

p-ISSN 1315-4079 Depósito legal pp 199402ZU41  
e-ISSN 2731-2429 Depósito legal ZU2021000152

*Esta publicación científica en formato digital es  
continuidad de la revista impresa*

# Encuentro Educativo

Revista Especializada en Educación



**Universidad del Zulia**

Facultad de Humanidades y Educación

Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

**Vol. 32**

**N° 1**

**Enero - Junio**

**2 0 2 5**

Maracaibo - Venezuela

## Encuentro Educativo

e-ISSN 2731-2429 ~ Depósito legal ZU2021000152  
Vol. 32 (1) enero – junio 2025: 104-121

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15665690>

# Educación Física y Estilos de Vida Saludable. Análisis Teórico-Reflexivo

**Yudy Elena Toro Giraldo**

*Doctorado en Ciencias de la Educación. Universidad Metropolitana  
de Educación, Ciencia y Tecnología. Panamá-Panamá*

[yudytoro.est@umecit.edu.pa](mailto:yudytoro.est@umecit.edu.pa)

<https://orcid.org/0009-0005-7819-2924>

---

### Resumen

A menudo se observan problemas en los estudiantes como sedentarismo, obesidad, falta de energía, estrés, ansiedad, apatía, soledad, falta de concentración. Una respuesta posible a esta situación en la implementación de actividades físicas y recreacionales. La educación física cada día es más relevante para promover condiciones de vida saludables de forma integral, tanto físicas, como mentales y sociales, en todas las etapas existenciales de los seres humanos. Esta disciplina resulta ser una herramienta pedagógica importante y accesible para fomentar habilidades físicas, comunicativas, colaborativas, psicosociales, de formación de valores, desde la niñez hasta la vejez. El propósito de este artículo es analizar mediante una revisión teórica-reflexiva, el impacto de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes. Se realizó una revisión de la literatura científica publicada seleccionando artículos de bases de datos académicas como Scopus, SciELO y Redalyc, que abordan la temática desde un enfoque educativo. Los resultados muestran que la educación física, cuando se trata desde una perspectiva integral, tiene un alto potencial para incidir en la adopción de hábitos saludables. No obstante, enfrenta desafíos como la escasa valoración institucional, la débil formación docente en salud y la falta de articulación entre distintos sectores sociales. Se concluye que fortalecer el rol pedagógico de la educación física es clave para avanzar hacia una educación comprometida con el bienestar y el desarrollo integral de los educandos.

*Palabras clave:* educación física; estilos de vida saludable; educación integral

---

Recibido: 07-04-2025 ~ Aceptado: 07-05-2025

## Physical Education and Healthy Lifestyles. Theoretical-Reflective Analysis

---

### Abstract

Problems such as sedentary lifestyle, obesity, lack of energy, stress, anxiety, apathy, loneliness, and lack of concentration are often observed in students. One possible response to this situation is the implementation of physical and recreational activities. Physical Education is increasingly relevant for promoting healthy living conditions in a holistic manner—physical, mental, and social—at all stages of human existence. This discipline proves to be an important and accessible pedagogical tool for fostering physical, communicative, collaborative, psychosocial, and value-building skills, from childhood to old age. The purpose of this article is to analyze, through a documentary review, the impact of Physical Education on promoting healthy lifestyles in students. A review of the published scientific literature was conducted, selecting articles from academic databases such as Scopus, Scielo, and Redalyc that address the topic from an educational perspective. The results show that Physical Education, when approached from a holistic perspective, has a high potential to influence the adoption of healthy habits. However, it faces challenges such as low institutional recognition, weak teacher training in health, and a lack of coordination between different social sectors. It is concluded that strengthening the pedagogical role of Physical Education is key to advancing toward an education committed to the well-being and comprehensive development of students.

*Keywords: physical education, healthy lifestyles, integral education*

### Introducción

A menudo se observan problemas en los estudiantes como sedentarismo, obesidad, falta de energía, estrés, ansiedad, apatía, soledad, falta de concentración. García Garro (2022), plantea que la Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la inactivi-

dad física es un problema de salud pública mundial, es un factor de riesgo que frecuentemente se relaciona con aspectos de orden emocional, sobre todo en los adolescentes con sedentarismo, que abusan del uso de dispositivos electrónicos y redes sociales, propiciando un aislamiento social. Una respuesta posible a esta situación en la im-

plementación de políticas y programas efectivos que favorezcan las actividades físicas y recreacionales, considerando aspectos educativos, sociales, psicológicos, ambientales.

