



Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias educativas en la

Institución Educativa José Antonio Galán San Pelayo – Córdoba

Promotion of healthy habits through educational strategies of the José Antonio Galán

San Pelayo Educational Institution – Córdoba

José Carlos Osorio López*

Raktor84@gmail.com

Fernando Antonio De La Espriella Arenas**

fdelaespriella@correo.unicordoba.edu.co

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

Recibido: 10/03/2024-Aceptado: 06/07/2024

Correspondencia: Raktor84@gmail.com

Resumen

Los hábitos saludables son una herramienta crucial que permiten fomentar un estilo de vida saludable desde temprana edad y proporciona a los niños las herramientas y el apoyo necesarios que los beneficie a largo plazo. El presente artículo tiene como objetivo principal identificar los hábitos saludables por medio de estrategias educativas en los estudiantes de grado quinto. Todo con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a través de la práctica de hábitos saludables, fomentando una alimentación balanceada y la realización de actividad física regular, creando conciencia en los estudiantes de la importancia de llevar un estilo de vida saludable desde temprana edad. Además, este trabajo de investigación permite el desarrollo de conocimientos y proporcionar a la institución educativa una herramienta efectiva para la promoción de la salud en los estudiantes. Este artículo se lleva a cabo en la Institución Educativa José Antonio Galán durante el año 2024 con una muestra de 60 estudiantes de grado quinto quienes realizando una encuesta y se les observó para evaluar los hábitos saludables, encontrando que es fundamental promover y fomentar hábitos saludables. Esto incluye incentivar la participación en actividades físicas variadas, ofrecer oportunidades para la práctica deportiva estructurada, al hacerlo, se puede apoyar el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo no solo su salud física sino también su bienestar emocional y su éxito académico.

Palabras clave: Hábitos saludables, educación física, actividad física, estrategias educativas.

Abstract

Healthy habits are a crucial tool in promoting a healthy lifestyle from an early age and providing children with the necessary tools and support that will benefit them in the long term. The main objective of this article is to identify healthy habits through educational strategies in fifth grade students. All with the aim of improving the quality of life of students through the practice of healthy habits, promoting a balanced diet and carrying out regular physical activity, creating awareness in students of the importance of leading a healthy lifestyle from early age. Furthermore, this research work allows the development of knowledge and provides the educational institution with an effective tool for health promotion in students. This article is carried out at the José Antonio Galán Educational Institution during the year 2024 with a sample of 60 fifth grade students who conducted a survey and were observed to evaluate healthy habits, finding that it is essential to promote and encourage healthy habits. This includes encouraging participation in varied physical activities, offering opportunities for structured sports practice, by doing so, the comprehensive development of students can be supported, promoting not only their physical health but also their emotional well-being and academic success.

Keywords: *Healthy habits, physical education, physical activity and educational strategies.*

Cómo citar

Osorio López, J. C., & De La Espriella Arenas, F. A. (2024). Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias educativas en la Institución Educativa José Antonio Galán San Pelayo – Córdoba .

GADE: Revista Científica, 4(3), 103-116. Recuperado a partir de

<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/455>



INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables son comportamientos y rutinas que promueven una vida sana y equilibrada. Al abordarlos desde la educación física, se les brinda a los estudiantes la oportunidad de aprender y practicar estos hábitos de manera activa y dinámica, lo que puede tener un impacto duradero en su bienestar físico y mental. Los hábitos de vida saludable son un tema importante en la actualidad, según un estudio de Harvard, los cinco hábitos que se deben llevar para tener una vida más sana son: llevar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, mantener un peso corporal saludable, no beber demasiado alcohol y no fumar (Bravo, 2021)

Según el Ministerio de Salud y Protección Social para llevar un estilo de vida saludable se recomienda llevar una dieta balanceada, rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, limitando el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sal; además, la realización de actividad física de manera constante, dormir, tomar suficiente agua al día. Todos estos consejos permiten promover y mantener

un estado óptimo de salud física, mental y emocional. (Minsalud, 2021)

Realizando un enfoque en las instituciones educativas, cabe recalcar que el quehacer educativo puede generar un gran impacto en los hábitos de vida saludables, dado que, al identificar malos hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, problemas orales, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros aspectos. Generan una alerta, donde las instituciones educativas deben de tomar cartas en el asunto, proponiendo nuevas implementaciones de acciones que se inclinen al mejoramiento de la calidad de vida de los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un desarrollo integral a partir de lo mental, físico y social.

