

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,
Volumen 9, Número 5.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5

INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL ESTILO DE VIDA PROMOTOR DE LA SALUD EN ADOLESCENTES. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

**EDUCATIONAL INTERVENTION IN THE HEALTH-
PROMOTING LIFESTYLE IN ADOLESCENTS. A
SYSTEMATIC REVIEW**

Amalia Esther Salgado Santiago

Universidad Veracruzana, México

Jesús Radai López Posadas

Universidad Veracruzana, México

Javier Salazar Mendoza

Universidad Veracruzana, México

Maria Guadalupe Hernandez Montesinos

Universidad Veracruzana, México

Israel Ortiz Vargas

Universidad Veracruzana, México

Edith Castellanos Contreras

Universidad Veracruzana, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.19723

Intervención Educativa en el Estilo de Vida Promotor de la Salud en Adolescentes. Una Revisión Sistemática

Amalia Esther Salgado Santiago¹Salgado9610@hotmail.com<https://orcid.org/0009-0004-6156-3154>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Córdoba-Orizaba
México**Jesús Radai López Posadas**Jesuslopez03@uv.mx<https://orcid.org/0000-0003-4728-7398>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Córdoba-Orizaba
México**Javier Salazar Mendoza**jasalazar@uv.mx<https://orcid.org/0000-0001-9172-8731>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Córdoba-Orizaba
México**Maria Guadalupe Hernandez Montesinos**guadhernaddez@uv.mx<https://orcid.org/0000-0002-1360-7405>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Córdoba-Orizaba
México**Israel Ortiz Vargas**isroortiz@uv.mx<https://orcid.org/0000-0002-4258-9373>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Veracruz
México**Edith Castellanos Contreras**ecastellanos@uv.mx<https://orcid.org/0000-0002-1288-198X>Universidad Veracruzana, Facultad de
Enfermería región Veracruz
México

RESUMEN

Introducción: Los estudios sobre estilos de vida muestran resultados con predominio de estilos de vida poco saludables, relacionados principalmente con el consumo de tabaco y alcohol, la adopción de dietas poco equilibradas y la falta de ejercicio físico que contribuyen a incrementar la morbilidad y mortalidad en los adolescentes. **Objetivo:** Realizar una revisión sistemática sobre el estilo de vida promotor de la salud en el adolescente donde se explore la relación con el modelo de promoción de la salud y diversos aspectos de la salud de los adolescentes. **Método:** La revisión sistemática de literatura se realizó siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020. Se realizó búsqueda en las bases de PubMed, Scielo, Dialnet, RLAE, Scirp, y Google académico para obtener los documentos en texto completo. **Resultados:** se identificaron 80 artículos según los criterios de inclusión plasmados de los cuales con base en el cribado se eliminaron 21 por duplicación, 15 por título, 20 por lectura de resumen y 19 por lectura a texto completo quedando cinco artículos para el análisis. **Conclusiones:** se permitió valorar y analizar el estilo de vida promotor de salud en adolescentes, que pueden servir como referentes para la actualización y nueva generación del conocimiento.

Palabras clave: estilo de vida saludable, adolescentes, intervención, educación, estilo de vida promotor de salud

¹ Autor principal

Correspondencia: Salgado9610@hotmail.com

Educational Intervention in the Health-Promoting Lifestyle in Adolescents. A Systematic Review

ABSTRACT

Introduction: Studies on lifestyles show results with a predominance of unhealthy lifestyles, mainly related to tobacco and alcohol consumption, the adoption of unbalanced diets and lack of physical exercise that contribute to increasing morbidity and mortality in adolescents. **Objective:** To carry out a systematic review on the health-promoting lifestyle in adolescents where the relationship with the model of promoting health in adolescents is explored, along with various aspects of adolescent health. **Method:** The systematic literature review was carried out following the guidelines of the PRISMA statement 2020. The databases of PubMed, Scielo, Dialnet, RLAE, Scirp, and Google Scholar were searched to obtain the documents in full text. Reviewed: 80 articles were identified according to the inclusion criteria set out, of which 21 were eliminated based on the screening by duplication, 15 by title, and 20 by reading of the review. **Recruited:** 80 articles were identified according to the inclusion criteria set out, of which 21 were eliminated based on the screening, by duplication, 15 by title, 20 by abstract reading and 19 by reading full text, leaving five articles for analysis. **Conclusions:** It was possible to assess and analyse the health-promoting lifestyle in adolescents, which can serve as references for the updating and new generation of knowledge.

