Estilos de vida saludables desde el entorno escolar

María Cristina Olivas Ramírez



> La calidad de vida dependerá de las posibilidades que tengan las personas de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales.
>
> Restrepo y Málaga, *Promoción de la salud: cómo construir una vida saludable.*

Introduciendo la vida saludable a la escuela

En la actualidad existe una gran preocupación dentro de los entornos escolares por la ausencia de estilos de vida saludables y su vínculo con el aumento de enfermedades crónicas, tales como diabetes, obesidad, enfermedades cardiorrespiratorias y estrés en edades escolares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como la forma en que una persona construye su existencia a partir de la relación entre la interacción con su entorno vital y la influencia de los aspectos socioculturales en su comportamiento personal. (Secretaría de Salud, 2021).

Mediante la aplicación de diagnósticos en una escuela ubicada al norponiente de Ciudad Juárez, se ha llegado a la conclusión de que la actividad física que realizan los alumnos de educación primaria es

insuficiente de acuerdo con lo establecido por la OMS. Es por esto que la preocupación gira en torno a revisar los estilos de vida de las y los alumnos que permitan esclarecer el panorama, comprendiendo su alimentación, el tiempo de sueño, la intensidad de la actividad física y el tipo de actividades para el tiempo libre. Para comenzar con el proceso investigativo, se ha realizado un estado del arte que comprende a los estilos de vida como centro de la discusión.

Para esto se llevó a cabo una revisión de diferentes documentos para realizar el siguiente estado del arte. Para localizar los documentos que componen este estado del arte, se utilizaron las siguientes bases de datos científicas: Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO), Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), Literatura Biomédica (PubMed), Base de datos de Contenidos Científicos y Académicos (Dialnet) y Google Académico, utilizando términos claves de búsqueda tales como "estilos de vida saludable", "actividad física en escolares", "intervención escolar", "alimentación saludable en escolares", "factores psicológicos y psicosociales". Los principales hallazgos de esta investigación son la localización de 19 publicaciones en Latinoamérica y España en un periodo comprendido entre 2002-2022, de los cuales: 12 son revistas científicas y 7 artículos de ensayo.

Hallazgos desde la investigación educativa para la salud

A continuación, se muestran los diversos hallazgos relevantes que permiten comprender con mayor profundidad la problemática en cuestión. De la búsqueda realizada, en ocho investigaciones se realiza el análisis sobre: 1. *Hábitos de vida saludable* (Ascencio et al., 2016; Fonseca et al., 2007; Ibarra,Vall-Llovera & Hernández, 2019; Pérez et al., 2013; Restrepo-Malaga, 2005; Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, 2015; Torres et al., 2019, & Yorde 2014); 2. *Actividad*

Física es analizada en dos documentos (Pardos-Mainer et al., 2021 & Ramírez-Hoffmann, 2002); 3. *Factores psicológicos y sociales es* analizado por dos documentos (Gómez-Acosta, 2017 & Fuentes 2022); 4. *Alimentación saludable* es analizada en 8 documentos (Berta et al., 2015; Ibarra et al., 2019; López et al., 2019; Moreno & Galiano, 2015; Muñoz et al., 2005; Oliva et al., 2013; Salinas et al.,2013; Vio et al., 2014).

Perspectivas teóricas

En relación con las perspectivas teóricas, se definen varios conceptos que nos servirán de guía para el análisis de esta investigación. *Los estilos de vida* son hábitos cotidianos de una persona y patrones de conducta individuales que se llevan a cabo durante cierto tiempo. Los hábitos de vida saludables no solo se encuentran en el estudio de la alimentación, incluyen actividad física, sueño, esparcimiento, sexualidad, consumo de drogas, alcohol, tabaco, así como patrones de conducta y creencias. Conforme pasa el tiempo, la población tiende a adquirir estilos de vida poco saludables, en especial durante la adolescencia, ya que es la etapa más importante del ser humano; es la preparación para la vida adulta. Esto es cada vez más preocupante por el aumento de un estilo de vida sedentaria (Sánchez-Ojeda, 2015; Pérez, 2013; Ascencio et al., 2016).

