abril de 2018]; 75(3): 31-45. disponible en: <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/680>
14. *William Cockerham*. Sociología de la salud en un mundo globalizado *Política y Sociedad* [Internet] 2011 [Citado 3 de abril de 2018]; 48(2): 235-248. disponible en: <http://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/36632/35473>