



## Programa de hábitos saludables en adolescentes del grado 8° de la Institución Educativa Antonia Santos en la ciudad de Montería

Healthy Habits Program in Adolescents of the 8th Grade of the Antonia Santos Educational Institution in the City of Montería

Luisa Guerra B.\*

[luisa.guerra999@gmail.com](mailto:luisa.guerra999@gmail.com)

Manuel de Jesús Cortina Núñez \*\*

[mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co](mailto:mjcortinanunez@correo.unicordoba.edu.co)

\*Universidad de Córdoba, Colombia; \*\*Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 21/03/2024-Aceptado: 06/07/2024

Correspondencia: [luisa.guerra999@gmail.com](mailto:luisa.guerra999@gmail.com)

### Resumen

La obesidad, el sobrepeso y, en general, los malos hábitos han aumentado en todo el mundo de manera alarmante en las últimas cuatro décadas. Lo más preocupante es el aumento del número de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad. La obesidad infantil es un problema de salud pública mundial, y su asociación con otras enfermedades, tanto en la niñez como en la vida adulta, así como su elevada prevalencia, hacen que sea imprescindible una intervención precisa y a temprana edad desde diferentes ámbitos. La Institución Educativa Antonia Santos en Montería implementó un programa dirigido a estudiantes de 8° grado para promover estilos de vida saludables. Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa de hábitos saludables en adolescentes de 8° grado de la Institución Educativa Antonia Santos en Montería. Metodología: Estudio cuasi-experimental con grupo control. Se implementó un programa de 12 sesiones sobre alimentación balanceada, actividad física y salud mental. Se midieron indicadores de salud al inicio y final del programa. La participación de la comunidad educativa fue fundamental. Resultados: Después del programa, el grupo de intervención mostró mejoras significativas en indicadores como índice de masa corporal, consumo de frutas y verduras, y niveles de actividad física, en comparación con el grupo control. También se observaron avances en la percepción de bienestar y salud mental de los estudiantes.

**Palabras clave:** sobrepeso, niños, adolescentes, hábitos saludables, intervención.

### Abstract

*Obesity, overweight and, in general, bad habits have increased alarmingly worldwide in the last four decades. The most worrying thing is the increase in the number of overweight and obese children and adolescents. Childhood obesity is a global public health problem, and its association with other diseases, both in childhood and in adulthood, as well as its high prevalence, make it essential to have precise and early intervention from different areas. The Antonia Santos Educational Institution in Montería implemented a program aimed at 8th grade students to promote healthy lifestyles. Objective: To evaluate the effectiveness of a healthy habits program in 8th grade adolescents at the Antonia Santos Educational Institution in Montería. Methodology: Quasi-experimental study with a control group. A 12-session program on balanced nutrition, physical activity and mental health was implemented. Health indicators were measured at the beginning and end of the program. The participation of the educational community was fundamental. Results: After the program, the intervention group showed significant improvements in indicators such as body mass index, fruit and vegetable consumption, and physical activity levels, compared to the control group. Progress was also observed in the students' perception of well-being and mental health.*

**Keywords:** *Overweight, children, adolescents, healthy habits, intervention.*

### Cómo citar

Guerra B, L., & Cortina Núñez, M. de J. (2024). Programa de hábitos saludables en adolescentes del grado 8° de la Institución Educativa Antonia Santos en la ciudad de Montería. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 74-83. Recuperado a partir de

<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/453>



## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del estudiante y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. El sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia se han incrementado a nivel mundial durante las últimas décadas. Este hecho se asocia, principalmente, con la falta de actividad física, hábitos de vida y comportamientos alimenticios poco saludables (Sierra,2018).

Los hábitos saludables juegan un papel muy importante en la sociedad en este momento, porque se ha puesto en tendencia el hacer ejercicio y comer sano, pero eso no es todo lo que compone

los hábitos saludables. En la adolescencia se puede adquirir diferentes hábitos que luego van a perdurar en el tiempo, en su mayoría puede llegar a ser hábitos no saludables como lo es: no comer adecuadamente, dormir tarde, no cuidar la salud mental, entre otras. Los malos hábitos en los jóvenes pueden ocasionar problemas graves que les afecten durante toda su vida, por esta razón, es necesario que las personas que los rodean, como su familia, sus profesores, estén atentos e intervengan a tiempo para corregirlos. Los niños imitan los comportamientos de los demás, en este caso, si las personas con las que pasa mucho tiempo tienen hábitos inadecuados, él también los adquirirá con toda naturalidad. Este es un aspecto muy importante que debe tenerse en cuenta a la hora de corregir los malos hábitos en niños, si enseñamos a un niño un estilo de vida saludable es bastante probable que le acompañe durante el resto de su vida, aunque muchos de estos hábitos se deben adquirir en casa, también se debe tener en cuenta que la exigencia en la asignatura también influye, ya que no se les están exigiendo



a los estudiantes que sean participativos en las clases (García, 2011).

