



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA**

**HEALTHY LIFESTYLES IN SECONDARY SCHOOL
STUDENTS OF A PUBLIC INSTITUTION**

Silvia Liliana Marca Chuchuca
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Johanna Scarlet Cedillo Apolo
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Janeth del Rosario Rodríguez-Sotomayor
Universidad Técnica de Machala, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12323

Estilos de Vida Saludables en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Pública

Silvia Liliana Marca Chuchuca¹smarca2@utmachala.edu.ec<https://orcid.org/0009-0005-9016-7502>Universidad Técnica de Machala
Ecuador**Johanna Scarlet Cedillo Apolo**jcedillo7@utmachala.edu.ec<https://orcid.org/0009-0002-9871-0731>Universidad Técnica de Machala
Ecuador**Janeth del Rosario Rodríguez-Sotomayor**jrrodriguez@utmachala.edu.ec<https://orcid.org/0000-0001-7838-7442>Universidad Técnica de Machala
Ecuador

RESUMEN

Los estilos de vida influyen significativamente en la salud física, mental y el bienestar general. Este estudio cuantitativo se centró en los estudiantes del Colegio Carmen Mora Encalada-Ecuador, evaluando sus estilos de vida mediante un cuestionario que abarcó parámetros de salud, ejercicio físico, autoestima, estrés, consumo de tabaco, alcohol y salud sexual. El objetivo fue determinar los estilos de vida saludables en los estudiantes de segundo de bachillerato del colegio Carmen Mora Encalada. La muestra incluyó 63 estudiantes, cuyas respuestas fueron analizadas para identificar patrones y necesidades específicas. El 58.7% de la población tiene un peso normal, siendo más prevalente en mujeres de 16 años. El 22.2% está bajo peso y un 6.3% presenta obesidad. El 11.1% calificó su salud como excelente, mientras que el 20.6% percibió su calidad de vida de igual manera. Un 31.7% calificó su salud como regular. Los niveles de estrés 1 y 3 fueron los más comunes, mientras que el nivel de autoestima 2 fue el más frecuente. El 31.7% practica ejercicio dos veces por semana, pero un 17.5% no realiza ninguna actividad física. El 49.2% nunca ha fumado y el 65.1% consume alcohol una o menos veces al mes. El 46% ha tenido relaciones sexuales y el 85.7% conoce algún método anticonceptivo. Los resultados subrayan la importancia de recomendar estrategias y políticas de salud en el entorno académico para promover hábitos saludables, actividad física y educación sexual. Estas medidas mejorarán la salud física y mental de los estudiantes, contribuyendo a su desarrollo integral y éxito académico.

Palabras clave: estilo de vida, estudiante, promoción de la salud, ejercicio físico, estrés

¹ Autor principal.

Correspondencia: smarca2@utmachala.edu.ec

Healthy Lifestyles in Secondary School Students of a Public Institution

ABSTRACT

Lifestyles significantly influence physical and mental health and general well-being. This quantitative study focused on the students of the Carmen Mora Encalada School, evaluating their lifestyles through a questionnaire that covered parameters of health, physical exercise, self-esteem, stress, tobacco use, alcohol consumption and sexual health. The sample included 63 students, whose responses were analyzed to identify specific patterns and needs. 58.7% of the population is of normal weight, being more prevalent in 16-year-old females. 22.2% are underweight and 6.3% are obese. 11.1% rated their health as excellent, while 20.6% perceived their quality of life in the same way. Some 31.7% rated their health as fair. Stress levels 1 and 3 were the most common, while self-esteem level 2 was the most frequent. 31.7% exercised twice a week, but 17.5% did not engage in any physical activity. 49.2% had never smoked and 65.1% consumed alcohol one or less times a month. Forty-six percent have had sexual intercourse and 85.7% are aware of a contraceptive method. The results underscore the importance of health strategies and policies in the academic environment to promote healthy habits, physical activity and sex education. These measures will improve the physical and mental health of students, contributing to their integral development and academic success.

Keywords: life style, students, health promotion, physical exercise, stress

Artículo recibido 28 junio 2024

Aceptado para publicación: 15 julio 2024



INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida son una construcción multidimensional que abarca comportamientos personales, tales como la dieta y nutrición, actividad física, manejo del estrés, sueño reparador, apoyo social y exposiciones ambientales, incluyendo el tiempo frente a la pantalla y la interacción con la naturaleza (Giner et al., 2021). Se ha demostrado consistentemente que los hábitos de vida saludables influyen positivamente en la salud física, mental y el bienestar general (Nyberg et al., 2020).