Uno de los conceptos más relevantes que se rescató en el análisis es la *actividad física*, ya que es uno de los elementos más importantes para lograr una vida saludable. Es asociado por los expertos al gasto energético a través del movimiento, asociándose positivamente al crecimiento y desarrollo infantil desde edades tempranas. La inactividad física se define como la falta de actividad física según lo recomendado; aumenta con la edad y es más considerable en el género femenino. Una conducta sedentaria se atribuye a la carencia de movimiento (Ibarra-Mora et al., 2019). La actividad física debe

ser parte de los hábitos saludables para evitar enfermedades y gozar de una mejor salud; se recomienda aumentar la práctica del ejercicio de acuerdo con sus necesidades y tiempo libre, por lo menos de 30 min de forma diaria, con una intensidad de leve a moderada. Se deben evitar conductas sedentarias para evitar enfermedades como diabetes y obesidad, ya que esta última, desde décadas atrás, ha ido en aumento en la etapa infantil y adolescencia por la falta de actividad física (Hoffman, 2002; Pardos-Mainer et al., 2021).

Otro concepto es el de la *alimentación saludable*; esta debe ser moderada y variada en los alimentos y presentaciones, poseer niveles nutricionales que se ajusten a las características de cada individuo y debe tener un equilibrio de los alimentos durante el día. La mayoría de las enfermedades como obesidad, hipertensión, problemas articulares, diabetes y el deterioro de los procesos cognitivos como la memoria y atención, están asociadas con la alimentación, es por eso la importancia de los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia. El rendimiento académico está vinculado con la alimentación saludable; por ello, contabilizar las comidas durante el día y su aporte nutricional son considerados factores relevantes. Los factores que contribuyen a tener malos hábitos alimentarios son, a saber, fácil acceso a la comida chatarra o de bajo valor nutricional, exceso en cereales y azúcares, falta de conocimiento sobre una alimentación adecuada, no tener el hábito de preparar comida en casa o por falta de tiempo (Moreno, 2015; Ibarra et al., 2019; Berta et al., 2015).

A continuación, se expone la importancia de los factores psicológicos y psicosociales para poder lograr una salud mental positiva, ya que el no tener un balance en estos factores, tiene repercusiones en el estado de salud y bienestar de las personas. Teniendo en cuenta la vulnerabilidad a la que están expuestas las personas, así como el entorno en el que se desenvuelven, las creencias de salud son distintas y, por lo tanto, juegan un papel importante para poder lograr un aumento en las prácticas saludables (Gómez-Acosta, 2017).

"Existen varios factores psicosociales, culturales y ambientales que determinan la seguridad alimentaria y la actividad física (AF) en los niños preescolares, mismos que se ven influenciados por su entorno y su estructura familiar" (Fuentes, 2022, p. 343). Otro concepto rescatable es el de la intervención escolar, ya que es importante en la práctica docente diaria conocer el marco normativo para así poder implementar estrategias en los centros escolares sobre actividades o planes que nos ayuden a mejorar los hábitos saludables en los educandos (Salinas et al., 2013).

Revisión metodológica

De la *revisión metodológica* se muestran los principales enfoques y técnicas utilizadas por los autores. Se rescata que diez estudios son cuantitativos; se tomaron como sujetos de estudio a *alumnos universitarios* (Gómez-Acosta, 2017), *estudiantes entre 14-18 años* (Fonseca et al., 2007; Ibarra-Mora, 2019), *estudiantes de entre 9-15 años* (Oliva,2013), *estudiantes de primero a sexto grado de primaria* (López, 2019; Pérez, 2013; Fuentes, 2022; Berta et al., 2015), *profesores y alumnos de preescolar* (Vio, 2014). Se utilizaron técnicas como: batería compuesta, análisis descriptivo de varianzas correlacionales, encuestas, *pretest*, *postest*, *retest*, cuestionarios *Kid Med* y cuestionarios sociodemográficos.

Con respecto al enfoque cualitativo, se encontraron 9 estudios: en ellos sus participantes fueron *estudiantes de seis a once años* (Muñoz, 2005), *profesores, asistentes, directivos* (Torres, 2019), *estudiantes universitarios* (Sánchez-Ojeda, 2015), *niños, adolescentes, adultos* (Hoffman, 2002; Pardo-Mainer, 2021; Ascencion, 2016; Erem, 2014; Moreno, 2015), *normatividad y política* (Salinas, 2013). Se utilizaron técnicas como observación participante, entrevistas semiestructuradas, grupos focales, experiencias, discursos, significación, análisis documental y estudios de caso.