Keywords: healthy lifestyle, adolescents, intervention, education, health-promoting lifestyle

*Artículo recibido 11 agosto 2025
Aceptado para publicación: 13 setiembre 2025*



INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, en el año 2016 más de 340 millones de niños y los adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso o son obesos, los trastornos alimentarios, como la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, afectan al (1-3%) de la población adolescente, un tercio de los adolescentes que presentan trastornos tienen conductas alimentarias que no cumplen con los criterios para una alimentación saludable.

En la Región de las Américas cada año mueren alrededor de 80.000 adolescentes, la mayoría por causas externas y prevenibles, en donde las principales causas de mortalidad son homicidios, suicidios y accidentes de tránsito; otras causas importantes de morbilidad fueron las complicaciones del embarazo, las infecciones por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

La Organización mundial de la Salud (OMS,2018) menciona que estas enfermedades son el resultado de una combinación de factores ambientales, genéticos y en especial de comportamientos adquiridos en la adolescencia, tales como el consumo de dietas malsanas, la inactividad física, el tabaquismo o el uso nocivo del alcohol, la falta de conocimiento hacia el autocuidado, el mal manejo del estrés, las malas relaciones interpersonales y la falta de puntos de apoyo para atravesar situaciones complicadas propias de la adolescencia.

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y 19 años, es una de las etapas más importantes en la vida de una persona y, según el modelo ecológico social, el desarrollo, así como la adopción de comportamientos saludables o de riesgos estarían condicionados por la influencia y percepción de los diferentes contextos de desarrollo los cuales se desenvuelve el/la adolescente, como la familia, los amigos, la comunidad educativa, así también, por factores biológicos y psicológicos de éste (Campos et al., 2023).

El estilo de vida comprende un conjunto de elecciones de comportamientos a partir de alternativas dadas, de acuerdo con la interacción que se da entre los patrones individuales de conducta, factores sociales, culturales y económicos, se refiere a una forma de vida en la que convergen aspectos psicológicos, sociales, culturales y económicos que se relacionan, entre otros, con la salud del individuo (Díaz & Arias,2021).



Los estilos de vida son patrones de conductas individuales basados en la interacción de las condiciones de vida y factores socioculturales, dependiendo de los estilos de vida que se adopten en la adolescencia y mantengan cierta consistencia en el tiempo, pueden constituirse en factores de riesgo o protección y generar consecuentemente significativos efectos sobre la salud.

Basados en lo anterior y de acuerdo con Chu- Ko et al. (2021), en la adolescencia se desarrollan buenos hábitos de vida y comportamientos que promueven la salud, pues implica cambios físicos, psicológicos y sociales que afectará la calidad de vida de los adolescentes en la edad adulta. Durante esta fase, los adolescentes establecen patrones de comportamiento, por ejemplo, relacionados con la dieta, la actividad física, el consumo de sustancias y la actividad sexual, que pueden proteger su salud y la salud de los que los rodean, o poner en riesgo su salud ahora y en el futuro, las conductas de riesgo relacionadas con el estilo de vida son frecuentes entre los adolescentes y suelen coexistir, pero los enfoques de intervención actuales tienden a centrarse en conductas de riesgo únicas.

METODOLOGÍA

El presente trabajo es una revisión sistemática, los estudios incluidos fueron seleccionados por medio de una búsqueda sistemática de literatura, con planificación, donde se establecieron los criterios de selección, bases de datos para la recolección, selección de artículos y estudios relacionados, de gran transcendencia para el problema.

Las bases de datos consultadas fueron: PubMed, Digital, Scielo, Dialnet, RLAE, Scirp, Google académico y la biblioteca virtual de la Universidad Veracruzana, para obtener los documentos en texto completo. Para las estrategias de búsqueda se incluyeron los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS), y los Medical Subject Headings (Mesh) en los idiomas inglés, portugués y español en todas las combinaciones posibles, así como, truncadores (*) y operadores booleanos (and y or) utilizando la siguiente estrategia de búsqueda: “Nursing Intervention” OR “Educational Intervention” AND, “Lifestyle Health Promoter”, “Health Promotion”, “Healthy lifestyles” AND “Adolescents”.