Siempre hay que tener en cuentas las consecuencias de no llevar un estilo de vida saludable la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado la obesidad infantil como "uno de los desafíos de salud pública más graves del siglo XXI", asociada a una serie de consecuencias físicas, sociales y psicológicas. Un alto índice de masa corporal (IMC) es un factor importante de riesgo de trastornos cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedad pulmonar, hepática, renal y musculoesquelética, además de ciertos tipos de cáncer. Además de esto, el exceso de peso en los jóvenes se asocia con una disminución de la calidad de vida, y del aumento del riesgo de estados emocionales negativos, estereotipos indeseables, intimidación y aislamiento social.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. Los hábitos de vida saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la

enfermedad mental en general, no solo en la depresión. Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes: consumir una dieta equilibrada, tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada, tener un patrón y una calidad de sueño óptimo, realizar actividad física, evitar hábitos tóxicos, planificar el día, mantener siempre una actitud positiva, evitar el estrés innecesario, estos son puntos que pueden verse muy olvidados, teniendo en cuenta que los estudiantes no prestan mucha atención a esos detalles, esto se convierte en un factor de riesgo para que los jóvenes puedan llevar una vida sana.

De allí la importancia de implementar un proyecto en los colegios que permita ir adquiriendo conocimiento sobre los hábitos de vida saludables, esto a través de un diagnóstico específico en el que se pueda concluir cuales son las principales problemáticas que tienen los estudiantes para implementar los nuevos hábitos en su vida cotidiana desde una perspectiva que para ellos sea interesante, que pueda ser algo que más que impuesto sea enseñado y dinámico. La tecnología muchas veces no les permite a los jóvenes socializar o quizás aprender cosas nuevas con la interacción



con otros individuos, por eso la disminución de pantallas ayudaría en cosas como la visión y la socialización. Las habilidades sociales, se definen como conductas que permiten el desarrollo de las personas en diferentes contextos, expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado, generalmente posibilitan resolver problemas inmediatos y futuros. Las habilidades sociales cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva.

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. Por último, resulta importante resaltar que los estilos de vida saludables no hacen referencia exclusiva a la salud física sino también a la salud mental de las personas, y en este aspecto la inteligencia emocional juega un papel importante, funcionando como

catalizador para el buen trato que se asocia con las relaciones humanas satisfactorias y la convivencia pacífica; entendiendo además que el buen trato se relaciona con aquellos comportamientos realizados por una persona, grupo u organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima y la autonomía, a la singularidad y el respeto del otro, y la validación de los derechos humanos.

## **METODOLOGÍA**

Se busca mejorar los hábitos saludables en todos los aspectos, físico y mental. Para ellos se diseñó una investigación cualitativa que ayudara a saber más a fondo cuáles son las causas y como se puede trabajar en los jóvenes, los diferentes hábitos que se quieren modificar y mejorar, mediante encuestas para recolectar datos, observación y participación activa de los estudiantes.

### **Tipo de investigación**

La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable (Taylor, S.J. y Bogdan R.,1986). La



investigación será descriptiva donde pretendemos identificar las características, dimensiones y regularidades del fenómeno de estudio sobre los hábitos de vida saludables. Según su finalidad “La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta” (Sabino, 1986).

### **Población**

La población con la que se trabajó fueron estudiantes de la Institución Educativa Antonia Santos de rangos de edad de 9 a 15 años, ya que es la población en la que se pueden adquirir hábitos muchos más significativos por su constante desarrollo y crecimiento con el fin de mejorar la calidad educativa sobre estilos de vida saludable, además de lograr un cambio en los estudiantes que participan en la investigación.

### **Muestra**

Para el desarrollo de la investigación se eligió una muestra aleatoria de 25 estudiantes de la población de la Institución Educativa Antonia Santos, a las que se retribuye por su asistencia y participación en sesiones que ayudaron a la recolección de información sobre hábitos de vida saludables en niños.

