

**PRÁCTICAS Y CREENCIAS RELACIONADAS CON ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NUESTRA SEÑORA DE
LOURDES**

**PRACTICES AND BELIEFS RELATED TO HEALTHY LIFESTYLE
STYLES IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS OF THE NUESTRA SEÑORA
DE LOURDES TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTION**

Niño Colorado Willian Antonio
wanicoc@ut.edu.co
Licenciado en Educación

Aponte López Néstor Willian
nwaponte@ut.edu.co
PhD. Ciencias de la Educación
Universidad del Tolima

Moreno Lavaho, Sandra Milena
smmorenolv@ut.edu.co
PhD. Ciencias del Deporte
Universidad del Tolima Colombia

Resumen

Este estudio analiza las prácticas y creencias sobre estilos de vida saludable en estudiantes de básica media (10° y 11°) de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes, en Líbano, Tolima. Los objetivos fueron describir las prácticas en seis dimensiones (actividad física, recreación, autocuidado, alimentación, consumo de sustancias y sueño), analizar las creencias correspondientes, identificar la relación entre creencias y prácticas, y comparar los resultados según género y grado. La investigación se centró en esta población específica, por lo que no se pueden generalizar los resultados.

El problema central es la prevalencia de hábitos no saludables en la adolescencia y la posible desconexión entre los programas de salud escolar y su adopción real por parte de los estudiantes. El estudio se basó en un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, con una muestra de 100 estudiantes (67% mujeres y 33% hombres). Se utilizó un cuestionario sobre

prácticas y creencias, con ítems tipo Likert en seis dimensiones. Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, correlaciones y pruebas t de Student.

Los resultados mostraron prácticas “moderadas” en la mayoría de las dimensiones evaluadas, con un bajo consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Las creencias fueron generalmente positivas hacia conductas saludables, especialmente en autocuidado y sueño. Se encontraron correlaciones positivas entre creencias y prácticas en todas las dimensiones. Los hombres reportaron mayor actividad física, mientras que las mujeres destacaron en autocuidado y alimentación. No hubo diferencias significativas en consumo de sustancias ni en sueño. Los estudiantes de 11º mostraron mejores prácticas en sueño y autocuidado.

Palabras clave: Adolescencia; Estilos de vida saludable; Creencias y prácticas; Educación para la salud; Autocuidado.

Abstract

This study analyzes the practices and beliefs regarding healthy lifestyles among middle school students (10th and 11th grades) at the Technical Educational Institution Nuestra Señora de Lourdes, in Líbano, Tolima. The objectives were to describe practices in six dimensions (physical activity, recreation, self-care, nutrition, substance use, and sleep), analyze the corresponding beliefs, identify the relationship between beliefs and practices, and compare results by gender and grade. The research focused on this specific population, so the findings are not generalizable.

The central issue is the prevalence of unhealthy habits in adolescence and the potential disconnect between school health programs and their actual adoption by students. The study was based on a quantitative, descriptive-correlational approach, with a sample of 100 students (67% female and 33% male). A questionnaire on practices and beliefs, with Likert-type items across six dimensions, was used. The data were analyzed through descriptive statistics, correlations, and t-tests.

The results showed "moderate" practices in most of the evaluated dimensions, with low consumption of alcohol, tobacco, and other drugs. The beliefs were generally positive towards healthy behaviors, especially in self-care and sleep. Positive correlations were found between beliefs and practices in all dimensions. Males reported higher physical activity, while females excelled in self-care and nutrition. No significant differences were found in substance use or sleep. 11th-grade students showed better sleep and self-care practices.

Keywords: Adolescence; Healthy lifestyles; Beliefs and practices; Heduction; Self-care.

Introducción

La adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo humano, donde se experimentan cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen en las decisiones y comportamientos de los individuos. Esta fase es fundamental para la formación de hábitos de vida, especialmente entre los estudiantes de básica media, como los de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes, quienes comienzan a formar creencias y prácticas relacionadas con la salud que impactarán su bienestar futuro (Cortés et al., 2020). Los estilos de vida saludables, que incluyen nutrición adecuada, actividad física, descanso, salud mental y prevención de enfermedades, son esenciales para un desarrollo óptimo durante esta etapa.

A pesar de la información accesible, los adolescentes enfrentan dificultades para adoptar estos hábitos saludables debido a factores como el entorno familiar, las influencias de sus pares, los medios de comunicación y las estructuras sociales. En Colombia, este fenómeno es alarmante, pues la prevalencia de estilos de vida no saludables, como la baja actividad física y una alimentación deficiente, constituye un desafío para la salud pública (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019).