Cuando la falta de hábitos saludables en la población estudiantil se presenta especialmente en un contexto donde la inactividad física y los malos hábitos alimenticios están en aumento. Es en estos casos que se destaca la importancia de la educación física como herramienta para promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades. Esto se evidencia en



muchos casos donde los jóvenes no cuidan su cuerpo, esto producto de problemas sociales, económicos, malos hábitos saludables y en mayor medida falta de conciencia del cuerpo. Lo cual hace difícil el proceso armónico e integral de cada uno de los estudiantes (Gámez, 2023).

Cabe resaltar, que por medio de la educación física en la etapa de educación primaria prepara a los estudiantes para enfrentar una serie de desafíos fundamentales. Estos desafíos incluyen la promoción de un estilo de vida activo, el entendimiento de su propio cuerpo, la exploración de expresiones culturales relacionadas con el movimiento, la incorporación de actitudes sociales y ecológicamente responsables, así como el desarrollo de habilidades de toma de decisiones en el contexto de situaciones motoras. (EducaGob)

Todo esto permite desarrollar una experiencia positiva que puede ayudar a desarrollar una actitud positiva hacia la actividad física, lo que puede motivarlos a seguir participando en ella a lo largo de su vida. Así mismo, de la actividad física, la educación física también puede enfocarse en otros aspectos importantes de los hábitos saludables, como la alimentación balanceada y la higiene

personal. Los estudiantes pueden aprender sobre la importancia de una nutrición adecuada y cómo hacer elecciones saludables en su dieta diaria. De igual forma, pueden adquirir conocimientos sobre la higiene personal, como la importancia del lavado de manos, el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades.

METODOLOGÍA

La metodología consiste en el desarrollo sistemático y riguroso que guía el proyecto desde que se formula de pregunta de investigación hasta el análisis de los resultados, es decir, es el conjunto de procedimientos, técnicas y herramientas necesarias para el desarrollo del proyecto (Hernández et al., 2014). Por tanto, el diseño de investigación es explicativo dado que brinda una comprensión a fondo de cuáles son las razones o los efectos que se encuentran al estudiar como por medio de la educación física se pueden adoptar hábitos saludables y de qué modo las estrategias pedagógicas pueden impactar en la adopción de estos hábitos, identificando las razones o causas que hacen posible el mejoramiento de los hábitos saludables en los estudiantes. Con el fin de tener una población pertinente a los fines de la investigación,



se empleó un marco de muestreo, por lo cual, se empleó el método de muestreo aleatorio simple. Obteniendo que de la población universo se trabajara con una muestra de 60 estudiantes.

Para la recolección de la información se desarrollará un cuestionario para identificar los hábitos actuales de actividad física, alimentación y bienestar emocional de los estudiantes, por medio de las cuales se identifiquen las percepciones, conocimientos y comportamientos relacionados con la salud y la educación física.

De igual forma, otro instrumento a utilizar es la observación por medio del cual se identifican comportamientos y situaciones que permiten analizar un fenómeno ofreciendo información valiosa sobre comportamientos en contextos específicos sobre la muestra estudiada (Hernández et al., 2014).

RESULTADOS

Alimentación básica de los estudiantes de grado quinto.

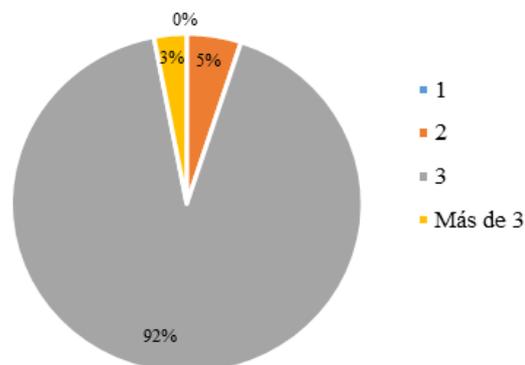
Con el fin de identificar la alimentación de los estudiantes de grado quinto, se les realizaron varias preguntas para conocer las principales características de la alimentación de cada niño, desde cuantas veces se alimenta y cuáles son los principales componentes

de las comidas que consume. Para empezar cuando se les pregunto ¿Cuántas comidas completas consume en el día? Como desayuno, almuerzo y cena, se obtuvo que el 92% de los estudiantes afirmaron que consumen tres comidas al día (55 estudiantes), un 5% que solo consume dos comidas (3 estudiantes) y un 3% que consume más de 4 (2 estudiantes).