### **Tipo de muestra**

La muestra utilizada en esta investigación es una muestra no probabilística por conveniencia, ya que la muestra fue seleccionada de manera aleatoria, entre una población con disponibilidad para la investigación.

### **Instrumento de recolección**

Para la recolección de datos se utilizaron varios instrumentos como: entrevista, observación directa y diarios de campo, estos instrumentos ayudaran a detallar más a fondo la información a investigar, ya que ayudara a describir el entorno y la forma como los estudiantes se relacionan con el mismo.

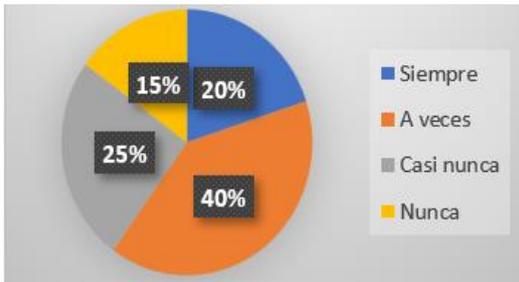
## **RESULTADOS**

### **¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?**

Se evidencia que hace falta un trabajo más a fondo sobre las razones por las que los jóvenes no hacen actividad física, que la mayoría aseguro que a veces hacían actividad física, se busca que la mayoría de los jóvenes realicen actividad todos los días (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Frecuencia de actividad física semanal.

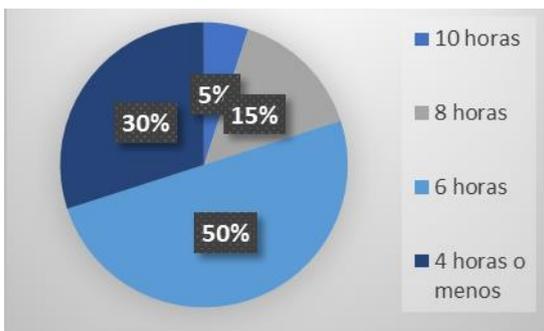


### ¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?

En esta pregunta se evidencia una problemática importante que es la falta de sueño en jóvenes, teniendo en cuenta que estos deberían dormir mínimo 8 horas para lograr un adecuado desarrollo cerebral. La mayoría manifestó dormir 6 horas o menos que eso.

Gráfico 2.

Horas de sueño.

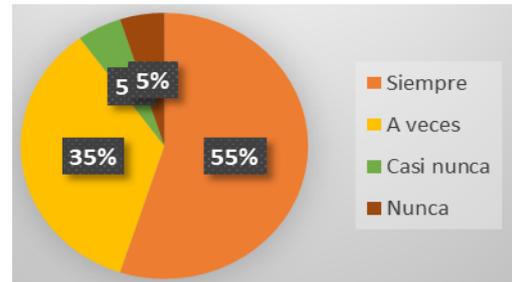


### ¿Qué tan a menudo consumes frutas y verduras?

Los resultados fueron alentadores ya que el 55% manifestó comer verduras todos los días y solo el 5% dijo no comer nunca verduras ni frutas (Gráfico 3).

Gráfico 3.

Consumo de frutas y verduras.

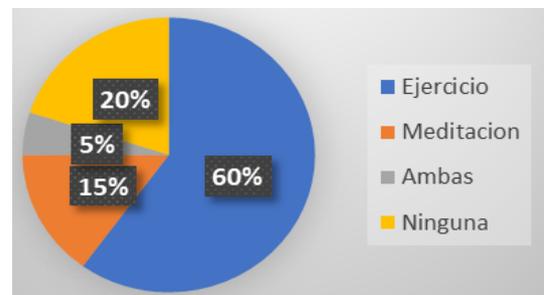


### ¿Utilizas alguna técnica de manejo del estrés, como la meditación o el ejercicio, en tu vida diaria?

El resultado fue muy parecido a la pregunta 1, la meditación es una técnica que no es muy utilizada pero que podría ayudar con el estado de ánimo de los jóvenes (Gráfico 4).

Gráfico 4.

Manejo de estrés

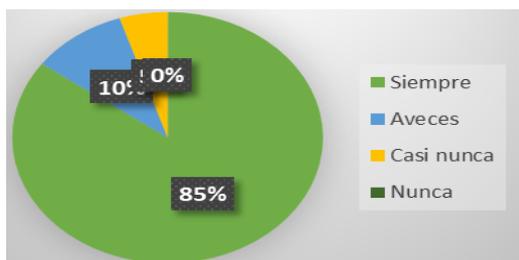


### ¿Sueles consumir bebidas azucaradas o energéticas?

Las bebidas azucaradas son muy consumidas por los jóvenes, ya sea en el colegio o en sus casas. Por esto es importante trabajar con ellos las consecuencias que podrían traer el exceso de azúcar en el cuerpo (Gráfico 5).