En 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió nuevas recomendaciones sobre actividad física y conductas sedentarias, enfatizando su importancia para la promoción y protección de la salud. Para los adultos de 18 a 64 años, la OMS recomienda un mínimo de 150 a 300 minutos semanales de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos de ejercicio aeróbico de alta intensidad, o una combinación de ambos. Además, se sugiere limitar el tiempo de sedentarismo, reemplazándolo con actividades físicas de cualquier intensidad. La prevalencia creciente de enfermedades no transmisibles como diabetes, cáncer, enfermedades coronarias e hipertensión representa un problema de salud pública global (Bull et al., 2020).

El análisis de las conductas promotoras de salud de los estudiantes de enfermería filipinos durante la pandemia y la reflexión sobre su estilo de vida en el contexto de la modernidad líquida que significa “no estar comprometido con nada” lo que proporciona una visión integral de los desafíos y adaptaciones que enfrentan. El primer estudio, con un enfoque cuantitativo, investigó los niveles y predictores de conductas promotoras de salud en una muestra de 363 estudiantes de una universidad pública filipina. Los resultados mostraron que, aunque los estudiantes mantenían altas prácticas de conductas saludables, la actividad física era la dimensión menos practicada. Factores como el rendimiento académico auto informado, el nivel de ingresos familiares y el año académico fueron predictores significativos de estas conductas (Diana et al., 2023).

Los adolescentes y jóvenes desempeñan un papel crucial en la sociedad, representando el 30% de la población en Latinoamérica. Aunque a menudo se les considera un subconjunto saludable de la población, lo que lleva a la subestimación de sus necesidades de salud, es fundamental fortalecer su desarrollo saludable. Esto no solo les permite transitar hacia la vida adulta con más habilidades para servir productivamente a sus comunidades, estimulando el crecimiento económico, sino que también

previene la adquisición temprana de hábitos dañinos que pueden convertirse en serios problemas de salud en la edad adulta (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

La OMS señala que diversos países han implementado medidas para promover una alimentación saludable en establecimientos públicos. En Brasil, el Programa Nacional de Alimentación Escolar exige que el 30% del presupuesto se destine a la compra de alimentos de explotaciones agrícolas familiares, asegurando que los menús se preparen con alimentos frescos o mínimamente procesados, respetando la sostenibilidad, la estacionalidad y la diversificación agrícola regional. Asimismo, la República de Corea ha establecido regulaciones para mejorar la salud infantil al controlar los alimentos disponibles en un radio de 200 metros alrededor de las escuelas, prohibiendo la venta de productos que superen los límites máximos de calorías, azúcares totales y grasas saturadas (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En Ecuador, Fernández y Caballero (Fernández y Caballero, 2023) desafiaron la suposición de que los estudiantes de Ciencias Sociales y de la Salud optan por estilos de vida saludables debido a su contexto académico. Se observó una relación significativa entre los estilos de vida y factores como la calidad de la alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, estreses influenciados por el nivel socioeconómico y la carrera estudiada. A medida que aumenta el nivel socioeconómico, mejora la calidad de la alimentación, pero también aumentan el consumo de alcohol, el estrés y las dificultades para controlar el enojo, mientras que el tiempo de sueño disminuye con la edad. Este diagnóstico sugiere que las instituciones académicas deben implementar estrategias y políticas de salud a través de proyectos de investigación-acción participativa y proyectos multidisciplinarios e interinstitucionales, alineados con un plan nacional de desarrollo, para mejorar la educación en salud de los estudiantes y, a largo plazo, beneficiar a las comunidades atendidas por estos futuros profesionales.

Dos estudios destacan la relevancia de la educación y el conocimiento en la gestión de la obesidad. El asesoramiento nutricional mostró mejoras significativas en la conciencia y prácticas saludables de los adolescentes obesos, similar a cómo la concientización sobre la obesidad y la percepción de salud influyen en la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes. La educación y la intervención temprana son esenciales para abordar la obesidad y promover una vida más saludable resaltando la necesidad de programas integrales que aborden tanto la percepción de salud como las prácticas concretas para combatir la obesidad (Shouli et al., 2024; Özlem et al., 2022).