Estos resultados sugieren que la mayoría de los niños mantiene un patrón alimenticio regular con tres comidas principales, aunque hay una minoría que tiene un número diferente de ingestas diarias, lo que podría implicar variaciones en sus hábitos alimenticios o en su acceso a alimentos (Gráfico 1).

Gráfico 1.

¿Cuántas comidas completas (desayuno, almuerzo, cena) consumes al día?



Por otro lado, el análisis de los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto grado revela preocupantes



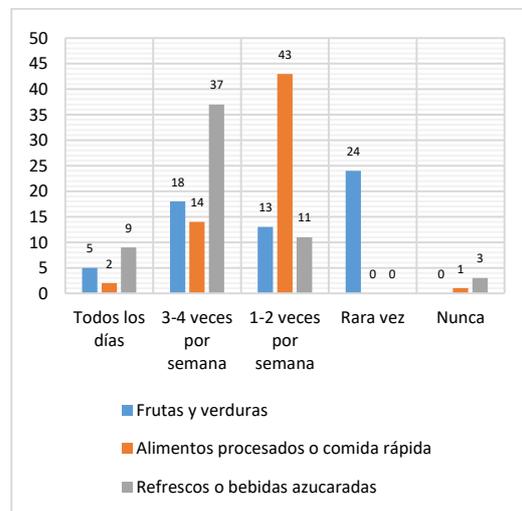
tendencias en su consumo de frutas y verduras en contraste con alimentos procesados y bebidas azucaradas. Solo un 8% de los estudiantes consume frutas y verduras diariamente, mientras que un 40% las consume rara vez, lo que indica una insuficiencia generalizada en la ingesta de alimentos saludables.

Por otro lado, un 72% consume alimentos procesados o comida rápida entre 1 y 2 veces por semana, y un notable 62% bebe refrescos o bebidas azucaradas de 3 a 4 veces a la semana, con un 15% consumiéndolas diariamente.

Estos patrones sugieren una alta prevalencia de alimentos poco saludables en su dieta, lo que podría tener efectos negativos en su salud a largo plazo y resalta la necesidad de intervenir para promover una alimentación más equilibrada y nutritiva (Gráfico 2).

Gráfico 2.

Consumo de alimentos



Actividad física

Para describir la actividad física realiza por los estudiantes sujeto de estudio de la institución se les realizó una serie de preguntas a los estudiantes que permitieran caracterizar como realizan la actividad física en su diario vivir. Para empezar se les pregunto a los estudiantes cuantos días a la semana realizan actividad física, explicándoles que puede ser cuando juegan al aire libre o practican algún deporte, a lo cual, 31 de los estudiantes respondieron que realizan actividad física de 3 a 4 días en el transcurso de la semana (52%), 23 estudiantes respondieron que realizan actividad física de 1 a 2 días a la semana (38%), 4 estudiantes que realizan actividad física de 5 a 7 días a la semana

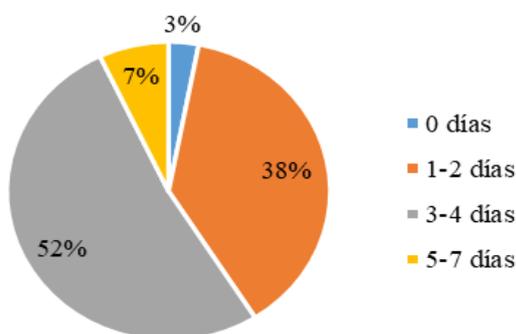


(7%) y finalmente 2 estudiantes que no realizan actividad física ningún día (3%).

Por medio de estos resultados se evidencia que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene un nivel moderado de actividad física, hay un pequeño porcentaje que podría beneficiarse de una mayor integración de ejercicio en su rutina diaria para mejorar su salud y bienestar. Sin dejar atrás otro pequeño porcentaje que no se beneficia de la realización de la actividad física (Gráfico 3).

Gráfico 3.

