

## **Estilo de vida saludable de los estudiantes de una escuela secundaria privada de Morelia Michoacán**

E.S. Alan Lemus Marín  
Dra. Ma. Martha Marín Laredo\*  
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo\*  
marthita\_marin@yahoo.com.mx

### **Resumen**

**Objetivo.** Analizar los factores personales, escolares, alimentación, descanso y actividad física que influyen en el estilo de vida saludable de los estudiantes de una secundaria privada del ciclo 2019-2020 de Morelia, Michoacán. **Material y métodos.** Este trabajo es no experimental, descriptivo y transversal. Muestra de 50 estudiantes de secundaria. Previo consentimiento informado, se aplicó un cuestionario elaborado por los autores de esta investigación, el cual consta de dos apartados, el primero de datos personales y escolares y el segundo que consta de tres dimensiones y quince preguntas con escala Likert. **Resultados.** El 64% respondió que siempre consumen al menos 3 raciones de frutas y verduras por semana. El 42% señaló “casi siempre” y “siempre” consume bebidas embotelladas como jugos y refrescos lo que es alarmante porque este tipo de bebidas contienen un alto índice de azúcar y favorece a las enfermedades como la diabetes mellitus. **Conclusiones.** Cuatro de cada diez consumen bebidas embotelladas como jugos y refrescos, predominando en los estudiantes de tercer año. Los estudiantes de primer año son los que más consumen productos chatarra como frituras, galletas, comida rápida, lo que favorece la obesidad y las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial. Respecto al sueño y descanso de tres de cada diez estudiantes se ve afectado por factores externos como la televisión y el uso de dispositivos móviles, predominando en los de tercer año.

**Palabras clave:** obesidad, enfermedades crónico degenerativas

### **Introducción**

La Organización Mundial (OMS) refiere que el “estilo de vida saludable” es la 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” (Amo y Bedia, 2016).

Los estilos de vida saludable son un estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente esta enmarcada dentro de la prevención de enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida, ocasionadas la mayoría de las veces por el consumo de productos poco saludables, el sedentarios, entre otros. (Gobierno de El Salvador, s.f.)

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.

"La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo". La salud es el "resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". (Gobierno de El Salvador, s.f.). Los primeros estudios sobre los estilos de vida saludables surgieron desde el ámbito de la prevención de las enfermedades cardiovasculares, por lo que las variables empleadas en esos primeros estudios fueron los factores de riesgo clásicos de este tipo de enfermedades: consumo de tabaco y alcohol, ejercicio físico, hábitos de descanso, actividades recreativas y hábitos de alimentación.

De acuerdo a la Guía de Orientación Alimentaria de la Secretaria de Salud (SS, 2003), los hábitos alimentarios de la familia están influidos por varios factores; el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, ), "la disponibilidad de alimentos en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen" (Solano, 2015).

Otros de los factores de riesgo físicos que influyen en los adolescentes se encuentran: Los videojuegos, televisión, tablets, celulares y computadoras, los jóvenes pasan varias horas sentados, sin gastar energía; al no ser utilizada se convierte en grasa y se acumula en el organismo generando sobrepeso y obesidad. Según la encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2006 en México el 40.4% de los adolescentes de 12 a 19 años de edad son inactivos (realizan menos de 4 hrs. a la semana de actividad moderada y/o vigorosa). "Más de 50% de los adolescentes pasa más de dos horas diarias frente a un televisor y de éstos más de una cuarta parte hasta tres horas por día en promedio". (Centro Nacional para la Salud de la infancia y adolescencia, 2010). Por otra parte, Annichiarico (2002) señala que la actividad física (AF) hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y ejercicio físico, hábitos descanso, actividades recreativas y hábitos de alimentación.

El descanso, y entre ellos el sueño en la adolescencia sigue siendo una actividad biológica primordial, esto no significa que sea menos que en etapas posteriores, pero durante el descanso nocturno ocurre un fenómeno fisiológico decisivo en la maduración humana: la liberación de la hormona del crecimiento. Cuanto más descansados estamos, más motivados nos sentimos, la autoestima y la creatividad aumentan, y nos desenvolvemos mejor en la vida cotidiana. En las etapas de crecimiento, el descanso es una pieza fundamental para contribuir al desarrollo saludable

Se eligió este tema por que se considera que en esta etapa de la vida (adolescencia) es fundamental para el desarrollo de hábitos saludables que repercutirán en la etapa adulta, previniendo enfermedades crónico-degenerativas (diabetes mellitus, cardiovasculares, entre otras). Es una problemática actual que afecta a los jóvenes de México y por ende a los adolescentes de Morelia, y dada su magnitud y trascendencia este problema puede afectar a los estudiantes en su aprendizaje, repercutiendo en el rendimiento escolar de los mismos y en su salud.