El segundo estudio ofreció una reflexión crítica sobre el estilo de vida de los estudiantes utilizando 20 artículos para discutir cómo la realidad social influye en su salud y bienestar psicológico, caracterizada por su constante cambio e inseguridad, agravando las enfermedades. Este ensayo subraya la necesidad de considerar la perspectiva única de los estudiantes dentro de este paradigma emergente. Ambos estudios coinciden en la importancia de entender y apoyar los comportamientos y estilos de vida saludables de los estudiantes, particularmente en tiempos de crisis como la pandemia (Martins et al., 2023).

La investigación sobre el impacto del programa basado en el modelo de adaptación de Roy en la adicción a las redes sociales, hábitos de vida saludables y autoestima de los estudiantes, junto con el estudio sobre la adicción a las redes sociales y las creencias sobre estilos de vida saludables en adolescentes, revela importantes correlaciones y recomendaciones. La primera investigación evaluó los efectos de un programa de fortalecimiento basado en el modelo de adaptación de Roy, demostrando mejoras significativas en los hábitos de vida saludables y la autoestima, aunque no hubo diferencias significativas en la adicción a las redes sociales (Yaman y Yilmaz, 2024). El segundo estudio, realizado con 722 estudiantes de secundaria y preparatoria en Turquía, observó que la adicción a las redes sociales tiene un efecto negativo significativo en las creencias sobre estilos de vida saludables. La adicción a las redes sociales explica un 8.9% de la variación en las creencias sobre estilos de vida saludables, sugiriendo la necesidad de intervenciones para reducir la adicción y promover un equilibrio saludable (Gönül et al., 2024).

La comprensión de los estilos de vida de estos estudiantes es esencial, ya que proporciona información valiosa sobre sus hábitos cotidianos y cómo influyen en su salud y rendimiento académico. Este análisis permitirá a las universidades y profesionales de la salud enfocarse en la promoción de hábitos de vida saludables, contribuyendo al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes durante su tiempo de estudio (Palomino et al., 2021).

Esta investigación tiene como finalidad determinar los estilos de vida saludables en los estudiantes de segundo de bachillerato del colegio Carmen Mora Encalada.



METODOLOGÍA

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo con el objetivo de obtener datos numéricos y medir de manera precisa los estilos de vida de los estudiantes de segundo año de bachillerato de la especialidad Contabilidad del Colegio Carmen Mora Encalada. Se utilizó un diseño no experimental ya que no se manipularon variables, enfocándose en la descripción detallada de los estilos de vida de la población estudiantil en un momento específico. Además, se implementó un diseño descriptivo transversal, recolectando datos de manera simultánea y puntual para proporcionar una descripción precisa de la situación actual de los estudiantes.

La muestra del estudio estuvo conformada por 63 estudiantes de la especialidad de contabilidad de segundo año de bachillerato del colegio Carmen Mora de Encalada. Los datos se recopilaron mediante la plataforma Microsoft Forms, se utilizó el instrumento Cuestionario de estilos de vida y salud en estudiantes del Grado de Farmacia de la Universidad de Murcia, diseñado por Cecilia MJ, Atucha N y García-Estaño J (Cecilia et al., 2019), en la presente investigación el instrumento fue modificado a conveniencia del autor. En la primera parte de la encuesta, se solicitó información sociodemográfica (sexo, edad, carrera profesional y nivel socioeconómico). En la segunda parte, se administró, el cual consta de 50 ítems, donde se evaluó variables sociodemográficas: se recogió la edad, sexo, estado civil, grado de religiosidad, lugar de nacimiento y lugar de residencia durante el curso, variables académicas: se recogió información sobre el curso actual en el que cada alumno se encontraba matriculado, parámetros de salud, peso, talla, índice de masa corporal, ejercicio, físico, nivel de autoestima, nivel de estrés, consumo de tabaco, alcohol, salud sexual y otras sustancias.

RESULTADOS

La Tabla 1 proporciona una visión detallada de la distribución demográfica de los individuos según su Índice de Masa Corporal (IMC), sexo y edad. la mayor prevalencia de IMC normal se encuentra en mujeres de 16 años, mientras que la prevalencia de bajo peso es más común en hombres de 16 años. La obesidad está presente únicamente en mujeres de 16 y 17 años, y el sobrepeso es más frecuente en mujeres de 16 años. En total, se incluyeron 63 individuos en el estudio, distribuidos de manera equitativa en las diferentes categorías de IMC y edades.