En opinión de Prado y Albarrán (2023), la Educación Física aporta a cualquier individuo salud física y mental. Físicamente ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud y la energía corporal; proporciona agilidad, flexibilidad, resistencia, mejora la función del sistema cardiaco y respiratorio, entre otras. Mentalmente, promueve valores como disciplina, perseverancia, bienestar, cooperación y trabajo en equipo, además fomenta las relaciones interpersonales, la comunicación y el control de emociones.

Los hábitos de vida saludable son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes, particularmente en la adolescencia, una etapa de cambios físicos, emocionales y cognitivos. Por esto, en el ámbito escolar, la Educación Física desempeña un papel relevante para promover prácticas que contribuyan al bienestar general de los aprendices. Al respecto, De León Marín (2024), expresa:

La función de la educación física es esencial en el desarrollo completo de los estudiantes, ya que no solo mejora sus habilidades físicas, sino que también enriquece sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales de manera integral. Esta disciplina es clave para fomentar hábitos de vida saludables, impactando positivamente tanto en la salud físi-

ca como mental de los alumnos a través de la participación constante en variadas actividades físicas (p. 2).

Fortalecer estilos de vida saludable es una prioridad educativa, particularmente en una sociedad donde prevalece el sedentarismo, uso indiscriminado de celulares, video juegos, redes sociales, consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias dañinas para el organismo. Según Bernate et al. (2020), la Educación Física aporta condiciones sociales, y actitudinales idóneas; promueve hábitos saludables, desarrolla habilidades relevantes como el trabajo en equipo, liderazgo y fortalecimiento de la autoestima. En este sentido, el propósito de este artículo es analizar mediante una revisión teórica-reflexiva, el impacto de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes.

## **Fundamentación Teórica**

### **Estilos de Vida Saludable y su Impacto en la Educación**

La Organización Mundial de la Salud, OMS (1986), definió el concepto de estilo de vida, en el marco de la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, y la describe 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” (p. 1). Un estilo de vida saludable está relacionado con hábitos que resulten positivos para la salud.

Este concepto se ha convertido en el centro de los estudios sobre bienestar y educación.

Rivera de Ramones (2019) expresa que los estilos de vida son patrones de comportamiento que influyen en la salud de las personas, y uno de sus componentes son los hábitos alimentarios, entre los factores biológicos, sociales y culturales de la conducta humana, que permiten potenciar la salud. Se observa que muchos individuos adoptan hábitos alimentarios practicados por amigos y compañeros de su entorno, prefiriendo comidas y bebidas pudiendo ser perjudiciales para su organismo, pero que se constituyen en una práctica social.

Los estilos de vida saludable no solo abarcan aspectos físicos, como la alimentación equilibrada y la actividad física regular, sino que también involucran el bienestar emocional, la higiene del sueño y la gestión del estrés. Así, “Las prácticas de actividad física, autocuidado y alimentación cumplen un rol relevante como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés” (Torres et al, 2019, p. 361).

La educación física, como asignatura curricular, tiene el potencial de fomentar el interés por la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables a largo plazo, por esta razón, y de acuerdo con las apuestas que se erigen desde el Ministerio de Educación Nacional, MEN, Colombia (2016), los estilos de vida saludable se definen como “el desarrollo de habilidades y

actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y colectivo” (p. 1). En este sentido, los estilos de vida implican la capacidad de adaptarse y utilizar el conocimiento de manera efectiva en diversas situaciones de la vida diaria, reconociendo la escuela como un ente transformador en lo estudiantes, de acuerdo a las diferentes vivencias que se presentan a diario en el área y cómo se le da solución a las mismas.

Al respecto, las Naciones Unidas. Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL (2019), en uno de los objetivos de desarrollo sostenible exponen que todos los niños y niñas tienen derecho a entornos de aprendizaje seguros, integradores y promotores de salud, allí se aborda la necesidad de que los estudiantes adquieran conciencia de la importancia de una buena nutrición, de una educación física de calidad y de la prevención del consumo de sustancias nocivas; así pues, por medio del juego, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, los estudiantes adquieren las competencias básicas para que mejoren y tengan autoconocimiento de sí mismo y es allí donde la educación física, con sus múltiples manifestaciones, se vuelve un ente transformador de los estilos de vida saludable en la escuela.