Gráfico 5

Bebidas azucaradas

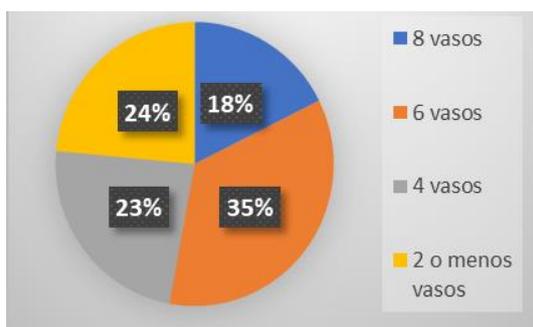


### ¿Cuánta agua bebes a diario?

La cantidad de agua que toman los jóvenes parece ser regular, el clima de la ciudad de Montería es la principal razón por la que los estudiantes toman una mayor cantidad de agua (Gráfico 6).

Gráfico 6.

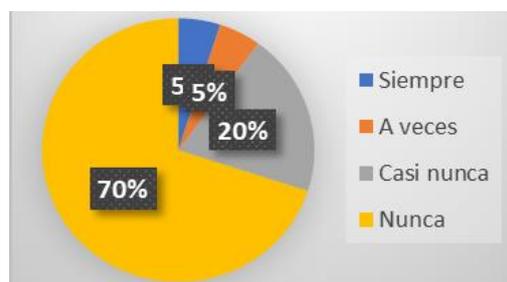
Consumo de agua diaria



pagarle una escuela de actividades diferentes a sus hijos (Gráfico 7).

Gráfico 7

Promoción de salud

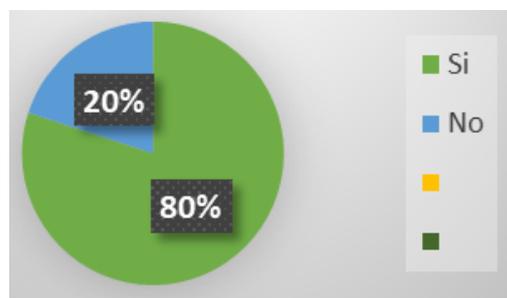


### ¿Consideras importante la práctica de actividades al aire libre?

La mayoría de los jóvenes se manifiestan que saben que es importante hacer deporte, sin embargo, en las preguntas anteriores no se ve una gran motivación para realizarlas (Gráfico 8).

Gráfico 8

Actividades al aire libre



### ¿Participas en actividades extracurriculares que promueven la salud y el bienestar, como clubes deportivos o clases de cocina saludable?

Se infiere que las actividades extracurriculares no son de los principales planes que desarrollan los jóvenes en su tiempo de ocio, en otros casos se podría considerar que la situación económica de las familias, ya que no todas tienen la capacidad para

### Preguntas abiertas

### ¿Qué tipo de alimentos consumes regularmente en tu dieta?



Las respuestas se manifestaban entre proteína, arroz y ensalada. Muy pocos manifestaron no consumir ningún producto vegetal.

**¿Cuántas horas pasas frente a pantallas (televisión, computadora, teléfono) cada día?**

Las horas que dijeron los estudiantes rondaban entre las 4 a 6, entre redes sociales y plataformas de stream.

**¿Qué tan consciente eres de tu alimentación diaria? ¿Por qué?**

Se puede inferir que los estudiantes están conscientes del tipo de alimentación que deberían llevar, así como muchos manifestaron que su madre se encargaba de enseñarles lo que debían comer.

**¿Qué tipo de actividades te gustaría realizar para mejorar tu bienestar emocional?**

La mayoría respondió esta pregunta diciendo que querían iniciar una vida más saludable haciendo ejercicio en gimnasio o entrando a escuelas de deportes en específico.

**¿Cómo crees que podrían mejorar los hábitos de vida saludable en tu entorno escolar?**

Muchos estudiantes manifestaron que la institución no se preocupaba

mucho por esto, ya que sus meriendas no eran del todo balanceadas, había muchos productos azucarados y la fruta no siempre venía en buen estado.