Tabla 1. Información demográfica

IMC	Sexo	Edad	N	%
<i>Bajo peso</i>	Masculino	15	1	1.59
		16	5	7.94
		17	1	1.59
	Femenino	15	0	0
		16	5	7.94
		17	2	3.17
<i>Normal</i>	Masculino	15	2	3.17
		16	12	19.05
		17	5	7.94
	Femenino	15	3	4.76
		16	15	23.80
		17	0	0
<i>Sobrepeso</i>	Masculino	15	0	0
		16	1	1.59
		17	1	1.59
	Femenino	15	0	0
		16	6	9.52
		17	0	0
<i>Obesidad</i>	Masculino	15	0	0
		16	0	0
		17	0	0
	Femenino	15	0	0
		16	3	4.76
		17	1	1.59
Total			63	100%

El análisis en la percepción del estado de salud y la calidad de vida revela que hay una disparidad entre los individuos. Aunque solo el 11.1% de los individuos calificaron su estado de salud como excelente, el 20.6% de ellos percibieron su calidad de vida como excelente. De manera similar, aunque el 31.7% calificaron su estado de salud como regular, solo el 15.9% percibieron su calidad de vida de la misma manera.

Tabla 2. Estado de salud y calidad de vida autopercibida

Estado de salud	<i>n</i>	%	Calidad de vida autopercibida	<i>n</i>	%
Excelente	7	11.1	Excelente	13	20.6
Muy bueno	9	14.3	Muy bueno	7	11.1
Bueno	17	27.0	Bueno	19	30.2
Regular	20	31.7	Regular	10	15.9
Malo	10	15.9	Malo	14	22.2
Total	63	100%	Total:	63	100%

Los datos presentados sugieren una variabilidad en la distribución de los niveles de estrés y autoestima. Se observa una mayor frecuencia de individuos en los niveles de estrés 1 y 3, mientras que los niveles de autoestima muestran una mayor concentración en el nivel 2. Este patrón puede indicar una relación inversa entre el estrés y la autoestima, donde a medida que aumenta el estrés, la autoestima tiende a disminuir.

Tabla 3. Nivel de estrés y autoestima.

	Estrés	%	Autoestima	%
0	8	12.7	11	17.5
1	16	25.4	9	14.2
2	9	14.3	23	36.5
3	13	20.6	8	12.7
4	8	12.7	6	9.5
Total	63	100%	63	100%

El ejercicio físico muestra que la mayoría de los individuos (31.7%) practican dos veces por semana, seguido por aquellos que lo practican una vez por semana (28.6%). Es notable que un 17.5% de los individuos no practican ejercicio físico en absoluto, mientras que un pequeño porcentaje (3.2%) realiza actividad física con una alta frecuencia de cuatro a cinco veces por semana.

Tabla 4. Ejercicio físico

¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico a la semana?	<i>n</i>	%
Nunca	11	17.5
Una vez	18	28.6
2 veces	20	31.7
3 veces	7	11.1
4 a 5 veces	2	3.2
Cada día	5	7.9
Total	63	100%

Se determina que la mayoría de los individuos (49.2%) nunca ha fumado, seguido por un 30.2% que no fuman actualmente. Es notable que solo un 6.3% son fumadores ocasionales y un 14.3% son fumadores habituales. En cuanto al consumo de alcohol, la mayoría de los individuos (65.1%) reportaron consumir alcohol una o menos veces al mes, seguido por un 20.6% que nunca consumen alcohol. Un 14.3% de los individuos consumen alcohol de 2 a 4 veces al mes, y no se registraron individuos que consuman alcohol con mayor frecuencia.