En este análisis se seleccionó toda la información siguiendo los lineamientos de la declaración prisma Urrútia y Bonfill (2010), examinando artículo por artículo, de manera inicial se identificaron los artículos (80). En la etapa de inclusión (30 artículos) se realizó una lectura reflexiva que permitió generar

un resumen analítico de cada uno, incluyendo: referencia del estudio, propósito/hipótesis, marco teórico, métodos de investigación, resultados, conclusiones, observaciones.

Los estudios analizados que se presentan (5) fueron resultado de una revisión detallada ya que se buscaba que se apegaran a la intervención que se ejecutó, teniendo características específicas, el trabajo de intervención de enfermería en estilos de vida saludables, estilo de vida promotor de salud, intervenciones educativas de enfermería con el sustento teórico sobre estilo de vida promotor de salud en adolescentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con base a la metodología, se inició una búsqueda de información como resultado de ello se puede observar en la figura 1 flujograma de PRISMA donde se plasma que se obtuvieron 80 artículos según los criterios de inclusión plasmados de los cuales con base en el cribado se eliminaron 21 por duplicación, 15 por título, 20 por lectura de resumen y 19 por lectura a texto completo quedando cinco artículos para el análisis.

En el estudio realizado por Carranza et al., (2019), titulado Efectividad de intervención basada en el modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos, en el cual participaron 869 estudiantes de siete carreras de una universidad privada de Tarapoto, Perú, durante el año 2017. Teniendo como objetivo determinar la efectividad de un programa basado en el modelo de Nola Pender para promover estilos de vida saludables en universitarios peruanos, el programa para promover los estilos de vida saludables en universitarios peruanos de 16 a 22 años demostró ser efectivo para mejorar el ejercicio, la responsabilidad en salud y el manejo del estrés.

Después de la aplicación de la intervención se observó que el programa tuvo un efecto estadístico y con ello la mejora en términos estadísticos, de los comportamientos de responsabilidad en salud. Sin embargo, los universitarios no tienen buenos hábitos alimentarios, consumen dietas desequilibradas con alto contenido calórico, deterioran su salud con malos hábitos alimentarios, como el hecho de no tomar el desayuno, así como dedicarle poco tiempo al consumo de alimentos y adquiriendo comidas rápidas.

Por lo que es importante la realización de programas de intervención con estudiantes universitarios con el fin de informar, motivar y modificar sus conductas adversas, propiciar el establecimiento y consolidación de hábitos saludables que los llevarán a tener un buen estado físico y mental y una buena salud en general.