Siguiendo a Ruiz González (2015), es preciso reconocer que el concepto de estilos de vida saludable ha evolucionado a lo largo del tiempo en respuesta a los avances en la medicina, la salud pública, y las ciencias sociales. Inicial-

mente, sostiene el autor, que se asociaba con la ausencia de enfermedad, pero en la actualidad se entiende como un conjunto de hábitos y comportamientos que favorecen el bienestar físico, mental y social del individuo. La OMS (1986) ya había ampliado esta definición al considerar factores como la actividad física, la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y el bienestar emocional como componentes clave de un estilo de vida saludable.

Los estilos de vida saludables, considerados patrones de comportamiento, que involucran principalmente hábitos alimentarios y actividades físicas, potencian la salud y generan una sociedad saludable (Rivera de Ramones, 2019). Estos incluyen la adopción de una dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física, la gestión adecuada del estrés, el mantenimiento de relaciones sociales satisfactorias y el abandono de conductas perjudiciales como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol (Giraldo et al., 2010). La importancia de estos estilos de vida reside en su capacidad para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento saludable.

La educación para la salud es hacer un bien colectivo, formando a los individuos para contribuir en su salud de manera participativa y responsable, cambiando conductas perjudiciales y promoviendo el aprendizaje de hábitos de vida saludable. Así, el proceso educativo debe promover y educar a las personas; no solo es enseñar conductas, sino motivarlos para adquirir comportamientos saludables (De La Guardia &

Ruvalcaba, 2020). De acuerdo a esto, es preciso mencionar que la educación en estilos de vida saludables en las instituciones educativas, especialmente en la educación básica y media, permite el desarrollo de diferentes habilidades para la vida que son requeridas para el crecimiento personal y social, lo que deriva en un bienestar integral de los estudiantes. Así pues, la reflexión de estilos de vida saludable en la escuela, también le apunta al mejoramiento de habilidades curriculares, académicas y sociales.

### **La Educación como Promotora de Hábitos Saludables**

Gálvez-León y Rivera-Muguerza (2021) afirman que la educación desempeña un papel central en la promoción de hábitos saludables, ya que proporciona los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para adoptar estilos de vida que favorezcan el bienestar individual y colectivo. Desde una perspectiva integral, la escuela se convierte en un espacio clave para la formación de ciudadanos responsables con su salud y la de su comunidad. Así, la escuela, en planteamientos de Giraldo et al. (2010), como institución socializadora, tiene la responsabilidad de transmitir conocimientos sobre salud y bienestar, fomentar la actividad física, promover una alimentación equilibrada y desarrollar competencias socioemocionales que favorezcan el autocuidado.

El impacto en los programas educativos se debe confrontar con las necesidades o problemáticas que le dieron origen. La formación de los educandos es el aspecto relevante en un

programa de innovaciones en salud y determina la capacidad básica para su funcionamiento. En general, la inclusión de la promoción de estilos de vida saludables en el currículo escolar se justifica por sus efectos positivos en el rendimiento académico, en el comportamiento social y en la calidad de vida de los alumnos (Mendoza-Charris et al., 2022).

Desde estas reflexiones, Nieves Taquia (2024), sostiene que la educación y la salud están estrechamente relacionadas, pues un individuo con acceso a una educación de calidad tiene más posibilidades de adoptar hábitos saludables, lo que impacta positivamente en su calidad de vida. Así las cosas, sostiene el autor, la promoción de la salud en el ámbito escolar se basa en la idea de que el conocimiento y la concienciación pueden influir en la toma de decisiones respecto a la alimentación, la actividad física, la higiene y el bienestar emocional. En este sentido, la OMS (1986; 2020), afirma que la educación permite a las personas comprender los riesgos asociados a ciertos comportamientos y adoptar medidas preventivas para evitar enfermedades.

En esa misma dirección, Pérez et al. (2008), consideran que cuando la educación vincula aspectos de salud en sus procesos de prevención y promoción, los programas con propósitos terminan siendo efectivos para contrarrestar problemas focalizados en determinadas poblaciones, por ejemplo, programas de educación sexual y reproductiva ayudan a reducir embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual; la enseñanza de prime-

ros auxilios capacita a los estudiantes para responder ante ciertas emergencias médicas. Además, una educación en salud efectiva fomenta la equidad social, permite a las comunidades más vulnerables acceder a la información importante para mejorar sus condiciones de vida. Por esta razón, según los autores, la alfabetización en salud contribuye a disminuir la brecha entre distintos sectores de la sociedad, generando una cultura de autocuidado y prevención.