Tabla 5. Consumo de tabaco y alcohol

Consumo de tabaco	n	%	Consumo de Alcohol	n	%
No fumador	19	30.2	Nunca	13	20.6
No ha fumado nunca	31	49.2	Una o menos veces al mes	41	65.1
Exfumador	0	0.0	2 a 4 veces al mes	9	14.3
Fumador ocasional	4	6.3	2 a 3 veces a la semana	0	0.0
Fumador habitual	9	14.3	4 o más veces a la semana	0	0.0
Total	63	100%	Total:	63	100%

Con respecto a la sexualidad se evidencia una ligera mayoría de los individuos (54.0%) no ha tenido relaciones sexuales, mientras que el 46.0% ha tenido actividad sexual. Es notable que una gran mayoría (85.7%) de los individuos conoce algún método anticonceptivo, lo que sugiere una alta conciencia sobre la importancia de la planificación familiar y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Tabla 6. Sexualidad

Ha tenido usted relaciones sexuales	n	%	Conoce usted algún método anticonceptivo	n	%
Sí	29	46.0	Sí	54	85.7
No	34	54.0	No	9	14.3

DISCUSIÓN

La muestra estudiada de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Carmen Mora de Encalada, su participación tuvo una mayor tasa en la edad de los 16 años, seguido de 17 años y mínima cantidad de 15 años. En cuanto a la población el 55% fueron mujeres y el 45% varones, dato que se relaciona con el estudio de Young et al. (2024), alrededor del 75% fueron estudiantes de sexo femenino.

En relación con el índice de masa corporal (IMC), el 58.7% de la población total presentó un peso normal, especialmente en las mujeres de 16 años. Además, el 22.2% se encontró bajo peso, y un 6.3%

presentó obesidad. En el caso de los estudiantes varones, es notable que, a pesar de su temprana edad, el 30.1% tenía un peso normal. Este porcentaje es superior al encontrado en la investigación de Paredes et al. (2019), en la cual se reportaron 52 estudiantes (11.1%) con desnutrición, 253 (54.1%) con peso normal, 124 (26.5%) con sobrepeso, 23 (4.9%) con obesidad y 4 (0.9%) con obesidad mórbida. Aunque los alumnos con sobrepeso son conscientes de su condición, casi la mitad de las estudiantes con bajo peso no reconocen que está por debajo del normal. En general, el 50% de los estudiantes del estudio expresan preocupación por su peso, a pesar de estar dentro del rango saludable. Además, que perciben su peso como algo o bastante superior al normal demostrando preocupación, y casi la mitad de ellos sigue alguna dieta o régimen de adelgazamiento.

En la percepción del estado de salud y la calidad de vida se revela que hay una disparidad entre los individuos. Aunque solo el 11.1% de los individuos calificaron su estado de salud como excelente, el 20.6% de ellos percibieron su calidad de vida como excelente. De manera similar, aunque el 31.7% calificaron su estado de salud como regular, solo el 15.9% percibieron su calidad de vida de la misma manera; información que coincide en una población joven, donde son predominantemente positivas. Así mismo, los estudiantes, en su mayoría, no consideran tener una mala salud o calidad de vida representado un 6,5% de las estudiantes reportan una calidad de vida regular (Cecilia et al., 2019). Otro dato notablemente menor al referido por el estudio sobre el alumnado con 4.2% menciona su vida de manera excelente (Yong Kang et al., 2024; Paredes et al., 2019). Una contradicción similar ha sido encontrada en relación con el nivel de calidad de vida encontrándose resultados más positivos en la población estudiantil con un 23% (Guidotti et al., 2024).

En los niveles de estrés más frecuentes son 1 (25.4%) y 3 (20.6%), y los niveles de estrés 0 y 4 tienen la misma proporción (12.7%). La autoestima más frecuente es 2 (36.5%). La distribución de los niveles de estrés y autoestima parece sugerir una relación inversa: a mayor nivel de estrés, menor nivel de autoestima. Por ejemplo, un 36.5% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima 2, mientras que los niveles de estrés 0 y 1, que corresponden a niveles más bajos de estrés, muestran una proporción considerable de estudiantes con autoestima en niveles 2 y 3. Para el estudio de Cecilia et al (Cecilia et al., 2019), en su población objetivo que fueron estudiantes reportan niveles de autoestima normales o altos, con resultados más positivos entre los hombres entre nivel 2 y 3 con un 30%. Por otra parte,

Florez-Escobar et al. (Florez-Escobar et al., 2024) concluyó que los estudiantes reportan menores niveles de estrés y autoestima en un 51.4% de los estudiantes raramente sintieron tristeza, 63.3% pocas veces sintieron enojo, ira u hostilidad y un 44.9% pocas veces sintieron soledad; de manera simultánea un 49% frecuentemente sintieron angustia, estrés o nerviosismo. Estos datos sugieren que, a pesar de los niveles de estrés, los estudiantes aún experimentan emociones positivas con frecuencia. Esto podría indicar mecanismos de afrontamiento efectivos o una resiliencia emocional robusta dentro de la población estudiada.