## **Objetivos**

### **General**

Analizar los factores personales, escolares, alimentación, descanso y actividad física que influyen en el estilo de vida saludable de los estudiantes de una secundaria privada del ciclo 2019-2020 de Morelia, Michoacán.

### **Específicos**

Identificar los factores personales (edad, sexo) que influyen en el estilo de vida saludable de los estudiantes.

Distinguir el tipo de alimentación, descanso y actividad física que influyen en el estilo de vida saludable de los estudiantes.

Examinar los factores escolares (grado escolar) que influyen en el estilo de vida saludable de los estudiantes.

## **Material y métodos**

Este trabajo es no experimental, descriptivo y transversal

## **Criterios de Selección**

### **Inclusión:**

- Estudiantes de primero, segundo y tercer año de la sección secundaria.
- Estudiantes que deseen participar en la investigación, previo consentimiento informado.

### **Exclusión**

- Estudiantes de otros grados académicos.
- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

### **Eliminación**

- Cuestionarios incompletos o con doble respuesta.

## **Universo**

El universo fueron los de estudiantes de primero, segundo y tercer año de la secundaria privada de Morelia, Michoacán.

### **Muestra**

La muestra por 50 estudiantes de primero, segundo y tercer año de la sección secundaria. Se utilizó muestreo no probabilístico por conveniencia.

### **Técnica(s) de recolección de datos.**

Previo consentimiento informado, se aplicó un cuestionario elaborado por los autores de esta investigación, el cual consta de dos apartados: el primero de datos personales y escolares (preguntas del 1 al 3), y el segundo que consta de tres dimensiones y quince preguntas con escala Likert (preguntas del 4 al 18). Confiabilidad de .722 con alfa de Cronbach.

### **Resultados**

De los 50 cuestionarios aplicados a los estudiantes se tienen los siguientes resultados:

El 36.0% ( 18) se ubica en 14 años de edad y el 34% ( 17) tiene 13 años y el restante en otras opciones de respuesta. Respecto al género el 54% (27) corresponden al sexo femenino y el 46% (23) al masculino. Referente al grado escolar, el 40% (20) correspondió al tercer año, el 34% (17) al primer año y el 26% (13) al segundo.

Del total de los estudiantes encuestados, el 64% (32) respondieron que “siempre” consumen al menos 3 raciones de frutas y verduras por semana, el restante se ubica en otras opciones de respuesta, lo cual significa que una mayoría importante de los estudiantes consume alimentos que favorecen su salud.

Respecto al consumo de alimentos de origen animal de 2 a 3 veces por semana el 52% (26) de los estudiantes respondió “siempre” y el 34% (17) “casi siempre”, el restante en otra opción de respuesta, lo que representa que un poco más de la mitad de los estudiantes encuestados consumen alimentos ricos en proteína, lo que favorece al realización de sus actividades diarias.

En relación al consumo de bebidas embotelladas como jugos y refrescos, el 32% (16) refirió “a veces”, mientras que el 42% (21) señaló “casi siempre” y “casi siempre”, el restante en otras opciones de respuesta, lo que es alarmante porque este tipo de bebidas contienen un alto índice de azúcar y favorece a las enfermedades como la diabetes.

En relación al consumo de productos chatarra como frituras, galletas, dulces, comida rápida el 46% (23) de los estudiantes precisó “a veces”, y 36% (18) señaló “casi siempre” y “siempre”, el restante en otra opción, este tipo de productos representa un riesgo en su salud ya que favorece la presentación de enfermedades como la diabetes y la hipertensión arterial por su alto contenido en azúcares, y sodio.

Al asociar el grado escolar de los estudiantes con el consumo de productos chatarra se puede observar que hay un predominio de los estudiantes de primer grado hacia el consumo de este tipo de productos, seguidos por los estudiantes de segundo año y finalmente los estudiantes de tercer año.

El 76% (38) de los estudiantes encuestados comentó que “casi siempre” y “siempre” consume mínimo 2 litros de agua al día, el otro porcentaje en otras opciones de respuesta, esto se traduce en favor de la salud, ya que se mantienen hidratados y con un correcto funcionamiento de su organismo.

En referente a la actividad física diaria que realizan los estudiantes el 46% (23) respondió “siempre” y el 32% (16) “casi siempre”, el restante seleccionó otras respuestas, esto es beneficioso para la salud de los estudiantes, ya que la actividad física favorece a evitar enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad, fortalecimiento de los huesos y a un correcto funcionamiento del cuerpo.