En términos de Martínez Ruiz (2014), Ruiz González (2015) y Ramos Valverde (2009), la educación es una herramienta poderosa para la promoción de hábitos saludables, ya que permite que las personas adquieran conocimientos y habilidades que influyen en su bienestar a lo largo de la vida. A través de estrategias bien diseñadas en alimentación, actividad física y salud mental, la escuela puede contribuir significativamente a la formación de ciudadanos responsables con su propio cuerpo y con su entorno. Es fundamental que el compromiso con la educación para la salud sea una prioridad en las políticas educativas, garantizando así un impacto positivo en la sociedad a corto y largo plazo.

### **La Educación Física y su Aporte a los Estilos de Vida Saludable**

La educación física cumple un papel fundamental en la formación integral del individuo, especialmente en la promoción de estilos de vida saludable desde etapas tempranas. Diversas investigaciones han documentado los múltiples beneficios que aporta esta

disciplina en la salud física, mental, emocional y social del ser humano (Morales-de-la-Rosa et al., 2025; Parra-Romero & Pabón-Chocontá, 2024; Rincón Barreto et al., 2024; González-Gross, 2024).

La educación física promueve la actividad física regular, lo cual contribuye a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), “la educación física en la escuela representa un entorno clave para promover la actividad física habitual y estilos de vida activos desde edades tempranas” (p. 1).

A través de juegos, deportes y dinámicas cooperativas, la educación física estimula el desarrollo de habilidades motrices, la autoconfianza, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional. Según González-Rave et al. (2021), “la educación física proporciona un espacio idóneo para el desarrollo de competencias sociales y emocionales que son esenciales para una vida saludable y equilibrada” (p. 45).

La participación regular en clases de educación física reduce el tiempo sedentario y mejora indicadores de salud mental, como la disminución de síntomas depresivos y ansiosos. Bailey et al. (2023) afirman que “la participación en clases de educación física está asociada con mejores niveles de salud mental y bienestar emocional en niños y adolescentes” (p. 28).

La educación física no solo impacta el presente, sino que establece las bases para mantener estilos de vida activos en la adultez. De acuerdo con Ortega et al. (2020), “la exposición temprana a programas de educación física de calidad se relaciona con una mayor probabilidad de mantener la actividad física en etapas posteriores de la vida” (p. 12). Referente a esto, en el contexto educativo actual, el área de educación física ha sido asumida con mucha más rigurosidad, cuenta con lineamientos curriculares que determinan las competencias en las que se debe formar a los estudiantes encaminados a mejorar los estilos de vida.

El Ministerio de Educación Nacional, MEN, Colombia (2010), propone las orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, una apuesta bastante relevante en el ámbito académico, porque se muestran nuevas rutas de acción para la enseñanza de esta área de conocimiento, la cual no estaba reglamentada, y no era una asignatura pensada con la rigurosidad que otros saberes sí poseían. De esta manera, el MEN (2010) presenta las líneas de acción en relación con las competencias que los estudiantes deben desarrollar en sus procesos de formación, competencias que en su conjunto apuntan a la formación de sujetos capaces de afrontar el mundo, con cualidades que les permita superar los retos de la vida cotidiana y que sean individuos funcionales física, social y emocionalmente.

## Metodología

La metodología utilizada en este artículo se fundamentó en un enfoque cualitativo, con un diseño basado en la revisión documental y un nivel descriptivo. Este enfoque permitió analizar el fenómeno objeto de estudio a partir de la interpretación de fuentes teóricas y empíricas, impresas y digitales, sin intervención directa en el estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Se recurrió a fuentes documentales de bases de datos científicas como Redalyc, Proquest, Scielo, Science Direct, entre otros, para delimitar el objeto de estudio y reconocer propuestas teóricas que den cuenta del fenómeno a estudiar. Así mismo, se recurre a los siguientes códigos booleanos como crite-

rios de búsqueda: “educación física”, “estilos de vida”, “estilos de vida saludables”, “estilos de vida saludables en adolescentes”. El criterio de búsqueda fueron artículos y libros electrónicos sin temporalidad, no obstante, se privilegiaron aquellos más recientes.

## Resultados y Discusión

Los hallazgos del presente trabajo (Tabla 1), abordan estudios que hacen referencia a la educación física y los estilos de vida saludable. Los autores hacen aportes desde los resultados provenientes de sus investigaciones, reforzando la importancia de la educación física como un componente clave en la formación de estilos de vida saludable.