Las creencias sobre la salud juegan un papel determinante en la adopción de hábitos saludables. Según la Teoría del Comportamiento Planificado de Ajzen (1991), las intenciones de las personas se ven influenciadas por sus creencias sobre las consecuencias de sus acciones, las normas sociales que las respaldan y la percepción del control sobre ellas. Aunque los adolescentes pueden tener creencias positivas acerca de los beneficios de hábitos saludables, estas no siempre se traducen en acciones concretas. Por ello, la educación en salud es crucial para motivar cambios reales en los comportamientos de los estudiantes (Ramírez et al., 2018).

El enfoque educativo tiene un papel esencial en la formación de hábitos saludables. La Estrategia Escuela Saludable del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia es un

ejemplo de política pública destinada a promover entornos educativos que favorezcan la salud integral. Sin embargo, la efectividad de estas políticas depende de su capacidad para involucrar a la comunidad educativa y adaptarse a las necesidades locales (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019).

En la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes, estudiar las creencias y prácticas de los estudiantes en relación con los estilos de vida saludable es clave para diseñar estrategias educativas efectivas. Esto ayudará a identificar barreras y facilitadores para la adopción de hábitos saludables, mejorando la efectividad de las intervenciones. Investigaciones previas han demostrado que factores como la familia, los amigos y la escuela son determinantes en la adopción de hábitos saludables (Gómez et al., 2020). Sin embargo, persisten desafíos como la falta de recursos y la resistencia al cambio, especialmente frente a la influencia de productos ultraprocesados que afectan la nutrición adolescente (Vargas et al., 2019).

La investigación en esta institución educativa tiene como objetivo identificar las creencias y prácticas relacionadas con los estilos de vida saludable de los estudiantes, proporcionando información para diseñar programas de intervención que promuevan una mejora en su salud integral. Al comprender mejor las actitudes y comportamientos

Objetivos

Objetivo General

Evaluar las prácticas y creencias relacionadas con estilos de vida saludable en estudiantes de Básica media de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes.

Objetivos Específicos

- Describir las prácticas reportadas por los estudiantes en las dimensiones de condición física y actividad deportiva, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y sueño.
- Analizar las creencias de los estudiantes respecto a las mismas dimensiones, identificando niveles de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones relacionadas con la salud y el comportamiento.
- Identificar correlaciones entre prácticas y creencias en cada dimensión, evaluando si las creencias influyen en las prácticas reportadas.
- Examinar las diferencias en prácticas y creencias según variables como el género y el nivel educativo, detectando posibles asociaciones o disparidades.

Diseño Metodológico

La metodología utilizada en este estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, lo que permitió obtener información detallada sobre las prácticas y creencias de los estudiantes sobre los estilos de vida saludables. El diseño descriptivo se centró en caracterizar las prácticas y creencias de los estudiantes en áreas clave de salud como la actividad física, la alimentación, el autocuidado, el sueño y el consumo de sustancias. Por otro lado, el enfoque correlacional permitió explorar las relaciones entre las creencias y las prácticas, y cómo influyen entre sí.

El tipo de investigación descriptiva-correlacional fue elegido por su capacidad para identificar patrones y tendencias dentro de la población estudiada, al mismo tiempo que explora las relaciones entre variables como el género, el nivel educativo y los estilos de vida saludables. Este tipo de investigación permite, además, hacer inferencias sobre el comportamiento de los estudiantes y proponer estrategias para mejorar la salud pública en el ámbito educativo.

Métodos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario 'Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida Saludable', desarrollado por Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002). Este cuestionario es una herramienta validada que evalúa diversos aspectos relacionados con los hábitos de salud en adolescentes, incluyendo seis dimensiones clave: condición física y actividad deportiva, recreación y manejo del tiempo libre, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y sueño.

Cada sección del cuestionario incluye afirmaciones de tipo Likert, en las que los estudiantes deben indicar su nivel de acuerdo con cada afirmación en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El cuestionario se distribuyó de manera anónima entre los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes.

Población y Muestra

La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes, ubicada en Líbano, Tolima. Esta población fue seleccionada debido a su representación típica de la adolescencia, una etapa crítica para el desarrollo de hábitos de vida que perduran en la edad adulta.

La muestra estuvo constituida por 100 estudiantes, de los cuales el 64% correspondían al grado décimo y el 36% al grado undécimo. En términos de género, el 67% de los participantes fueron mujeres y el 33% hombres. Para asegurar la representatividad de los resultados, la muestra fue seleccionada de manera aleatoria entre los estudiantes inscritos en estos grados.