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física (como jugar al aire libre, practicar deportes, etc.)?



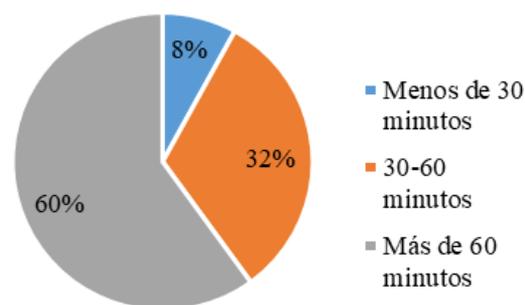
Seguidamente, se interrogo a los estudiantes el tiempo que dedicaban o realizaban actividad física en un día normal, donde la mayoría de los estudiantes, 36 para ser exactos expreso que más de 60 minutos al día (60%), un grupo más pequeño conformado por 19 estudiantes realizan en promedio de 30 a 60 minutos de actividad física (32%) y

finalmente 5 estudiantes afirmaron realizar menos de 30 minutos de actividad física (8%).

En este caso es importante enfocarse en los estudiantes que realizan menos de los 30 minutos de actividad física, brindándoles alternativas que los motiven a realizar un poco más de actividad física (Gráfico 4).

Gráfico 4.

¿Cuánto tiempo dedicas a la actividad física en un día normal?



Por otro lado, se les pregunto a los estudiantes si participan o hacen parte de una clase o grupo deportivo fuera del horario escolar, obteniendo que solo 8 personas correspondiente al 13% de los estudiantes participa en un grupo deportivo, dejando una cifra inquietante con una respuesta negativa, dado que los 52 estudiantes (87%) no participan de un grupo deportivo fuera del horario escolar.

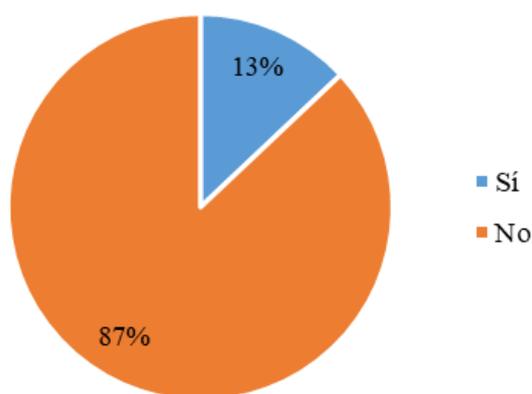
Teniendo en cuenta estos resultados se hace notable que la falta de participación en actividades deportivas



puede limitar las oportunidades de los estudiantes para desarrollar habilidades físicas, sociales y de trabajo en equipo (Gráfico 5)..

Gráfico 5.

¿Participas en alguna clase o grupo deportivo fuera del horario escolar?



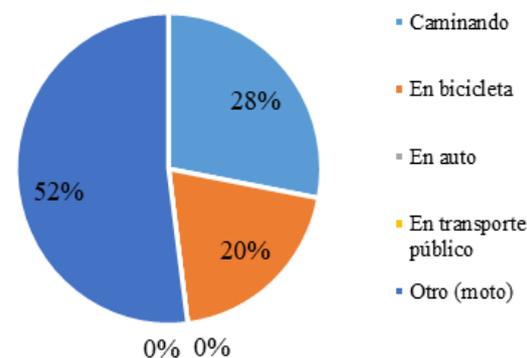
Cuando se le pregunto a los estudiantes como van al colegio normalmente, 31 de los estudiantes asisten al colegio en moto (52%), 17 estudiantes se van caminando desde su hogar a la institución (28%) y finalmente 12 estudiantes se van en bicicleta a sus clases (20%). En este caso, se puede observar que cierto número de estudiantes usa medios de transporte activos como caminar y andar en bicicleta, lo cual es beneficioso para su salud física.

Sin embargo, el uso predominante de la moto podría reflejar una dependencia de transporte motorizado, aunque cabe aclarar que esta podría estar relacionado con factores como la

distancia al colegio, la seguridad vial, o la disponibilidad de infraestructura adecuada para caminar o andar en bicicleta (Gráfico 6).

Gráfico 6.

¿Cómo vas al colegio normalmente?