El 28.0 % (14) refirió “casi nunca”, el 26.0 % (13) señaló “casi siempre y “siempre” que pasa más de 3 horas diarias jugando videojuegos, navegando en su dispositivo móvil o viendo la televisión, y el 24% (12) refirió “a veces”, el resto en otras opciones, esto representa que la mitad de los estudiantes tiene inactividad física, mientras que la otra mitad tiene actividades físicas, los que no realizan actividad física tienen mayor riesgo de tener obesidad y sobrepeso, y los estudiantes que realizan actividades físicas se mantienen en condiciones óptimas y con posibilidades de evitar patologías.

En relación al descanso y sueño de los estudiantes, el 52% (26) precisó que “nunca” y “casi nunca” y el 36% (18) respondió “casi siempre” y “siempre” se ven afectados por factores externos como la televisión y el uso de dispositivos móviles, y el resto respondió con otras opciones, lo que se traduce en que los estudiantes no cuentan con un horario de descanso apropiado, lo que puede repercutir en el realizamiento de sus actividades diarias.

En relación a la afectación del sueño por factores externos como la elaboración de tareas y trabajos escolares el 32% (16) dijo “a veces”, y el 44% (22) “siempre y casi siempre”, el resto en otras opciones.

Al relacionar el grado escolar con la afectación del sueño por la elaboración de tareas y trabajos escolares, los estudiantes que más presentan este problema son los de tercer año, seguidos de los de segundo y finalmente por los de primer año.

## **Conclusiones**

Seis de cada diez alumnos consumen al menos tres raciones de frutas y verduras por semana y lo que más consumen estos alimentos son los del tercer año.

Las verduras son unos de los alimentos más saludables que existen ya que aportan una gran cantidad de nutrientes al organismo, tales como minerales y fibra. Este es tipo de alimentos favorece la salud de los estudiantes.

Siete de cada diez estudiantes consumo de lácteos tres veces a la semana se observa que los de tercer año son los que más consumen este tipo de alimentos. Los alimentos de origen animal, carnes y pescados, son una fuente de proteínas excelente, siempre y cuando el consumo sea moderado.

Cuatro de cada diez consumen bebidas embotelladas como jugos y refrescos, predominando en los estudiantes de tercer año. Así mismo, los estudiantes de primer año son los que más consumen productos chatarra como frituras, galletas, comida rápida, lo que favorece la obesidad y las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión arterial.

Cinco de cada diez estudiantes tienen inactividad de más de tres de tres horas diarias debido a que se dedican a jugar con los videojuegos, navegando en su dispositivo móvil o viendo la televisión, los del tercer año presentan mayor inactividad por estos motivo. Cabe señalar, que una mayoría significativa comentó que realizaba siempre ejercicio.

Respecto al sueño y descanso de tres de cada diez estudiantes se ve afectado por factores externos como la televisión y el uso de dispositivos móviles, predominando en los de tercer año. En este mismo rubro cinco de cada diez no duermen lo suficiente debido a por factores externos como la elaboración de tareas y trabajos escolares, este problema es más en los de tercer año. El descanso, entre ellos el sueño en la adolescencia, sigue siendo una actividad biológica primordial en las esferas física y psicológica, ya dormir facilita la fijación de los contenidos en la memoria a largo plazo y por consiguiente es una actividad facilitadora del aprendizaje. El descanso motiva, incrementa la autoestima y la creatividad aumenta.

## Referencias

Amo, F y Bedia, A. (2016). Recuperado el 02 de 11 de 2019, de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A.pdf?sequence=4>

Bedia, A. (2016). Estilos de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería. *Tesis*. Cantabria: Universidad de Cantabria.

Centro Nacional para la Salud de la infancia y adolescencia. (2010). Recuperado el 18 de 09 de 2019, de [http://cencia.salud.gob.mx/descargas/adoescencia/2010/Promocixn\\_de\\_Estilos\\_de\\_Vida\\_Saludable.pdf](http://cencia.salud.gob.mx/descargas/adoescencia/2010/Promocixn_de_Estilos_de_Vida_Saludable.pdf)

Gobierno de El Salvador. (s.f.). Recuperado el 02 de 11 de 2019, de [https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2016\\_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf)

OMS. (2019). Recuperado el 10 de 11 de 2019, de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 02 de 11 de 2019, de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Secretaria de Salud. (2003). *Secretaria de Salud*. Recuperado el 02 de 11 de 2019, de <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/4601/4449>

Solano, A. (2015). Recuperado el 09 de 11 de 2019, de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3190/TDUEX\\_2015\\_Solano\\_Garcia.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3190/TDUEX_2015_Solano_Garcia.pdf?sequence=1)