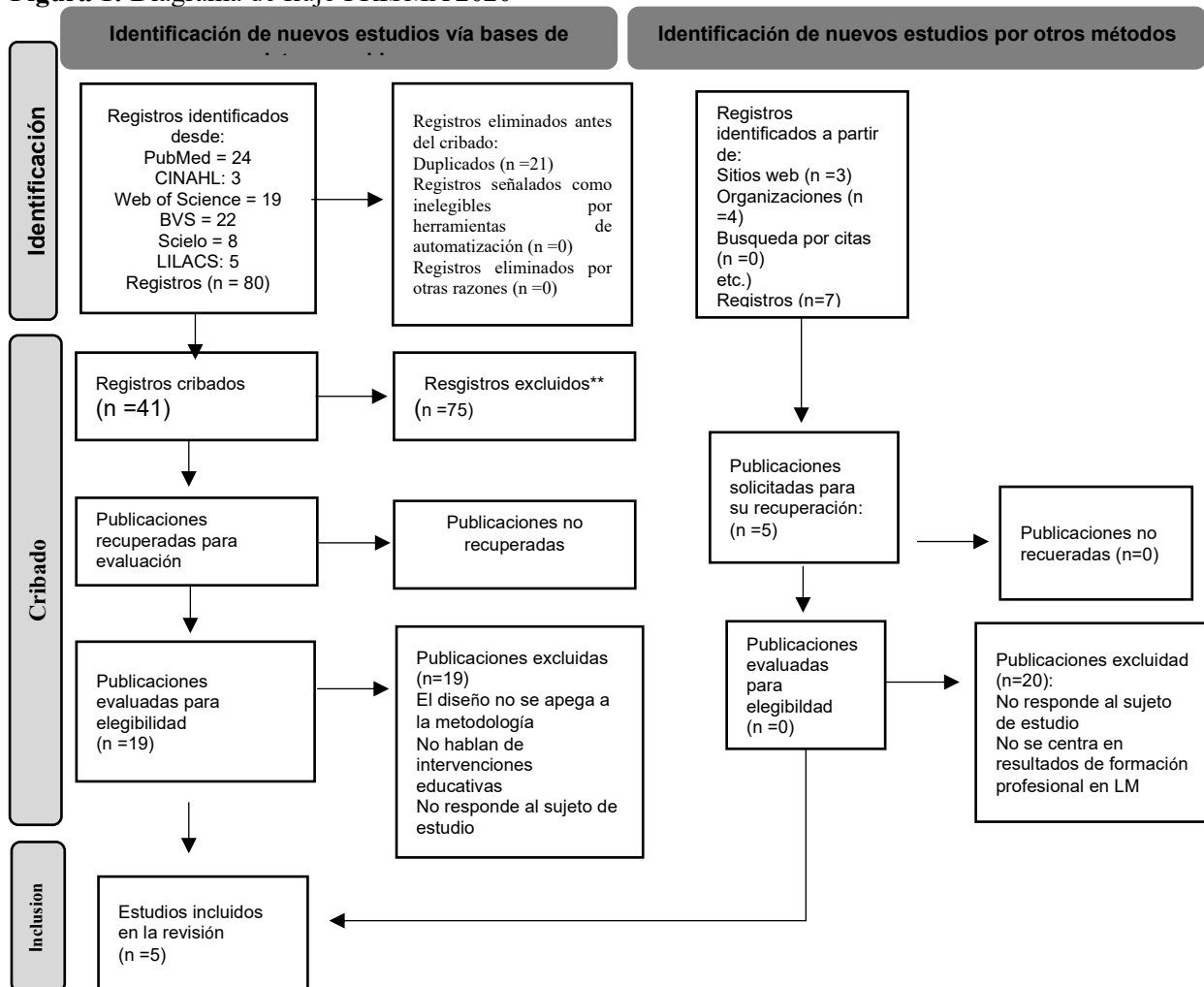
Por otro lado, Díaz y Arias (2021), en su estudio “Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender” que tuvo como muestra un grupo de 64 familias, escogidas en un muestreo por conglomerados logran determinar la efectividad del programa. La metodología utilizada en esta intervención fue de diseño cuasi-experimental, con mediciones pre-test y post-test, se aplicó una ficha sociodemográfica y el HPLP II, para evaluar los estilos de vida y se realizó una evaluación diagnóstica, luego se diseñó e implementó el programa de intervención, en la tercera fase se realizó el post test y análisis de datos.

Se llegó a una conclusión que la intervención fue efectiva de acuerdo con el cumplimiento de los objetivos planteados dentro de los periodos de tiempo establecidos, presentando diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones pre-test y post-test ($p < 0.001$). Teniendo en cuenta lo anterior, es recomendable y necesario evaluar las intervenciones a largo plazo, manteniendo las estrategias educativas con el objetivo de impactar positivamente en la calidad de vida de las personas.

De igual manera Donato et al. (2023) refiere en su estudio Eficacia de una intervención de cambio de estilo de vida a corto plazo en hombres jóvenes sanos: el ensayo controlado aleatorizado FAST, una intervención de estilo de vida de 4 meses, dieta mediterránea y la actividad física moderada determinaron un cambio positivo en la calidad de la dieta y la actividad física en hombres jóvenes sanos y de peso normal, este estudio ha demostrado los efectos positivos de un estilo de vida moderado a corto plazo y que una intervención basada en la aplicación de los principios de la dieta mediterránea y la actividad en hombres jóvenes sanos, estos efectos positivos sugieren que el estilo de vida, en particular dietéticas, las intervenciones en adolescentes pueden ser eficaces, siempre que se adaptan a las características y necesidades individuales.



Figura 1: Diagrama de flujo PRISMA 2020



Referencia: Mulrow CD, et al., (2020).

En la tabla 1 se muestran los datos generales de los estudios, se puede observar que se presentan los siguientes datos del artículo, nombre de los autores, título, objetivo, diseños de investigación y nivel de evidencia. La primera investigación se incluyó fue la titulada eficacia de un programa de intervención sobre el conocimiento, la actitud y la práctica sobre un estilo de vida y un cuerpo saludable en adolescentes malayos, con un nivel de evidencia 1.