Del mismo modo, se le cuestiono a los estudiantes cuando se encuentran en horas de descanso en la institución ¿Qué actividades realizan con mayor frecuencia? Pregunta a la cual, 34 estudiantes afirmaron que juegan al aire libre (57%), 20 estudiantes realizan otras actividades como conversar con los amigos (33%) y 6 estudiantes afirman que durante los descansos leen o hacen tareas (10%).

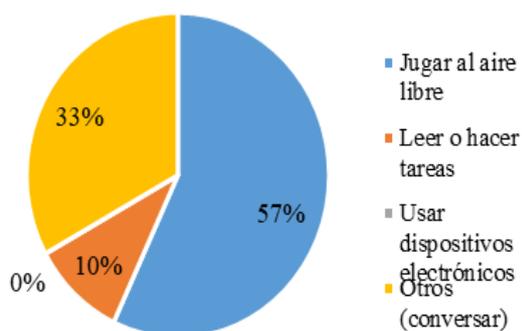
Teniendo en cuenta lo anterior, gran porcentaje de los estudiantes aprovecha el tiempo de descanso para actividades físicas, lo cual es positivo para su salud y bienestar. Sin embargo, también hay una diversidad de intereses, con algunos estudiantes prefiriendo



actividades más tranquilas o académicas durante sus descansos (Gráfico 8).

Gráfico 7.

Durante el recreo, ¿qué actividad realizas con mayor frecuencia?

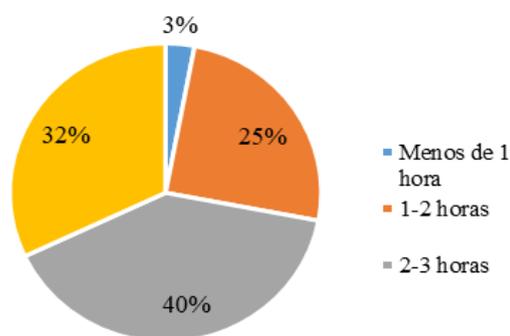


Finalmente, cuando se le pregunta a los estudiantes cuánto tiempo al día pasan usando dispositivos electrónicos como tablets, teléfonos, computadoras y/o videojuegos, 24 estudiantes respondieron que usan los dispositivos electrónicos entre 2 a 3 horas al día (40%), 19 estudiantes los utilizan más de 3 horas (32%), 15 estudiantes lo usan entre 1 y 2 horas (25%) y 2 estudiantes los usan menos de una hora al día (3%).

Estos resultados pueden llevar a que los estudiantes tengan un alto nivel de exposición a dispositivos electrónicos, lo cual puede tener implicaciones en su salud física y mental, incluyendo la calidad del sueño y la actividad física a realizar diariamente (Gráfico 9).

Gráfica 8.

¿Cuánto tiempo al día pasas usando dispositivos electrónicos (como tablets, teléfonos, computadoras, videojuegos)?



Bienestar general

Para determinar otros aspectos importantes que hacen parte de los hábitos saludables de una persona es necesario evaluar su bienestar general, por lo cual se le pregunta a los estudiantes si duermen al menos las 8 horas recomendadas al día obteniendo que 53 estudiantes correspondientes al 88% si lo hacen, dejando a 7 estudiantes correspondientes al 12% que no duermen al menos 8 horas.

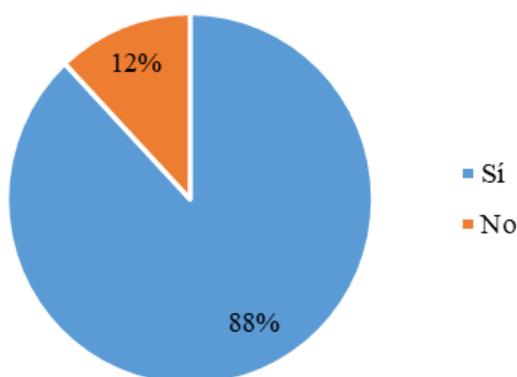
Teniendo en cuenta que el sueño adecuado es crucial para el bienestar general, el rendimiento académico y la salud física y mental de los estudiantes en términos generales la mayoría de los estudiantes tiene un buen hábito del



sueño. Sin embargo, el pequeño grupo que no alcanza las 8 horas de sueño es importante mejorar la calidad y duración de su descanso nocturno (Gráfico 9).

Gráfica 9.