Principales intenciones investigativas

Con respecto a los objetivos de investigación, se encontró que Sánchez-Ojeda (2015), Hoffman (2002), Pérez (2013), Ascensión et al. (2016), Ibarra Mora (2019), Samar (2014), Torres et al. (2019) y López et al. (2019) centran su atención en conocer los hábitos de vida saludable y cómo hacerlos parte de la vida cotidiana mediante diversas estrategias didácticas para lograr una mejor calidad de vida. Para Sánchez-Ojeda (2015), el objetivo es conocer diferentes hábitos de vida saludable en jóvenes universitarios, ya que estos son los que ayudarán a formar un estilo de vida, teniendo como resultado la falta de buenos hábitos alimenticios, consumir mucha comida chatarra, no practicar ejercicio y añadir un alto consumo de alcohol, tabaco y marihuana. Estos puntos importantes nos muestran que todas estas actividades son más frecuentes en los hombres que en las mujeres. En su investigación, Hoffman (2002) señala la importancia de que el acondicionamiento físico sea parte de los hábitos saludables y que este tiene que ser de acuerdo a las necesidades de cada persona; colabora con evitar el sobrepeso y la obesidad a una edad temprana, así como enfermedades crónicas.

Por otra parte, Pérez y Delgado (2013) elaboraron un programa educativo para la mejora de hábitos saludables y actividad física en alumnos de cuarto grado, donde se mostró que, al llevarlo a cabo, hubo una mejora significativa en el consumo de frutas, promoviendo un desayuno con alto valor nutricional, así como en la práctica de la actividad física. Debido a la puesta en marcha del programa, se adquirieron hábitos como el consumo de agua y la higiene dental. En su investigación, Ascensión et al. (2016) describen el nivel de conocimiento actual de los adolescentes en torno al tema estilos de vida saludables. Indican que es pertinente generar propuestas de intervención en las escuelas desde una edad temprana, ya que esta es la base para mantener una buena salud y así fomentar estilos de vida saludables.

Ibarra Mora (2019) muestra un análisis de hábitos de vida saludable; no solo son en aspectos como la alimentación y la actividad física, sino que también analiza el tipo de transporte que utilizan los infantes, el horario de sueño y el consumo de tabaco y alcohol. En una población de estudiantes de Chile, los resultados obtenidos demostraron que no existe el hábito del desayuno y que cuentan con una mala alimentación; se tiene mala calidad de sueño y poca actividad física y un alto consumo de cigarrillos. Derivado de esto, se cuenta con una mala calidad de vida y de baja autoestima. Señaló que es necesario tomar medidas que ayuden a promover y orientar a una mejor calidad de vida y buenos hábitos con la finalidad de tener adultos sanos y activos por medio de programas educativos.

En su estudio, Torres et al. (2019) llevan a cabo prácticas asociadas con hábitos de vida saludable con el fin de identificar aspectos relevantes e incorporar rutinas de alimentación, ejercicio, cuidado de la higiene, salud mental. Al analizar algunas escuelas, se muestra que alcanzaron una buena evaluación y esto se lo adjudican a que es necesario ofrecer ambientes seguros y nutritivos de aprendizaje para el desarrollo de los jóvenes. Por el contrario, las escuelas que tuvieron menor evaluación es porque no tienen espacios de fortalecimiento o a los docentes no les interesa inmiscuirse en este tema.

Por otra parte, López et al. (2019) analizan la importancia de la práctica de juegos populares entre alumnos de primaria; como resultado de esta investigación, se tiene que el aumento del uso de dispositivos electrónicos ha provocado el aumento en el sedentarismo entre los alumnos y esto repercute en la salud y bienestar de los mismos. Señalan que se debe aumentar la práctica de juegos populares, ya que estos contribuyen al aumento de la actividad física tanto dentro como fuera del horario escolar y, por lo tanto, los infantes tendrán una vida más activa y saludable.

Por otra parte, Oliva et al. (2013), Muñoz (2005), Vio et al. (2014), Moreno (2015), Ibarra et al. (2019), Salinas (2013), Pardo-Mainer et al. (2019) y Berta et al. (2015) determinan si una

intervención educativa sobre alimentos saludables es de suma importancia en los primeros años de vida para prevenir enfermedades a temprana edad como el sobrepeso y la obesidad, así como el análisis de la normatividad a nivel nacional que nos ayudará a tener un mejor control en la calidad y estado nutrimental de los alimentos que se brindan dentro del centro escolar. En su estudio, Oliva et al. (2013) determinan si una intervención educativa por parte de un profesional ayuda a la adquisición de conocimientos sobre nutrición y examinan si el exceso de peso en escolares se debe a la falta de hábitos de vida saludable. Se determinó que las actividades educativas son de apoyo para lograr una comunidad más informada acerca de hábitos saludables en su vida diaria, existiendo un beneficio adicional en las estrategias realizadas, tales como la disminución de la obesidad, y una mejora en la forma de alimentarse, ya que estas van encaminadas a disminuir la obesidad infantil y mejorar la calidad de vida.