**Tabla 1**

*Aportes teóricos de investigaciones sobre educación física y estilos de vida saludable*

Autor (es)	Título	Aportes
Morales-de-la-Rosa, Cedillo-Ramírez, Comba-Marco-del-Pont, & Rivera (2025)	“Percepción de la actividad física en estudiantes universitarios”	Los factores que condicionan problemas de salud se deben a la mala alimentación y ausencia de ejercicio. Tener buenos hábitos desde la infancia y en la etapa universitaria permite contar con una mejor calidad de vida. Los estudiantes entienden que la actividad física es la manera más efectiva para estar saludable, acompañándolo de alimentación y descanso.

Autor (es)	Título	Aportes
Estrada-Araoz, Ayay-Arista, Cruz-Laricano, & Paricahua-Peralta (2024)	“Estrésores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Un estudio predictivo en una universidad pública”	Cursar muchas asignaturas, presión por el rendimiento académico, relaciones familiares, trabajo, aspectos económicos, son factores que generan estrés en los educandos. Estos son considerados un problema común y puede tener múltiples efectos negativos en su salud física y mental. Muchos estudiantes tienen dificultades para mantener una dieta balanceada, realizar actividad física de manera constante, cuidar su salud de forma integral, manejar adecuadamente el estrés y buscar apoyo en otras personas.
Chalapud-Narváez, Molano-Tobar, Gómez Chávez, & Maldonado López (2024)	“Estilos de vida durante el confinamiento y post confinamiento por covid-19 en estudiantes de Tumaco, Colombia”	El Covid-19 generó cambios en todos los ámbitos, sobre todo en los estilos de vida saludable debido a las contingencias sanitarias. Un alto porcentaje de personas que realizaron actividad física y consumían verduras y frutas diariamente se sintieron más saludables. La condición de salud de personas con estilos de alimentación inadecuados e inactividad física se vio agravada. Es necesario implementar acciones educativas para concientizar de como los estilos de vida pueden generar afecciones a la salud.
Parra-Romero, & Pabón-Chocontá (2024)	“Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia”	Los hábitos y estilos de vida saludable son muy importantes en la sociedad, para prevenir la aparición de enfermedades crónicas. Los estudiantes de programas deportivos de varias universidades de Colombia tienen hábitos y estilos de vida saludables buenos. Los deportistas con sobrepeso presentan un bajo rendimiento frente a los atletas con un peso adecuado. Aquellos deportistas cuyo peso estaba por encima del indicado, afirman ser personas con hábitos alimenticios no tan adecuados.

<b>Autor (es)</b>	<b>Título</b>	<b>Aportes</b>
Rincón Barreto, Echeverry Vásquez, Rengifo Guzmán, Murillo Mosquera, Rodríguez Ruiz, & Hernández Montoya (2024)	“Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín”	Los estudiantes sienten alguna preocupación por su imagen corporal, por su peso y respecto a la autoestima. Los resultados muestran una diferencia entre las creencias y las prácticas. A pesar de sentir informidad corporal y autoestima baja, los alumnos consideran importante el cuidado del cuerpo, pero no son habituales las actividades que contribuyen a mantener una vida saludable.
Larrahondo Golú & Hurtado López (2024)	“Análisis del aporte del sistema general de seguridad social en salud sobre los estilos de vida que impactan la salud de la población estudiantil de una institución pública de educación escolar de Jamundí del primer semestre 2023”	Se exploró el impacto del Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) en los estilos de vida y la salud de la población estudiantil, reflejando áreas de oportunidad para fortalecer hábitos alimenticios, niveles de actividad física y salud mental. Los estudiantes que empezaron a reforzar de manera constante y potente sus hábitos concernientes a la actividad física, mejoraron sustancialmente su salud. La implementación de programas de salud escolar que promuevan estilos de vida saludables puede tener beneficios a largo plazo al reducir la carga de enfermedades.
González-Gross (2024)	“Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable”	Nutrición, ejercicios y otros factores del estilo de vida, van interactuando a lo largo de la vida y condicionan nuestra salud. Desde la infancia, es necesaria la adquisición de hábitos alimentarios saludables y de habilidades motrices básicas. Para adquirir y mantener estilos de vida saludable es importante el acompañamiento profesional formado para educar a padres y familias, niños en la escuela, en la formación profesional, en la universidad, a los adultos en el trabajo y después en la jubilación.