¿Duermes al menos 8 horas cada noche?



Perspectiva del profesor de la asignatura de educación física en la institución sobre los hábitos de vida saludables que poseen los estudiantes.

Con el fin de conocer más a fondo los hábitos de vida saludables que poseen los estudiantes de grado 5 de la institución se le realizó una entrevista al docente encargado del área de educación física del curso evaluado, donde se le preguntó ¿Cómo describiría los hábitos generales de los estudiantes de grado 5 en términos de actividad física, y qué impacto cree que tienen estos hábitos en su rendimiento y bienestar general en la escuela? Teniendo en cuenta que como educador juega un papel importante al poder incentivar a los estudiantes y

encaminarlos a tener hábitos de vida saludable especialmente por medio de la actividad física.

El profesor a cargo del área Víctor Carvajal licenciado en educación física, recreación y deporte expuso que existe una diversidad de hábitos en cuanto a actividad física entre los estudiantes. La mayoría de los estudiantes muestran un compromiso notable con la actividad física, participando activamente en las clases de educación física, entre otras actividades, ya sea mediante juegos al aire libre, deportes, o simplemente caminando o montando en bicicleta. Esta participación activa no solo promueve la salud física, sino que también puede fortalecer habilidades sociales, como el trabajo en equipo y la resolución de problemas en los estudiantes.

Sin embargo, es notorio que algunos estudiantes podrían beneficiarse de más oportunidades para participar en actividades físicas estructuradas fuera del horario escolar, practicando en escuelas fútbol, natación, patinaje, entre otros deportes. Esto no solo proporciona ejercicio adicional, sino que también fomentan en el estudiante una disciplina y compromiso que lo ayudara en el transcurso de su vida.



En términos de impacto en el rendimiento y bienestar general en la escuela, la actividad física regular puede ayudar a mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de atención en los estudiantes. Además, que promueve un estilo de vida activo que es crucial para mantener una buena salud.

DISCUSION

Los hallazgos de este estudio sobre el programa de hábitos saludables implementado en la Institución Educativa Antonia Santos de Montería se alinean con la evidencia científica previa en el tema. Diversos autores han resaltado la importancia de promover estilos de vida saludables, especialmente en la población adolescente, ya que es una etapa clave para la formación de hábitos que impacten positivamente en la salud a largo plazo.

Por ejemplo, el estudio de Martínez y Sánchez (2008) sobre la relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes, encontró que los programas de intervención que fomentan la práctica regular de actividad física pueden generar mejoras significativas en indicadores de salud como el índice de masa corporal. Esto concuerda con los resultados obtenidos en la presente

investigación, donde se observaron avances en este indicador en el grupo que participó en el programa (Martínez y Sánchez, 2008).

Asimismo, la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud realizada en Uruguay (MIDES et al., 2021) resalta la importancia de abordar no solo la actividad física, sino también los hábitos alimentarios y de sueño, para promover un estilo de vida saludable integral. Esto se refleja en los hallazgos del presente estudio, donde se encontraron mejoras tanto en el consumo de frutas y verduras como en la percepción de bienestar y salud mental de los estudiantes (MIDES et al., 2021).

Por otro lado, el trabajo de Torres et al. (2019) sobre hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social, subraya la relevancia de la participación 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 (Torres et al., 2019).

En cuanto a la metodología, el estudio se enmarca en los lineamientos propuestos por organismos



internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) y el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes de España (EducaGob, s.f.), los cuales enfatizan la importancia de implementar programas integrales de promoción de hábitos saludables en el entorno escolar (OMS, 2018; EducaGob, s.f.).

Finalmente, la revisión sistemática realizada por Gámez-Calvo et al. (2022) sobre programas de intervención para promover hábitos saludables en escolares españoles, resalta la efectividad de este tipo de iniciativas en la mejora de indicadores de salud y bienestar en la población adolescente. Estos hallazgos son consistentes con los resultados obtenidos en el presente estudio (Gámez-Calvo et al., 2022).

En conclusión, los resultados de esta investigación 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 (Torres et al., 2019; Gámez-Calvo et al., 2022).

CONCLUSIONES

Tras el rastreo de información pertinente a las variables objeto de estudio del presente artículo, se puede concluir que es de primordial la necesidad de abordar la problemática actual de los hábitos poco saludables y sus consecuencias en los estudiantes de grado quinto de la institución Educativa José Antonio Galán.

