

Estilos de vida relacionados con el cuidado nutricional y el ejercicio físico en estudiantes de nivel básico

Recepción: 18 de enero de 2024

Aprobado: 12 de abril de 2024

América Nichte Ha Quime Canul

Maestra en modelos de atención para la familia. Docente e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: america.quime@instcamp.edu.mx,  **ORCID: 0000-0001-7672-0846.**

Roxana del Carmen Vargas Pacheco

Maestra en modelos de atención para la familia. Docente e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: roxana.pacheco@instcamp.edu.mx,  **ORCID: 0000-0002-4712-9261.**

María Eugenia López Caamal

Doctora en Educación Humanista. Docente e investigadora de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: eugenia.lopez@instcamp.edu.mx,  **ORCID: 0000-0001-5292-5169.**

Lizbeth Jazmín Barrancos García

Estudiante de la Escuela de Trabajo Social del Instituto Campechano. Correo electrónico: ic_20200290@instcamp.edu.mx,  **ORCID: 0009-0007-6667-5165.**

RESUMEN

En la actualidad los estilos de vida en los adolescentes están siendo modificados debido a los diversos cambios que se van presentando en la sociedad ocasionando que se vayan adoptando nuevos hábitos que afectan la salud. En este tenor se realizó el presente estudio teniendo como finalidad analizar los estilos de vida en relación al cuidado nutricional y el ejercicio en estudiantes de la escuela Telesecundaria 90 de la localidad de Pocboc. Se desarrolló una

investigación cuantitativa de diseño no experimental, transversal; el instrumento utilizado es un cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)¹³, integrado por 48 reactivos tipo Likert, los cuales se subdividen en seis dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización que permitió conocer datos relacionados con los hábitos de vida saludable y problemas de salud en los estudiantes. La información se interpretó y analizó mediante el programa SPSS versión 25; en el estudio participaron 55 alumnos que corresponde al total de la comunidad estudiantil. Los resultados obtenidos fue detectar que los estudiantes se encuentran en el nivel bajo y medio en cuanto al cuidado nutricional y el ejercicio físico, lo que se verificó a través de la prueba Kolmogórov Smirnov señalando que existe relación estadísticamente significativa. Por lo tanto, se concluye que es necesario que se implemente acciones que favorezcan la difusión de una alimentación sana y la implementación del ejercicio físico que contribuyan en la práctica de estilos de vida saludable en la comunidad estudiantil.

Palabras clave: *estilos de vida, cuidado nutricional, ejercicio físico, estudiantes.*

ABSTRACT

Currently, the lifestyles of adolescents are being modified due to the various changes occurring in society, leading to the adoption of new habits that affect health. In this regard, the present study aims to analyze lifestyles in relation to nutritional care and exercise among students at Telesecundaria 90 school in the locality of Pocboc. A quantitative, non-experimental, cross-sectional research design was developed utilizing the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) by Nola Pender (1996), This questionnaire consists of 48 Likert-type items, subdivided into six areas: nutrition, exercise, health responsibility, stress management, interpersonal support, and self-actualization, which allowed us to gather data related to healthy lifestyle habits and

health problems in students. The information was interpreted and analyzed using SPSS version 25. Fifty-five students participated in the study, representing the total student community. The results revealed that students are at low to moderate levels regarding nutritional care and physical exercise, as confirmed by the Kolmogorov-Smirnov test, indicating a statistically significant relationship. Therefore, it is concluded that actions promoting healthy eating habits and the importance of physical exercise should be implemented to encourage the practice of healthy lifestyles among the student community.

Keywords: *lifestyles, nutritional care, physical exercise, students.*

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son aquellos comportamientos habituales, que determinan la forma de vida de las personas, que está influenciado por el contexto en el que se desenvuelve. Tal como señala Castro et ál. (2018) los estilos de vida son considerado prácticas, modos de ser y de actuar de las personas para resolver o atender sus necesidades en correspondencia con los otros sujetos sociales, desde vestir, comer, relacionarse con los demás, así como las actividades que se realizan, las redes sociales en las que participa o el tipo de familia que desea conformar, por señalar algunas; pero todas ellas son factibles de cambiar, considerando la naturaleza de cada individuo, en especial de los jóvenes.