Autor (es)	Título	Aportes
Paricahua-Peralta, Estrada-Araoz, Velasquez Giersch, & Herrera-Osorio (2023)	“Explorando las Prácticas Saludables: Estilos de Vida entre Estudiantes Universitarios de la Amazonía Peruana”	El estudio de los estilos de vida ha adquirido gran relevancia debido a diversas características condicionantes, como el consumismo tecnológico, hábitos alimentarios, actividades de ocio, las rutinas diarias. Es necesario promover y fomentar hábitos saludables, implementando estrategias y programas que fortalezcan el bienestar estudiantil y su calidad de vida, como la sana alimentación y las actividades físicas y recreativas.
Melo Martínez, Rosario González, & Bennasar García (2023)	“Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes”	Se reflexiona sobre el uso de las TIC y su influencia en los estilos de vida saludable de los estudiantes, ya que en la última década ha tenido un impacto importante en la forma en que las personas se comunican, se relacionan y realizan labores diarias. Los estudiantes que pasan tiempo excesivo frente a una pantalla, con vida sedentaria, sin ninguna actividad física y alimentos poco saludables padecen de obesidad, estrés y ansiedad. Es importante que los educadores y padres de familia fomenten el uso responsable de las TIC, a fin de implementar estrategias para equilibrar el tiempo que los estudiantes pasan frente a las pantallas con actividades físicas y sociales, y fomentar hábitos alimenticios saludables.
Chalapud-Narváez, Molano-Tobar, & Roldán-González (2022)	“Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios”	Los hallazgos permiten concluir que los estilos de vida de los docentes y estudiantes universitarios se deben potencializar con programas que permitan una educación sobre nutrición y responsabilidad en salud, y el fomento en la realización de actividades físicas, teniendo procesos de acompañamiento para llegar a la excelencia. Sin importar la actividad que desempeña una persona sea docente o estudiante, se convierten en una limitante para la

Autor (es)	Título	Aportes
Mendoza-Charris, Ricaurte-Rojas, Maury-Mena, & Alonso-Palacio (2022)	“Evaluación del impacto en la formación continua del docente en innovaciones de estilos de vida saludable”	<p>realización de ejercicio físico, lo cual hace evidente la necesidad de plantear estrategias que vinculen la actividad física a los espacios académicos.</p> <p>La evaluación del impacto en programas de formación debe confrontarse con las necesidades o problemas que dieron origen. La formación de los participantes es determinante en un programa de innovaciones en salud. La propuesta de valorar el programa Generación Vida Nueva es lograr incorporar la educación nutricional e incrementar los niveles de actividad física en las instituciones educativas. Se determinó que un alto porcentaje de la población tiene hábitos de estilo de vida saludable adecuados para la edad de docentes y estudiantes.</p>
Serna Ortega, Obando Naspiran, Sánchez Acosta, Pérez Sierra, & Botero Bernal (2022)	“Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia”	<p>Existe una relación entre características psicológicas como la ansiedad, el miedo y la tristeza, con los estilos de vida y los hábitos de alimentación, específicamente en la población universitaria. Es de gran relevancia crear de planes y proyectos enfocados en mejorar los hábitos de vida de los estudiantes universitarios, considerando la alimentación adecuada y las actividades físicas, puesto que de esto dependerá el desarrollo de su carrera profesional</p>

*Nota.* Elaboración propia (2025)

Los hallazgos analizados evidencian la estrecha relación entre la actividad física, la alimentación y el bienestar integral de los individuos. Se destaca que un porcentaje significativo de la población reconoce la actividad física como un componente esencial para la

salud, complementándola con hábitos de alimentación balanceada y descanso adecuado.

En cuanto a la adopción de estilos de vida saludables, se resalta que la infancia temprana es una etapa clave

para la consolidación de hábitos relacionados con la alimentación, la regulación del sueño y la actividad física. Esto sugiere que las estrategias de intervención deben enfocarse en esta población, dado que en estos primeros años se establecen patrones de comportamiento que pueden mantenerse en la adultez.

Por otro lado, se evidencia que la relación entre la condición corporal y el rendimiento deportivo es determinante. Los deportistas con sobrepeso presentan un desempeño inferior en comparación con aquellos que tienen un peso adecuado en función de su talla, lo que sugiere que los hábitos alimenticios juegan un papel crucial en la preparación y el rendimiento físico. Esta problemática se extiende al ámbito educativo, donde se encontró que estudiantes con una condición nutricional inadecuada, tanto por bajo peso como por obesidad, enfrentan desafíos en su desempeño físico y académico.