Dado que los estudiantes en este grado se encuentran en una etapa crucial para la formación de hábitos, y es en esta edad donde se pueden establecer patrones de comportamiento que perduren en el tiempo. Donde, la falta de una alimentación equilibrada y el sedentarismo son factores que influyen negativamente en el desarrollo físico, emocional y cognitivo de los estudiantes.

Respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes se presentó una baja frecuencia de consumo de frutas y verduras, junto con el alto consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, lo que indica una necesidad urgente de educación nutricional. Programas que enseñen a los estudiantes y a sus familias sobre la importancia de una dieta balanceada podrían ayudar a mejorar estos hábitos.



Por otro lado, los resultados sobre la actividad física muestran que, aunque una mayoría de estudiantes realiza actividad física regularmente, existe un grupo significativo que participa con menor frecuencia o no participa en absoluto. Por lo cual, las estrategias educativas pueden enfocarse en incentivar la actividad física diaria y fomentar la participación en deportes organizados ya sea en los descansos o fuera del horario escolar brindarle la posibilidad por medio de la institución de practicar o hacer parte de algún grupo que realice actividad física.

Resaltando que existe una baja participación en actividades deportivas fuera del horario escolar creando una oportunidad para desarrollar programas extracurriculares que sean accesibles y atractivos para los estudiantes.

Finalmente, es importante tener en cuenta otras variables como fueron las horas de descanso de los estudiantes que, aunque la mayoría de los estudiantes reporta dormir las horas recomendadas y tener suficiente energía durante el día, para aquellos que no lo hacen se necesita implementar estrategias que ayuden a mejorar la calidad de este.

Así como el tiempo que los estudiantes pasan en dispositivos

electrónicos sugiere una tendencia hacia el sedentarismo y como actividades como el transporte activo, ya sea caminando o andando en bicicleta, no solo pueden aumentar los niveles de actividad física, sino también contribuir a una mejor salud cardiovascular y reducir la dependencia en el transporte motorizado y el sedentarismo.

Por ello, es fundamental realizar estrategias educativas que brinden a los estudiantes las herramientas necesarias para adoptar hábitos saludables y promover su bienestar integral, creando conciencia en los estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud y convertirse en agentes de cambio en su entorno familiar y comunitario, en otras palabras, contribuir con el desarrollo integral de los estudiantes promoviendo hábitos saludables y sentando las bases para un futuro más saludable y prometedor.

REFERENCIAS

Actividad Física—Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud Informe de principales res. (s. f.). Recuperado 15 de abril de 2024, de <https://1library.co/article/actividad-f%C3%ADsica-encuesta-nutrici%C3%B3n-desarrollo->



- infantil-informe-principales.qvlellx1
- BRAVO, A. S. (25 de agosto de 2021). Obtenido de UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y ACTIVO: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>
- BOTERO, M. C. (2023, abril 24). La obesidad infantil en Colombia: Una crisis que afecta a todos. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/obesidad-infantil-colombia/>
- EducaGob. (s. f.). Educación Física. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Recuperado 15 de abril de 2024, de <https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/areas/educacion-fisica.html>
- Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: Discursos y prácticas en escuelas. (2022). Recuperado 15 de abril de 2024, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-45652019000100357&lng=es
- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008, febrero). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes | Revista Española de Cardiología. 61(2), 108-111.
- MIDES, MSP, INAU, CEIP, MEC, & INE. (2021, marzo). Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud Informe de principales resultados de la tercera ronda. <https://1library.co/document/qvlellx1-encuesta-nutrici%C3%B3n-desarrollo-infantil-informe-principales-resultados-tercera.html>
- Minsalud. (2021, enero 3). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable. Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>
- OMS. (2018, agosto 31). Alimentación sana. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Soto, A., & Pérez, F. (agosto 25). Un estilo de vida saludable y activo. Gaceta del Colegio de Ciencias y Humanidades.



<https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>

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://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

World Health Organization. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. 56.

Gámez-Calvo, Luisa, Hernández-Beltrán, Víctor, Pimienta-Sánchez, Lourdes P., Delgado-Gil, Serafín, & Gamonales, José M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305. Epub 13 de marzo de 2023. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>