De acuerdo Veramendi et ál. (2020) menciona que los estilos de vida “están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida” (p. 247).

La Universidad Mariana (2018) refiere que los estilos de vida “es un comportamiento que una persona, grupo social o familia realiza de manera repetitiva, dependiendo de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros” (p. 8). Además, los estilos de vida en los adolescentes son cambiantes de acuerdo al contexto en el que se encuentre

serán saludables o perjudiciales por lo tanto la institución educativa debe ser un medio que favorezca la salud integral de los estudiantes.

Tal como afirma Rodríguez (2017):

Los adolescentes son una materia moldeable y receptiva que está muy abierta a las influencias de los modelos sociales y de los entornos de vida que frecuentan. La adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida, ya que se consolidan algunas tendencias comportamentales adquiridas en la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de dichos entornos de influencia. (p. 19)

En este sentido los estilos de vida están relacionados con el desarrollo del individuo desde los primeros años de vida y que posteriormente van a repercutir en su vida futura, aunado a ello se fortalecen en la escuela sobre todo en la etapa de educación básica en el cual los adolescentes van consolidando la responsabilidad en el cuidado de su salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que entre los principales problemas de salud que se presentan en los jóvenes y que pueden influir con los estilos de vida son los siguientes:

El consumo de alcohol y drogas, en muchos países el consumo de alcohol en la adolescencia suscita gran preocupación. Puede reducir el autocontrol y alimentar comportamientos arriesgados, como las prácticas sexuales de riesgo o la conducción peligrosa, y es una causa subyacente de lesiones (en particular a consecuencia de accidentes de tránsito), violencia y muerte prematura. También puede engendrar problemas de salud que aparezcan en una etapa posterior de la vida y afecta a la esperanza de vida. Asimismo, señala que más de una cuarta parte de las personas de entre 15 y 19 años del mundo, lo que supone 155 millones de adolescentes, son consumidores actuales de alcohol.

De igual forma la OMS, señala que el consumo de tabaco, la inmensa mayoría

de las personas que hoy en día consumen tabaco empezaron a hacerlo en la adolescencia. A escala mundial, al menos 1 de cada 10 adolescentes de entre 13 y 15 años consume tabaco, aunque hay zonas donde esta cifra es mucho más alta. En lo que respecta a la Nutrición y carencia de micronutrientes, en 2019, la anemia por carencia de hierro fue la segunda causa principal de años perdidos por fallecimiento o discapacidad entre los adolescentes.

Además, la OMS refiere que el número de adolescentes con exceso de peso u obesidad está aumentando en los países de ingresos bajos, medios y altos. A nivel mundial, en 2016, más de uno de cada seis adolescentes de 10 a 19 años tenía sobrepeso. La prevalencia variaba según las regiones de la OMS, y oscilaba entre menos del 10 % en la Región de Asia Sudoriental y más del 30 % en la Región de las Américas.

Finalmente, en la actividad física, se calcula que, a nivel mundial, solo 1 de cada 5 adolescentes realizan al menos 60 minutos de actividad física de moderada a intensa de promedio diario a lo largo de la semana y cumplen con estas directrices. La prevalencia de la falta de actividad es elevada en todas las regiones de la OMS, y es más alta entre las adolescentes en comparación con los adolescentes varones.

En lo que respecta a nivel nacional la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19 señala que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población adolescente entre 12 a 19 años de edad muestra un incremento de 5.1 puntos porcentuales (pp) de 2006 al 2018 y de 3.5 pp entre 2012 y 2018. El incremento más alarmante se ha dado en la prevalencia de obesidad en las mujeres alcanzando a 41 de cada 100 mujeres en el ámbito nacional y al duplicar la prevalencia entre 2012 y 2018 en las mujeres adolescentes que residen en localidades rurales. En relación con el consumo de alcohol, los adolescentes mexicanos tienen una prevalencia anual de 38.3 % con un patrón de consumo diario y mensual de 0.8 y 26.6% respectivamente. En lo que respecta a la prevalencia de inactividad física, los resultados nacionales indicaron que 84.6 % de los niños y adolescentes no cumplió con los criterios mínimos establecidos por la OMS para ser considerados como físicamente activos. En cuanto al consumo de alcohol de manera excesiva es de 22.3 %

en hombres y 14.7 % en mujeres (Shamah et ál., 2020).