**DISCUSIÓN**

Los hallazgos de este estudio sobre el programa de hábitos saludables implementado en la Institución Educativa Antonia Santos de Montería son consistentes con la literatura previa en el tema. Diversos autores han resaltado la importancia de abordar la promoción de estilos de vida saludables en la población adolescente, etapa clave para la formación de hábitos que impacten positivamente en la salud a largo plazo.

Por ejemplo, el estudio de García-Ubaque (2011) sobre hábitos saludables en trabajadores de una institución hospitalaria en Bogotá, encontró que los programas integrales que abordan aspectos como alimentación, actividad física y salud mental pueden generar cambios significativos en los indicadores de salud de la población objetivo. Esto concuerda con los resultados obtenidos en la presente investigación, donde se observaron mejoras en el índice de masa corporal, consumo de frutas y verduras, y niveles de actividad física en el grupo que participó en el programa.



Asimismo, el estudio de Pareja Sierra et al. (2018) sobre el programa "Tú y Alicia por la Salud" en España, resalta la importancia de la participación activa de la comunidad educativa para el éxito de este tipo de iniciativas. Tal como se evidenció en el presente estudio, el compromiso y la implicación de docentes, directivos y familias fueron fundamentales para lograr los resultados positivos observados.

Por otro lado, el trabajo de Gordillo Gordillo et al. (2019) sobre obesidad infantil, subraya la necesidad de abordar no solo los hábitos alimentarios, sino también la actividad física y la salud mental de manera integral. Esto se refleja en los hallazgos de la presente investigación, donde se encontraron mejoras tanto en indicadores físicos como en la percepción de bienestar y salud mental de los estudiantes.

En cuanto a la metodología, el estudio se enmarca en los lineamientos propuestos por Hernández, Fernández y Baptista (1996-1998) para investigaciones cuasi-experimentales, lo cual permite establecer relaciones de causalidad entre la intervención y los resultados obtenidos.

Los resultados de este estudio aportan evidencia adicional sobre la efectividad de los programas integrales de hábitos saludables implementados en el entorno escolar, resaltando la importancia de la participación de la comunidad educativa y el abordaje holístico de los diferentes aspectos que influyen en la salud y bienestar de los adolescentes.

### **CONCLUSIONES**

Un programa integral de hábitos saludables implementado en la Institución Educativa Antonia Santos de Montería demostró ser efectivo para mejorar indicadores de salud en los estudiantes de 8° grado. Después de la intervención, el grupo participante presentó avances significativos en su índice de masa corporal, consumo de frutas y verduras, y niveles de actividad física, en comparación con el grupo control.

Además, los estudiantes que participaron en el programa reportaron una mejor percepción de su bienestar y salud mental. Esto resalta la importancia de abordar de manera integral los diferentes aspectos que influyen en la salud y el bienestar de los adolescentes.

La participación activa de la comunidad educativa, incluyendo



docentes, directivos y familias, fue fundamental para el éxito del programa. Este enfoque holístico y la implicación de todos los actores clave son elementos clave para garantizar la sostenibilidad y el impacto a largo plazo de este tipo de iniciativas en el entorno escolar.

Los resultados de este estudio demuestran que los programas de hábitos saludables en el ámbito escolar pueden ser una estrategia efectiva para promover estilos de vida saludables en los adolescentes y contribuir a su bienestar integral.

Los estudiantes encuestados reportaron un estilo de vida no saludable, siendo ello visible en las respuestas que permitieron identificar el consumo de alimentos poco saludables, escasa regulación en el consumo de azúcares y grasas, así como una dieta baja en consumo de frutas y verduras, acompañado por insuficiente o ninguna dedicación a la práctica de actividad física, acorde con las recomendaciones emitidas por organismos de salud internacionales.

## REFERENCIAS

- Eugenia V, Salazar P, Docal M, Aya M, Ardila M & Rivera R, (2013) Estilo de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual, Colombia
- García-Ubaque, J. C. (2011). Hábitos saludables de los trabajadores de una institución hospitalaria pública de alta complejidad en Bogotá (Doctoral dissertation).
- Gordillo Gordillo, M. D., Sánchez Herrera, S., & Bermejo García, M. L. (2019). La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1996-1998). Metodología de la investigación, México. McGraw Hill.
- Pareja Sierra, S. L., Roura Carvajal, E., Milà-Villarroel, R., & Adot Caballero, A. (2018). Estudio y promoción de hábitos alimentarios saludables y de actividad física entre los adolescentes españoles: programa TAS (tú y Alicia por la salud). *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE4), 121-129.