El porcentaje de estudiantes que manifiestan realizar ejercicio físico es del 28.7%, una cifra superior a la observada en otros estudios con muestras similares (Musa et al., 2024). Hemos constatado que los hombres practican más actividad física que las mujeres. Esta diferencia entre sexos puede explicarse, como se observa en el estudio de Alexopoulou et al (2024), por el creciente abandono de la práctica deportiva entre las mujeres estudiantes después de dos años del inicio de sus estudios. Nuestro análisis revela que más de la mitad de los estudiantes reportan realizar ejercicio físico con menor frecuencia (28,6%).

Por otro lado con relación al consumo de tabaco entre los estudiantes encuestados hemos encontrado un porcentaje mucho más bajo, del 6.3%. Como la mayoría de estas personas se encuentran entre los 15-17 años, una población bastante joven, podemos hablar de que casi un 49.2% de los estudiantes no han consumido tabaco en ninguna ocasión. Respecto a la población general, en el estudio de Dabraviolskaj et al (2023) el porcentaje de fumadores estudiantiles habituales de tabaco fue del 40,5%, pero en nuestro estudio, este valor es del 9%, una prevalencia más baja que la descrita en otros estudios que representan entre el 17-24% del hábito tabáquico del estudiante escolar (Telumbre-Terrero et al., 2023; Laroussy et al., 2023). Nuestro estudio también refleja un mayor porcentaje de mujeres fumadoras (9,4%) frente al de hombres (7%), lo que se asemeja a los resultados del estudio de 2023 de la Universidad del Sur de Croacia (Istenic et al., 2023) en donde se evidencia un 18% el consumo de tabaco en las mujeres a tan solo un 12% en los hombres. Parece ser que esto podría considerarse muy expresivo de la tendencia, observada internacionalmente, a una gran incorporación de las mujeres al consumo de tabaco y, paralelamente, una disminución en su prevalencia en el caso de los hombres (Martín et al., 2023). Finalmente, nuestro estudio pone de manifiesto otro aspecto de importancia en la

que las instituciones de educación deberían de actuar, ya que parece existir una influencia negativa de la vida estudiantil hacia el hábito tabáquico, puesto que la mayoría de los fumadores habituales refieren empezar a fumar desde los 15 años.

Paralelamente en el consumo de alcohol el 41% refiere haber consumido por los menos una vez al mes, por lo contrario, en la investigación realizada por Rivadeneira y Paccha (2021) los resultados señalan la sustancia de mayor consumo al alcohol (68%); actitudes positivas a la ingesta de alcohol manifiestas en el 64 % de adolescentes; el principal motivo los problemas familiares 71%. Para Gongora-Avila et al (2021), señala en su estudio que el 57,8 % tenían entre 14 y 15 años predominando el sexo femenino (64,4 %). El 71,1 % refirieron consumir bebidas alcohólicas. El 75 % de los que consumen bebidas alcohólicas llegan al estado de embriaguez. Con una mayor incidencia en aquellos de 14 a 15 años (43,8 %).

Con relación a la sexualidad, Nacayo y Balabarca (Nakayo-Tiznado y Balabarca-Cárdenas, 2021) evidenciaron que, aunque sólo el 40% de encuestados conoce muy poco a nada de la sexualidad juvenil motivo por el cual su actitud es de riesgosa a crítica aun los que refieren que mantienen una actitud sexual precavida también potencialmente están en riesgo todos estos aspectos lo corrobora la correlación, en el presente estudio los entrevistados indicaron en un 40% que no han tenido relaciones sexuales y así mismo el 85.7% conoce de métodos anticonceptivos. Los datos sugieren una disparidad entre la actividad sexual y el conocimiento de métodos anticonceptivos. Aunque una mayoría de individuos no ha tenido relaciones sexuales, es importante destacar que aquellos que sí han tenido relaciones sexuales mayoritariamente conocen algún método anticonceptivo, lo que es un indicador positivo de educación sexual. Así mismo, en el estudio de Cecilia et al (2019) señala un 4,82% de los estudiantes no toman precauciones en sus relaciones sexuales, y un 4,10% han padecido alguna enfermedad de transmisión sexual. En ambos sexos, la mayoría considera bastante satisfactoria su manera de vivir la sexualidad.