La UNICEF (2019) señala que:

En México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños de 6 a 11 años; el 5 % de los niños de 0-4 años tiene sobrepeso y dentro de los niños y adolescentes de 5 a 19 años (2016) el 35 % presentó sobrepeso y obesidad, mientras que el 2 % estaba delgado o muy delgado. (párr. 2)

El panorama que antecede es preocupante en los adolescentes como se ha estado mencionado puesto que si no se no se realizan acciones necesarias pudieran repercutir gravemente en la salud y ocasionar enfermedades que afecten su vida y con ello poner en riesgo la continuidad de sus estudios. También es relevante señalar que la población que más afecta la obesidad son mujeres sobre todo a las de localidades rurales quienes forman parte de esta investigación.

Algunas aportaciones que se han realizado en relación al tema podemos señalar el realizado por Gaither y Pimienta (2017) denominado Descripción de los estilos de vida y factores de riesgo en niños y adolescentes de Tamaulipas; en donde describen los estilos de vida y factores de riesgo detectados en niños y adolescentes, para la elaboración de un estudio diagnóstico que permitió diseñar un plan de acción que atendiera los resultados obtenidos, utilizando como marco a los Consejos Escolares de Participación Social. Los resultados apuntan a la necesidad de políticas educativas estatales que atiendan la urgencia de involucrar a los padres de familia, mediante un programa de acompañamiento, y, por otro lado, de intervención dentro de la institución, con un programa dirigido a la gestión escolar de una disciplina basada en acuerdos, respetando la dignidad y los derechos, y difundiendo las obligaciones de los padres.

Asimismo, Aguilera et ál. (2020) encontraron en los resultados de su investigación que la población objeto del estudio presenta hábitos y conductas no favorables, especialmente en lo concerniente a prácticas

alimentarias, actividad física, manejo del sueño, uso de sustancias psicoactivas y sexualidad, para ello se tomó como muestra a 281 estudiantes de los colegios oficiales de la Provincia Sabana Centro de Cundinamarca.

Del mismo modo, Sánchez (2021) desarrolla la investigación; Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María 2019, el objetivo fue determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María 2019. Los resultados señalan la importancia de realizar acciones preventivas tales como políticas educativas, promoción de actividad física y concientización sobre el cuidado del estado nutricional de la comunidad educativa.

Finalmente, otro estudio es el realizado por Campos et ál. (2023) en los resultados obtenidos de su investigación, refieren que casi la mitad de la muestra de su población objeto de estudio manifestó estilos de vida que requiere modificaciones y/o intervenciones; los más jóvenes presentaron estilos más saludables con diferencias por sexo; los comportamientos saludables tuvieron relación estadísticamente positiva con bienestar mental y con la percepción de sus contextos de desarrollo como las relaciones afectivas familiares y el entorno escolar; la investigación fue realizada con una muestra de 489 adolescentes de 10 a 19 años de establecimientos educacionales públicos del Biobío, Chile.

MÉTODO

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo tal como señala Hernández et ál. (2016) busca especificar las propiedades, características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Para ello se utilizó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)¹³, que se encuentra integrado por 48 reactivos tipo Likert. Los 48 reactivos se subdividen en seis dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización que

permitió conocer datos relacionados en identificar hábitos de vida saludable y problemas de salud en los estudiantes de la escuela de Telesecundaria No. 90 de la Localidad de Poc Boc.

El diseño de la investigación fue no experimental transversal, debido a que se recolectaron datos en un solo momento y tiempo único, a través de la aplicación del instrumento en la institución correspondiente. No se presenta muestra, ya que se aplicó al total de la comunidad estudiantil de la escuela Telesecundaria No. 90 con clave 04DTV0090A siendo un total de 55 alumnos del primero, segundo y tercer grado.

Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico para investigaciones sociales (SPSS) versión 25 y se empleó la estadística descriptiva para el manejo de los datos.

RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación se obtuvo que las edades de los estudiantes el rango de 13 a 14 años de edad, son los más representativo con el 75 % que corresponde a 39 alumnos siendo el que más prevaleció, con el 19.2 % que corresponde a 10 alumnos de 11 a 12 años de edad y con el 5.8 % los tres alumnos restantes de 15 años o más siendo el de menor porcentaje.

En cuanto al sexo de los estudiantes de acuerdo a los resultados obtenidos el que más predomina es el sexo masculino con el 53.8 % que representa a 28 estudiantes; mientras que el 46 % (24) estudiantes son del sexo femenino.

En lo que se refiere al año cursado de los estudiantes el 55.8 % que representan 29 alumnos cursan el segundo grado; el 30.8 % que corresponden a 16 estudiantes se encuentran en primer grado y el 13.5 % (7) estudiantes restantes cursan el tercer grado.

Tabla 1

Prueba de Normalidad Kolmogórov Smirnov

	Estadístico	Gl	Sig
Cuidado de Nutrición	.493	52	.000
Ejercicio físico	.342	52	.000

En la tabla anterior se presenta la prueba de la normalidad en donde se observa que, mediante la prueba Kolmogórov Smirnov, el valor de significación estadística para ambas variables es menor .000, es decir, menor de 0.05 por lo tanto, se rechaza la Hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alternativa (Hi); lo que significa que los datos de las variables cuidado de la salud y ejercicio no tienen una distribución normal.

Tabla 2

Nivel de Nutrición en Estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	42	80.8
Medio	10	19.2
Total	52	100.0

En lo que respecta a la subescala de medición en cuanto a la nutrición de los estudiantes el 80.8 % que representa 42 estudiantes se encuentran en el nivel bajo, mientras que el 19.2 % que corresponde a 10 estudiante se encuentran en el nivel medio.

Tabla 3

Nivel de Ejercicio físico en Estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	23	44.2
Medio	28	53.8
Alto	1	1.9
Total	52	100.0

En relación al nivel de ejercicio físico de los estudiantes de acuerdo a la subescala de la medición de los estilos de vida se puede apreciar que el 44.2 % que corresponden a 23 estudiantes tienen un nivel bajo en cuanto a la práctica en el ejercicio físico; mientras que el 53.8 % es decir 28 estudiantes se encuentran en un nivel medio y el 1.9 % que representa un estudiante se encuentra en un nivel alto.

DISCUSIÓN

En los resultados se pudo apreciar que más de la mitad del total de los estudiantes se encuentran en cuanto a la escala de la nutrición en el nivel bajo y el restante se encuentra en el nivel medio esto debido a que en la comunidad escolar, aunque se han estado llevando a cabo actividades ocasionales en cuanto a este problema no ha logrado tener resultados que favorezca la difusión en cuanto a los estilos de vida saludable. Estos resultados son comparables con lo que señala el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) afirmando que a pesar de que en México se han implementado algunas estrategias para atender la desnutrición, las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición muestran que la mala nutrición en niñas, niños y adolescentes en el país no ha logrado controlarse, en especial entre los sectores de la población más vulnerables, como son los grupos indígenas, las personas que viven en situación de pobreza o quienes habitan en contextos rural.

Otro de las escalas que se analizaron fue el de ejercicio físico en el centro escolar, los resultados señalan que es mayor el número de estudiantes que se encuentran inactivos es decir se encuentran en un nivel medio y bajo.

Lo que coincide con lo que plantea Campo et ál. (2017):

Señalando que si bien la mayoría de la población escolar presenta niveles adecuados de las principales variables que conforman los estilos de vida saludables, los niveles de actividad física y el manejo

emocional fueron la excepción; por tanto, resulta fundamental enfocar diversas estrategias de educación en salud para el control de los aspectos deficientes; además de ampliar el espectro investigativo a la búsqueda de relaciones entre variables y factores determinantes de los estilos de vida en este grupo poblacional. (p. 426)

También es similar a los resultados obtenidos por Mamani (2022) “en donde encontró que la dimensión de la actividad física y social, la mayoría de adolescentes tienen un estilo de vida bajo y una proporción considerable tiene el estilo de vida en zona de peligro” (p. 45).