En su investigación, Muñoz (2005) analiza diferentes contenidos escolares basándose en temas sobre alimentación saludable dentro de un espacio escolar para así realizar una modificación o, en su defecto, agregar contenidos referentes al tema antes descrito en los planes y programas escolares, ya que se le debe dar un enfoque distinto y hacerlos de manera vivencial, que los alumnos lo lleven a la práctica por medio de proyectos. Vio et al. (2014) evalúan los efectos de llevar a cabo un programa educativo nutricional, tomando en cuenta al alumnado y profesorado y teniendo como objetivo conocer sobre alimentos saludables y el consumo de estos, logrando una mejora significativa en el consumo de alimentos saludables y una disminución en los alimentos no saludables, y así lograr cambios positivos en la salud, seguir trabajando para realizar una estrategia en la que podamos implicar a los padres de familia.

Moreno (2015) afirma que resulta sumamente importante que, durante los primeros años de vida, se lleve una dieta equilibrada; esto ayudará a prevenir el desarrollo a temprana edad de diferentes

enfermedades, como las cardiovasculares, la obesidad, la diabetes tipo 2 o el cáncer. Esto se puede lograr de una manera más efectiva llevando a cabo hábitos alimenticios adecuados y por medio de programas de prevención desde la infancia temprana. La implementación de hábitos es responsabilidad de los padres; por otra parte, el pediatra juega un papel importante, ya que su tarea primordial es la de informar y educar tanto a padres como a niños.

Ibarra et al. (2019) hacen énfasis en la relación que existe entre hábitos alimenticios en adolescentes y el rendimiento académico, concluyendo que los alumnos que tienen mejores hábitos alimenticios tienen un mejor rendimiento escolar. Este rendimiento se debe al aporte nutrimental de los alimentos que se consumen en el desayuno. Salinas (2013) comparte que es de suma importancia analizar las normas existentes a nivel nacional y local con las que se deben regir las escuelas básicas para la preparación adecuada de alimentos saludables y la venta de estos; especialmente se observa la falta de regulación en reglamentos: prohibir alimentos no saludables dentro del centro educativo, funcionamiento de tienditas escolares, prohibir la venta de alimentos no saludables fuera de un perímetro de la escuela, así como la falta de espacios para realizar actividad física.

Berta et al. (2015) establecen la asociación entre obesidad y sobrepeso con la calidad y frecuencia del desayuno. Se observó que, debido a prácticas alimentarias no adecuadas, puede ser una característica muy importante en la aparición de obesidad y sobrepeso en alumnos, debido a la falta de una primera comida temprano o un desayuno que no aporta los nutrientes necesarios antes de la jornada escolar.

Se localizó que Fuentes-Vega (2022) y Gómez-Acosta (2017) estipulan un modelo educativo donde se consideran algunos factores psicosociales que contribuyen a tener un mejor logro de prácticas saludables. Fuentes-Vega (2022) identifica la asociación de factores psicosociales con la mejora de hábitos saludables; para él es impor-

tante promover una alimentación adecuada y el hábito de la actividad física porque aportan un bienestar reflejado en el aspecto físico, social y psicológico, así como para lograr hábitos de vida saludable. Es importante la generación y aplicación de alguna intervención que promueva una seguridad en alimentación adecuada y actividad física. En su investigación, Gómez-Acosta (2017) presenta un modelo de estadística considerando algunos factores psicológicos, que indican el estilo de vida. Señala que los factores psicológicos positivos como autocuidado, higiene, sueño, edad, sexo, redes de apoyo, vulnerabilidad y el uso adecuado del tiempo libre, ayudan a la mejora de la salud. De la misma manera, otro factor asociado son las condiciones socioculturales en las que se desenvuelven las personas, así como las creencias que se inculcan desde familia. Es importante implementar en las escuelas estos modelos que sirven de soporte para poder fortalecer los factores psicológicos predictores.