Otro hallazgo relevante es el impacto del tiempo de exposición a pantallas en la salud de los estudiantes. Se identificó que el uso excesivo de dispositivos electrónicos está asociado con problemas como obesidad, estrés y ansiedad, lo que reafirma la importancia de establecer regulaciones y promover hábitos que equilibren el tiempo dedicado a actividades sedentarias con la práctica de ejercicio físico.

Además, los resultados muestran que los programas de intervención son eficaces para la modificación de hábitos alimentarios, especialmente en la ingesta de frutas, aunque su influencia en la

promoción de la actividad física es menos evidente. Esto indica la necesidad de desarrollar estrategias más efectivas que integren la educación nutricional y el fomento del ejercicio de manera equilibrada.

En el ámbito universitario, se observa que la práctica regular de actividad física no solo mejora la condición física de los estudiantes y docentes, sino que también influye en su imagen. Asimismo, se destaca la existencia de un alto porcentaje de individuos con hábitos saludables adecuados para su edad, aunque persisten desigualdades nutricionales, particularmente en la adolescencia.

Un aspecto crítico identificado es la relación entre la salud mental y la alimentación, ya que los estudiantes con altos niveles de estrés y depresión muestran patrones de consumo poco saludables, caracterizados por una alta ingesta de azúcares, ultraprocesados y bebidas gaseosas. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de intervenciones integrales que aborden tanto la salud mental como los hábitos alimentarios y la realización de actividades físicas, desde un enfoque multidisciplinario.

En términos de salud fisiológica, la actividad física demostró ser beneficiosa en la regulación de variables como la tensión arterial, la frecuencia cardíaca en reposo, el perímetro de cintura y el índice de masa corporal, lo que confirma su papel preventivo en enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Igualmente, se identificó que la actividad física fue una estrategia clave para mitigar los efectos negativos de la

pandemia por COVID-19, especialmente en la calidad del sueño y la salud mental de la población estudiantil.

## Conclusiones

El análisis de los resultados permite evidenciar la relevancia de la actividad física y la alimentación equilibrada en la promoción de estilos de vida saludables. No obstante, persisten desafíos asociados a la falta de regulación en el tiempo de exposición a pantallas, la presencia de desigualdades nutricionales y la necesidad de intervenciones más efectivas en la educación física y la salud mental. Por ello, se recomienda la implementación de estrategias integradas que articulen políticas educativas, programas de promoción de la actividad física y la consolidación de entornos saludables desde la infancia.

Los resultados enfatizan el papel fundamental de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes. Se reafirma que esta área no solo contribuye al bienestar físico, sino que también impacta en la salud emocional y social de los jóvenes. En este sentido, se sugiere la necesidad urgente de fortalecer su enseñanza mediante estrategias pedagógicas innovadoras y políticas educativas que garanticen su correcta implementación dentro del currículo escolar.

## Referencias

Bailey, R., Hillman, C. H., & Van Dusen, D. (2023). Physical edu-

cation and adolescent well-being: Evidence and implications. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(1), 25–35. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0432>

Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 742-747.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>

Carvajal, C. (2007). Estrategia metodológica para desarrollar la promoción de la salud en las escuelas cubanas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(2), 1-15. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662007000200010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662007000200010&script=sci_arttext)

Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., & Roldán-González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 477-484.

<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>

Chalapud-Narváez, L., Molano-Tobar, N., Gómez Chávez, L., & Maldonado López, C. (2024). Estilos de vida durante el confinamiento y post confinamiento por