En este estudio se analizó los estilos de vida en relación al cuidado nutricional y el ejercicio en estudiantes de la escuela Telesecundaria 90 de la localidad de Pochoc. Lo más relevante fue encontrar que si existe relación en las subescalas del cuidado nutricional y el ejercicio físico, debido a que en ambos los estudiantes se encuentran en un nivel bajo y medio; esto se debe a la falta de conciencia acerca de la importancia de tener estilos de vida saludable, al igual está relacionado con los hábitos que se van adquiriendo desde el hogar el cual está influenciado por el contexto en el que viven.

También, es preciso destacar que más de la mitad del total de la población se encuentran en un nivel bajo y medio en lo que respecta a las subescalas mencionadas, que si bien no se establecen las estrategias necesarias podrían disminuir aún más los niveles lo que afectaría tanto en su desarrollo físico y mental; por consiguiente, impactaría en el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, es necesario que se continúen fomentando acciones y actividades que favorezcan la práctica de los estilos de vida saludables en los estudiantes relacionados con el cuidado nutricional y el ejercicio.

REFERENCIAS

Aguilera, S., Jiménez, O. y Ruiz, L. (2022). Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia (2017). *Acta Odontológica Colombiana*, 12(1), 10-28. <https://doi.org/10.15446/aoc.v12n1.97372>

Campo, L., Herazo, Y., García, F., Mariela, S., Méndez, O. y Vásquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*. <http://scielo.org.co/pdf/sun/v33n3/2011-7531-sun-33-03-00419.pdf>

Campos, N., Espinoza, M., Celis, M., Luengo, L., Castro, N. y Cabrera, S. (2023). Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarroll. *SANUS*, 8(1), 1-13. doi:10.36789/revsanus.vi1.389

Castro, M., Méndez, J. y Moo, M. (2018). *Política social y desarrollo humano una mirada desde Trabajo Social*. México: GRAÑEN PORRÚA.

Gaither, L. y Pimienta, J. (2017). Descripción de los estilos de vida y factores de riesgo en niños y adolescentes de Tamaulipas. *Revista Panamericana de pedagogía saberes y quehaceres del pedagogo*,(24), 171-191. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i24.1704>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.

Mamani, Y. (2022). Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de nivel secundario en un distrito de Puno. *Investigación e innovación*, 2(1), 40-48. doi:<https://doi.org/10.33326/27905543.2022.1.1369>

Organización Mundial de la Salud (12 de Agosto de 2022). *La salud de los*

adolescentes y los adultos jóvenes. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Rodríguez, J. (2017). *Hábitos y estilos de vida en la adolescencia y convivencia familiar* [Tesis de Licenciatura, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6900/Habitos%20y%20estilos%20de%20vida%20en%20la%20adolescencia%20y%20convivencia%20familiar.pdf>

Sánchez, W. (2021). *Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada "San Fernando" distrito de Santa María 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4528/WILLYAM%20PORFIRIO%20S%c3%81NCHEZ%20VALERIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Shamah, T., Cuevas, L., Romero, M., Gaona, E., Gómez, L., Mendoza, L., Rivera, J., (2020). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19*. México: Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/produccion-editorial/novedades-editoriales/ensanut-2018-nacionales>

UNICEF (Octubre de 2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019 Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo cambiante*. <https://www.unicef.org/mexico/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>

UNICEF (2020). *Recomendaciones para evitar malnutrición en niñas, niños y adolescentes*. México: UNICEF México / OPS-OMS México / FAO México / INSP. <https://www.unicef.org/mexico/informes/recomendaciones-para-evitar-malnutrici%C3%B3n-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes>.

Universidad Mariana (2018). *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables*. San Juan de Pasto: Universidad Mariana.

Veramendi, N., Portocarero, E. y Espinoza, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes en tiempos de covid-19. *Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-246.pdf>