CONCLUSIONES

La investigación confirma que los estilos de vida saludables, como la dieta equilibrada, la actividad física regular y la gestión del estrés, tienen un impacto positivo en la salud física, mental y el bienestar general de los estudiantes, destacando la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana para



prevenir enfermedades. Además, se resalta la importancia de la actividad física en la promoción de la salud; aunque una parte significativa de los estudiantes realiza ejercicio físico regularmente, es necesario aumentar estos niveles, especialmente entre las mujeres, para asegurar una vida saludable a largo plazo. La educación y la intervención temprana son esenciales para abordar la obesidad y promover estilos de vida saludables, ya que los programas educativos que aumentan la conciencia sobre la salud y proporcionan estrategias prácticas pueden ser efectivos para mejorar los hábitos de vida de los adolescentes. Sin embargo, existe una variabilidad en la percepción de la salud y la calidad de vida entre los estudiantes: mientras un porcentaje significativo percibe su calidad de vida como excelente, hay disparidades notables que requieren atención para mejorar el bienestar general de todos los estudiantes.

El estudio también revela preocupaciones sobre el consumo de tabaco y alcohol entre los estudiantes; aunque la prevalencia de fumadores y el consumo de alcohol es menor en comparación con otras poblaciones, sigue siendo una cuestión relevante que necesita estrategias de prevención y educación continua. A pesar de que la mayoría de los estudiantes muestra un alto conocimiento sobre métodos anticonceptivos, lo que sugiere una buena educación sexual, la disparidad entre la actividad sexual y el conocimiento de métodos anticonceptivos indica la necesidad de reforzar la educación sexual para asegurar prácticas seguras entre los adolescentes. En este contexto, la investigación destaca la necesidad de implementar programas de intervención específicos en las instituciones educativas para promover la actividad física, reducir el consumo de sustancias nocivas y fomentar la salud mental. Estos programas deben ser integrales y adaptados a las necesidades particulares de los estudiantes para maximizar su efectividad. Por lo tanto, se recomienda que las instituciones educativas desarrollen y apliquen políticas que promuevan estilos de vida saludables entre los estudiantes, incluyendo la creación de programas educativos, actividades extracurriculares y la integración de la promoción de la salud en el currículo académico.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Alexopoulou, C., Fountoulaki, M., Papavasileiou, A., & Kondili, E. (2024). Sleep Habits, Academic Performance and Health Behaviors of Adolescents in Southern Greece. *Healthcare*, 12(7), 775.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12070775>



- Bento, A., Carrasco, L., & Raimundo, A. (2023). Mediating Effect of Motivation on the Relationship of Fitness with Volitional High-Intensity Exercise in High-School Students. *Healthcare*, 11(6), 800. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060800>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., & Cardon, G. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cecilia, M., García-Estaño, J., & Atucha, N. (2019). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19(3), 294-305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Dabravolskaj, J., Veugelers, P., Amores, A., Leatherdale, S., Patte, K., & Maximova, K. (2023). The impact of 12 modifiable lifestyle behaviours on depressive and anxiety symptoms in middle adolescence: prospective analyses of the Canadian longitudinal COMPASS study. *Int J Behav Nutr Phys Act.*, 17(20), 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01436-y>
- Diana, M., Cercado, F., Chiu, P., De Justo, P., De Silva, A., & Oducado, R. (2023). Filipino Nursing Students' Health Promoting Behaviors during Pandemic. *Nurse Media Journal of Nursing.*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i1.49896> .
- Fernández, Y., & Caballero, A. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- García-Campanario, I., Viñolo-Gil, M., Vanlinthout, L., Pérez-Pérez, C., & O'Ferrall-González, C. (2024). Gender Differences Regarding Self-Perceived Physical and Mental Health in Spanish University Sports and Physical Therapy Students after Termination of the COVID-19 Lockdown Period. *Healthcare*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020191>
- Giner, M., Atienza, B., Cervera, J., Bobes, T., & Crespo, B. (2021). Lifestyle in undergraduate students and demographically matched controls during the COVID-19 pandemic in Spain. *Int J Environ Res Public Health.*, 18(15), 8133. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158133>
- Góngora-Ávila, C., Mejias-Arencibia, R., Vázquez-Carvajal, L., Frías-Pérez, A., Álvarez-Hernández, J., & Fernández-Borrego, D. (2021). Caracterización del consumo de alcohol en estudiantes preuniversitarios. *Rev Ciencias Médicas.*, 25(6).