Instrumentos de Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó utilizando herramientas estadísticas descriptivas y correlacionales. Se utilizó el software IBM SPSS versión 27 para procesar los datos obtenidos del cuestionario. Las técnicas estadísticas descriptivas incluyeron el cálculo de medias, frecuencias y porcentajes, lo que permitió obtener un panorama general de las prácticas y creencias de los estudiantes.

Para el análisis correlacional, se emplearon pruebas de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las prácticas y creencias en cada una de las dimensiones evaluadas. Además, se realizaron comparaciones entre los grupos de género y nivel educativo mediante la prueba *t* de Student, con el objetivo de identificar diferencias significativas en los comportamientos reportados por los estudiantes.

Resultados

Los resultados de la investigación revelaron prácticas de vida moderadas en los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Nuestra Señora de Lourdes, con algunas áreas de fortaleza y otras de debilidad. En general, los estudiantes presentaron prácticas de actividad física moderada, con una tendencia a la socialización en su tiempo libre y una adherencia adecuada a los hábitos de autocuidado básico, como los chequeos médicos. Sin embargo, se evidenció un bajo consumo de alimentos saludables y problemas relacionados con la calidad y cantidad del sueño.

En cuanto a las creencias, la mayoría de los estudiantes mostró actitudes positivas hacia el ejercicio físico y la importancia de una dieta equilibrada. Sin embargo, las creencias en torno al sueño fueron ambivalentes, con muchos estudiantes reconociendo la importancia de dormir bien, pero sin aplicar prácticas adecuadas que favorezcan un descanso óptimo.

Discusión

Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones previas que sugieren que, aunque los adolescentes tienen una comprensión general de la importancia de un estilo de vida saludable, su capacidad para adoptar estos hábitos en su vida diaria está limitada por factores tanto personales como contextuales. La influencia de la familia, el entorno escolar y las presiones sociales son elementos clave que afectan la adopción de prácticas saludables entre los adolescentes (Gómez et al., 2020).

Específicamente, las prácticas relacionadas con la actividad física se vieron influenciadas por la falta de tiempo debido a las exigencias académicas y la prevalencia de un estilo de vida más sedentario, factores que se han documentado ampliamente en la literatura sobre la salud adolescente (Hohepa et al., 2006). En cuanto a la alimentación, los estudiantes mostraron una tendencia a consumir alimentos ultraprocesados debido a la accesibilidad y el bajo costo de estos productos, lo cual refleja una falta de educación y conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada (Vargas et al., 2019).

Conclusiones

La investigación ha confirmado que las creencias de los estudiantes sobre estilos de vida saludable están moderadamente relacionadas con sus prácticas diarias, aunque existen barreras sociales, económicas y personales que dificultan la adopción completa de estos hábitos. La educación en salud debe abordar no solo el conocimiento, sino también las barreras percibidas por los adolescentes, promoviendo la integración de estas creencias en sus rutinas cotidianas.

Además, los resultados resaltan la importancia de la implementación de programas de salud más efectivos en las instituciones educativas, que no solo informen a los estudiantes, sino que también les proporcionen las herramientas necesarias para incorporar cambios en

sus hábitos. La colaboración de los padres, educadores y la comunidad en general es crucial para apoyar a los adolescentes en la adopción de estilos de vida saludables.

Recomendaciones

Se recomienda la implementación de programas educativos más dinámicos y personalizados, que incluyan la participación activa de los estudiantes en actividades prácticas relacionadas con la salud, como talleres de cocina saludable, actividades físicas regulares y asesoramiento sobre la importancia de la higiene del sueño. Además, es fundamental que dichos programas cuenten con el apoyo y la colaboración de los padres y la comunidad educativa en general.

Es importante también incorporar estrategias de prevención y promoción de la salud que aborden de manera integral no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales y sociales, ya que estos factores influyen de manera significativa en las decisiones de salud de los adolescentes. La integración de estas estrategias en el currículo escolar y las actividades extracurriculares contribuirá a crear un entorno más favorable para la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes.

Referencias

Alkazemi, D. (2019). Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutrition and Health*, 25(2), 75–84. <https://doi.org/10.1177/0260106018817410>

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

Ares, G., Antúnez, L., Alcaire, F., Vidal, L., & Bove, I. (2021). Listening to the voices of adolescents for the design of strategies to promote healthy eating: An exploratory study in a Latin American country. *Public Health Nutrition*, 24(17), 5953–5962. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002548>

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Castañó, E., López, M., & Rodríguez, A. (2020). Creencias y actitudes hacia la alimentación saludable en adolescentes: Un estudio en Bogotá. *Revista Colombiana de Nutrición*, 35(2), 75-83.