Conclusiones

Respecto a las *recomendaciones* más importantes, es necesario promover hábitos de vida saludable desde una edad temprana para prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, sobrepeso, diabetes y cáncer en una edad adulta. Es importante inculcar la importancia de la alimentación saludable, así como el desayuno de buena calidad con aporte nutrimental, dependiendo de la etapa de crecimiento y las necesidades de los niños; fomentar la actividad física de un mínimo de 30 minutos al día, tener un descanso suficiente de ocho horas, debida hidratación, mínimo dos litros al día, así como evitar consumo de alcohol y cigarrillos.

Es necesario desarrollar programas de intervención, talleres para promover, concientizar y al mismo tiempo adquirir conocimientos sobre estilos de vida saludables en los entornos escolar y familiar. Es posible afirmar que el entorno escolar que rodea a los niños es

el lugar más propicio para que los profesionales realicen su labor y puedan tener un mayor impacto en los infantes; de la misma manera, ser más insistentes en involucrar a las comunidades donde su nivel socioeconómico es más bajo, y que por lo tanto, es donde se tiene menor información sobre hábitos de vida saludable, alimentación y ello incide en un mayor número de niños con sobrepeso.

Otra parte importante es la normativa y disposiciones legales que tienen que respetar los encargados de la cooperativa escolar donde se les distribuye alimentos a los niños, ya que se deben seguir los lineamientos de salud como el lugar donde se preparan los alimentos, qué alimentos se venden, el tipo de snack que llevan a la escuela, los alimentos que se permiten durante celebraciones, así como tener estrategias de salud y nutrición escolar.

Respecto a la práctica docente de educación física, esta se ve afectada, ya que los alumnos por la mañana presentan malestares estomacales y dolores de cabeza, pudiendo ser un factor la falta de alimentación, y en consecuencia su rendimiento físico se ve afectado. Por lo tanto, en la tiendita escolar, existe una carencia de un protocolo debidamente establecido para la preparación y venta de los alimentos y esto, al final, permite que los alumnos durante el recreo consuman alimentos con un bajo aporte nutrimental.

Referencias

Ascencio-Díaz M., Daza, A., Jiménez, M., Nájera, Y., & Suarez-Villa, M. (2016). Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa. *Rev. Salud Mov. 8*(1), 25-39. https://hdl.handle.net/20.500.12442/3449

Belmonte, P. (2019). Los juegos populares como recurso didáctico para la mejora de hábitos de vida saludables en la era digital. *Retos, 36*, 266-272. https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67812

Berta, E., Fugas, V., Walz, F. & Martinelli, M. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. *Rev Chil Nutr, 42*(1), 45-52. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000100006

Erem, S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *An Venez Nutr, 27*(1), 129-142. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_avn/article/view/22765

Fonseca, M., Maldonado, A., Pardo, L. & Soto, M. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico, 11*, 44-57. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105

Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos. *Rev. Salud Pública, 20*(2), 155-162. https://doi.org/10.15446/rsap.V20n2.50676

Henry, (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludables. *Colombia Médica, 33*(1), 3-5. https://redalyc.org/articulo.oa?id=28333101

Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria, 31*(5), 1910-1919. Hábitos de vida saludable en la población universitaria

Mora, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 23*(4), 292-301. https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804

Mora, J., Vall-Llovera, C. & Hernández, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol en estudiantes adolescentes chilenos. *SportisSci J, 5*(1), 70-84. https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500

Moreno, J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral, 19*(4), 268-276. https://www.

pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/

Muñoz, J. (2013). Elementos de análisis de la alimentación para la educación saludable en la escuela primaria. *Estudios Sociales 42, 21*(42), 207-231. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009&lng=es&tlng=es.

Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Calero, M. & Fernández, C. (2021). Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludables en niños españoles. *Revista Cubana de Salud Pública, 47*(2), 1-23. SciELO.org

Pérez, M. & Delgado, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de Educación, 360*, 314-337. https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-113

Rodríguez, M. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria, 28*(5), 1567-1573. Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario

Salinas, J. (2013). Marco normativo para promover una alimentación saludable en escuelas básicas de Chile. *Revista chilena de nutrición, 40*(3), 274-282. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000300010

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social; discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación, 50*, 357-392. https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n50.728

Vega, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos, 46*, 340-348. https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605

Vio, J., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. & Lera, L. (2014). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición Hospitalaria*, *29*(6), 1298-1304. https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7409