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942021000600005&lng=es.

Gönül, G., Saliha, E., & Feyza, K. (2024). The impact of social media addiction on healthy lifestyle beliefs in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 76, 85-92.

<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2024.01.023>

Guidotti, S., Fiduccia, A., Murgolo, M., & Pruneti, C. (2024). Comparison between Physical Activity and Stress-Related Lifestyle between Orthorexic and Non-Orthorexic University Students: A Case–Control Study. *Nutrients.*, 16(9), 1340. <https://doi.org/10.3390/nu16091340>

Istenic, D., Gavic, L., & Tadin, A. (2023). Prevalence of Use and Knowledge about Tobacco Products and Their Harmful Effects among University Students in Southern Croatia. *Healthcare.*, 11(5), 771. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050771>

Laroussy, K., Castellano, Y., Fu, M., Baena, A., Feliu, A., Peruga, A., . . . Martínez , C. (2023). Transitions in smoking status in nursing students: A prospective longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing.*, 79, 3456-3472. <https://doi.org/10.1111/jan.15665>

Martín, C., Estes, J., & Ickes, M. (2023). Engaging Appalachian Youth: Lessons Learned From a Virtual Tobacco Prevention and Advocacy Training. *Health Promotion Practice.*, 0, 0. <https://doi.org/10.1177/15248399231196858>

Martins, J., Valente, G., Hora, K., Santos, S., & Vieira , G. (2023). Liquid modernity, emerging paradigm, lifestyle. *Rev enferm*, 31(e69703), 1-5. <https://doi.org/10.12957/reuerj.2023.69703>

Monserrat-Hernández , M., Checa-Olmos, J., Arjona-Garrido, A., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez , P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare.*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

Musa, K., Ntavi, J., Nabatanzi-Muyimba, A., Byarugaba, J., Timothy, E., & Munene, J. (2024). Lifestyle and fruit consumption: an investigation of university students in Uganda. *Nutrire*, 49(6). <https://doi.org/10.1186/s41110-023-00248-1>

Nakayo-Tiznado , R., & Balabarca-Cárdenas, Y. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre sexualidad en estudiantes de secundaria del Colegio Adventista de Villa El Salvador. *Alternancia.*, 3(4), 24-33. <https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/325>



- Nyberg, S., Singh, A., Pentti, J., Madsen, I., Sabia, S., & Alfredsson, L. (2020). Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA Intern Med*, 180(5), 760-768. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.0618>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos*. <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Özlem, Ö., Zülfiye, B., & Gönül, A. (2022). Health perceptions and obesity awareness of nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 42, 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.07.001>
- Palomino, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *DELECTUS.*, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Paredes, W., Rea, M., Taco, J., & López, S. (2019). Índice de masa corporal como factor de riesgo en estudiantes de la carrera de enfermería. *Ciencia digital*, 3(33), 187-195. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i3.3.792>
- Rivadeneira-Díaz, Y., & Paccha-Uchuari, B. (2021). El consumo de alcohol en estudiantes de educación básica superior de una ciudad en Ecuador. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(20), 105-111. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.256>
- Shouli, M., Shouli, K., Aqtam, I., & Ayed, A. (2024). Effect of Nitro Counseling on Lifestyle of Obese Adolescence. *SAGE Open Nursing.*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.1177/23779608241228637>
- Telumbre-Terrero, J., Molina-Avilez, D., Estrella-Barrón, R., Sánchez-Domínguez, J., & de la Cruz-Jiménez, J. (2023). Autopercepción de la salud mental y consumo de drogas lícitas en jóvenes universitarios. *Metas de enfermería*, 26(7), 49-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9062687>



Yaman, Z., & Yilmaz, M. (2024). The effect of the programme based on Roy adaptation model on social media addiction, healthy lifestyle and self-esteem of nursing students. . *International Journal of Nursing Practice.*, 30(3), 1-12. <https://doi.org/10.1111/ijn.13218>

Yong Kang, C., Chee Cheong, K., Kuang, L., & Yoon, C. (2024). Demographic, lifestyle, social, and psychological factors associated with worry-related sleep problems among school-going adolescents in Timor-Leste. . *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 37(2). <https://doi.org/10.1111/jcap.12468>