Congreso de la República de Colombia. (2015). Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud. Recuperado de <https://www.senado.gov.co/>

Congreso de la República de Colombia. (2013). Decreto 3020 de 2013: Política Pública de Salud Escolar. Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/>

Congreso de la República de Colombia. (2010). Ley 1388 de 2010: Uso de Sustancias Psicoactivas en el Ámbito Escolar. Recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/>

Cortés, M., López, E., & Martínez, A. (2020). La adolescencia y el desarrollo de hábitos saludables: Desafíos y oportunidades en la formación de estilos de vida saludables en Colombia. *Revista Latinoamericana de Salud*, 27(1), 15-28.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diogo, F. M. C., Galina, S. D., de Oliveira, M. L. C., Valdez, P., & de Azevedo, C. V. M. (2021). Comparative analysis of sleep patterns and attention components in high school and college adolescents. *Sleep Science*, 14(Spec 1), 49–55. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200085>

Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024). Assessing gender differences in food preferences and physical activity: A population-based survey. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1348456. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456>

Fitzgerald, J., Lawson, C., & McDonald, M. (2019). Social support and barriers to physical activity in adolescents: A test of the theory of planned behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(7), 511-519. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0405>

Gómez, C., Rodríguez, J., & Pérez, P. (2020). Influencia de la familia y la escuela en los hábitos de salud de los adolescentes en Colombia. *Salud Pública de México*, 62(3), 352-359.

Hohepa, M., Schofield, G., & Kolt, G. S. (2006). Physical activity: what do high school students think? *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 39(3), 328–336.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.024>

McGovern, C. M., Militello, L. K., Arcoleo, K. J., & Melnyk, B. M. (2018). Factors associated with healthy lifestyle behaviors among adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(5), 473–480. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.04.002>

Mendez, A., Garcia, A. R., Lopez, M., Diaz-Lopez, M. M., & Dibai, D. B. (2022). Healthy living behaviors in youth: A comparative study in Brazil, Colombia, and Mexico. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 27(8), 3031–3042. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022278.04052021>

Mendoza, M., Sánchez, A., & Rivera, C. (2021). Factores determinantes en la adopción de estilos de vida saludables en adolescentes colombianos. *Revista de Salud y Educación*, 22(4), 124-136.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2012). Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/>

Ministerio de Educación Nacional. (2012). Resolución 3296 de 2012: Directrices para el Programa de Alimentación Escolar (PAE). Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co/>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Estrategia de entorno educativo saludable. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>

Moreno, J., Aguilera, M., & Herrera, M. (2018). La influencia de las creencias sobre la salud en los adolescentes: Implicaciones para la promoción de hábitos saludables. *Revista de Investigación en Salud*, 21(4), 55-68.

Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD007651.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub3>

Ramírez, J., Gómez, L., & Silva, R. (2018). Educación en salud: Creencias y prácticas en estudiantes de secundaria. *Revista de Investigación en Salud*, 19(1), 45-59.

Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.

Oliveira, J. S., De Menezes, R., & Mendes, L. L. (2023). Editorial: Dietary practices, food consumption, and nutritional status of children and adolescents in Latin America and the Caribbean. *Frontiers in Public Health*, 11, 1248337.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1248337>

Valdés-Badilla, P., Parra-Soto, S. L., Murillo, A. G., Gomez, G., Araneda, J., Durán-Agüero, S., Morales, G., Ríos-Castillo, I., Carpio Arias, V., Cavagnari, B. M., Nava-González, E. J., Camacho López, S., Bejarano-Roncancio, J. J., Núñez-Martínez, B., Córdón-Arrivillaga, K., Meza-Miranda, E. R., Mauricio-Alza, S., & Landaeta-Díaz, L. (2023). Healthy lifestyle habits in Latin American university students during COVID-19 pandemic: A multi-center study. *Journal of the American Nutrition Association*, 42(6), 628–634. <https://doi.org/10.1080/27697061.2022.2115429>

Vargas, A., Pérez, C., & Molina, J. (2019). Impacto de la alimentación y el ejercicio en la salud de los adolescentes colombianos: Un enfoque desde la perspectiva educativa. *Revista Colombiana de Nutrición*, 32(2), 67-78.

Wheaton, A. G., Chapman, D. P., & Croft, J. B. (2016). School start times, sleep, behavioral, health, and academic outcomes: A review of the literature. *The Journal of School Health*, 86(5), 363–381. <https://doi.org/10.1111/josh.12388>