- covid-19 en la población de Tumaco, Colombia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (52), 171-177.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/101522>
- De La Guardia, M., & Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
- De León Marín, L. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11.  
<https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- Estrada-Araoz, E., Ayay-Arista, G., Cruz-Laricano, E., & Paricahua-Peralta, J. (2024). Estrés académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (59), 1132-1139.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- Gálvez-León, G., & Rivera-Muguerza, J. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 116-131.  
<https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050909>
- García Garro, P. (2022). *Actividad física y salud mental durante la pandemia por Covid-19*. [Tesis doctoral. Universidad de Jaén].  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=316007>
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772010000100010&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772010000100010&script=sci_arttext)
- González-Gross, M. (2024). *Ejercicio físico y nutrición: sinergia para un estilo de vida saludable*. Colección Real Academia Europea de Doctores, Barcelona, España.  
<https://raed.academy/wp-content/uploads/2024/01/ejercicio-fisico-y-nutricion-Marcela-Gonzalez-Gross.pdf>
- González-Rave, J. M., García-Coll, V., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2021). La educación física como promotora de la salud integral: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (41), 42-49.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.87654>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw Hill Education.
- Larrahondo Golú, H., & Hurtado López, G. (2024). *Análisis del aporte del sistema general de seguridad social en salud sobre los estilos de vida que impactan la salud de la población estudiantil de una institución pública de educación escolar de Jamundí del primer semestre 2023* [Trabajo de pregrado, Institución Universitaria Antonio José Camacho]. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/2213>
- Martínez Ruiz, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo: Revista de la Facultad de Educación*, 28(63), 61-89. <https://doi.org/10.21500/01212753.1488>
- Melo Martínez, H., Rosario González, J., & Bennasar García, M. (2023). Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 8(5), 112-129. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5551>
- Mendoza-Charris, H., Ricaurte-Rojas, C., Maury-Mena, S., & Alonso-Palacio, L. (2022). Evaluación del impacto en la formación continua del docente en innovaciones de estilos de vida saludable en Barranquilla, Colombia. *Horizonte Sanitario*, 21(1), 63-73. <https://revistahorizonte.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/4529/3639>
- Ministerio de Educación Nacional, MEN, Colombia. (2010). *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte*. [https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo.pdf) [Orientaciones EduFisica Rec Deporte.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional, MEN, Colombia (3 de febrero de 2016). *¿Qué son los estilos de vida saludable?* Mineduación. <https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-printer-350651.html>
- Morales-de-la-Rosa, L., Vega-Benitez, M., Cedillo-Ramírez, L., Comba-Marco-del-Pont, F., & Rivera, A. (2025). Percepción de la actividad física en estudiantes universitarios. *Körperkultur Science*, 3(5), 1-6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14201708>
- Naciones Unidas. Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL. (2019). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Lati-*

- na y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40155>
- Nieves Taquia, M. (2024). Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del colegio Nuevo Pitágoras – San Juan de Lurigancho 2024 [Trabajo de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/150233>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2020). Physical education in schools: More important than ever. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 820-821. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101204>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. <https://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2020). *Physical Activity and Health*. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2022). Global status report on physical activity 2022. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- Paricahua-Peralta, J., Estrada-Araoz, E., Velasquez Giersch, L., & Herrera-Osorio, A. (2023). Explorando las prácticas saludables: Estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía Peruana. *Journal of Law and Sustainable Development*, 11(4), e0665. <https://doi.org/10.55908/sdgs.v11i4.665>
- Parra-Romero, D., & Pabón-Chocontá, J. (2024). Hábitos y estilo de vida saludable de estudiantes universitarios de programas de deporte en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 10(2), e2518. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n2.2024.2518>
- Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/806/1151>
- Pérez, V., Raigada, M., Collins, E., Alza, M., & Casas, C. (2008). Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú. *Acta Médica Peruana*, 25(4), 204-209. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172008000400004&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172008000400004&script=sci_arttext&tlng=pt)

- Prado, J., & Albarrán, L. (2023). La Educación Física en la Sociedad Contemporánea. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 14(81), 32-45.  
[https://emasf2.webcindario.com/EmasF\\_81.pdf](https://emasf2.webcindario.com/EmasF_81.pdf)
- Ramos Valverde, M. (2009). *Estilos de vida y salud en la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla].  
<https://idus.us.es/handle/11441/15476>
- Rincón Barreto, D., Echeverry Vásquez, M., Rengifo Guzmán, N., Murillo Mosquera, R., Rodríguez Ruiz, M., & Hernández Montoya, R. (2024). Imagen corporal, autoestima y hábitos de vida saludable en estudiantes de Medellín. *Tempus Psicológico*, 7(2), 1-15.  
<https://doi.org/10.30554/tempuspsi.7.2.4992.2024>
- Rivera de Ramones, E. (2019). Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. *Revista Digital de Postgrado*, 8(2), e164.  
[http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_dp/article/view/16487](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16487)
- Ruiz González, L. (2015). *Estilo de enseñanza en educación física y sus consecuencias comportamentales, afectivas y cognitivas* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. RIUMA.  
<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/13582>
- Serna Ortega, M. I., Obando Naspiran, M. P., Sánchez Acosta, D., Pérez Sierra, S. I., & Botero Bernal, M. (2022). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 20–29.  
<https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Macarena 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://www.scielo.cl/pdf/caledu/n50/0718-4565-caledu-50-357.pdf>