Posteriormente se integró el estudio llamado eficacia de una intervención de cambio de estilo de vida a corto plazo en hombres jóvenes sanos que cuenta con nivel de evidencia II, el estudio efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender con un nivel de evidencia III, así como el estudio efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos y finalmente el estudio eficacia de

una intervención de cambio de estilo de vida a corto plazo en Hombres jóvenes sanos: el Trial controlado aleatorio FAST con un nivel de evidencia II, cabe mencionar todas las investigaciones utilizaron metodología cuasi experimental y obtuvieron un nivel de evidencia científica por la metodología de Grove y Gray (2019).

Tabla 1. Selección de estudios

Autor y año de publicación	Título	Objetivo	Diseños de investigación	Nivel de evidencia
Sharif Ishak et al. (2020).	Eficacia de un programa de intervención sobre el conocimiento, la actitud y la Práctica sobre un estilo de vida y un cuerpo saludable en adolescentes malayos.	El objetivo de este estudio fue evaluar la eficacia del programa EPaL sobre conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilo de vida saludable y composición corporal (índice de masa corporal z-score [zIMC], circunferencia de cintura [CC] y porcentaje de grasa corporal [GC%]) entre adolescentes.	Se utilizó un diseño cuasi-experimental para estudiar a adolescentes de dos escuelas seleccionadas aleatoriamente del distrito de Hulu Langat en el estado de Selangor, que fue en el sitio web del Departamento de Educación de Selangor. Estudiantes de 13 y 14 años.	I
Donato et al. (2023).	Eficacia de una intervención de cambio de estilo de vida a corto plazo en Hombres jóvenes sanos: el Trial controlado aleatorio FAST	El objetivo de este estudio fue investigar el impacto de los hábitos dietéticos y la actividad física por medio de una intervención sobre el comportamiento de estilo de vida como herramienta de prevención, apoyada también por Asesoramiento.	Se llevó a cabo un ensayo controlado aleatorizado de dos brazos. Una muestra de jóvenes de 18 a 22 años estudiantes fueron asignados aleatoriamente a una intervención de cuatro meses basada en la dieta mediterránea y programa de actividad física moderada (N = 66) o a un grupo control (N = 63).	II
Díaz & Arias, (2019)	Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender.	Evaluar la efectividad de un Programa de Intervención de Enfermería en Salud Familiar en Hábitos de Vida Saludable, basado en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender.	Muestra conformada por 64 familias, escogidas en un muestreo por conglomerados, estudio cuasiexperimental, con mediciones pre-test y post-test, se aplicó una ficha sociodemográfica y el HPLP II, para evaluar los estilos de vida.	III



Carranza et al. (2019).	Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos	Determinar la efectividad de programa basado en modelo de Nola Pender para promover estilos de vida saludables en universitarios peruanos.	Estudio preexperimental con pretest y post-test, en una universidad privada de Tarapoto, Perú, durante 2017. Participaron 869 estudiantes de siete carreras. Para conocer el estilo de vida de los universitarios, se utilizó el PESPS-I de Pender.	III
Escobar-Castellanos y Cid-Henríquez, (2019).	Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios.	Identificar el estilo de vida promotor de salud y su relación con el sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios en Sonora, México.	Estudio descriptivo, correlacional en 300 estudiantes de carreras de pregrado. Previo consentimiento informado se aplicó cédula de datos sociodemográficos, el Cuestionario Estilo de Vida II y la Escala Sentido de Coherencia.	IV

Nota: fuente: diseño propio

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática de literatura cumplió con el objetivo de identificar la evidencia científica existente de intervenciones en salud en el estilo de vida promotor de salud en adolescentes durante los últimos 10 años y permitió sintetizar y valorar la evidencia disponible frente a diferentes intervenciones realizadas en el contexto latinoamericano y europeo. Se retomaron los siguientes datos: título del artículo, nombre de los autores, año de publicación, país donde se desarrolló, palabras claves, objetivo, problemática principal a resolver, metodología utilizada y nivel de evidencia científica así como los efectos de las intervenciones y conclusiones plasmados por los autores.

Con base a la literatura consultada y los estudios revisados, se puede observar que existe poca evidencia científica sobre el tema de estilos de vida saludable en adolescentes, así como del estilo de vida promotor en salud, también nos hace referencia a que a la elaboración e implementación de intervenciones y estrategias se pueden lograr modificaciones en los estilos de vida, y si son aplicadas en la etapa de la adolescencia puedan crear modificaciones para la edad adulta, además se puede concluir que todas las intervenciones ejecutadas obtuvieron un efecto favorable o positivo en la mayoría de estas con lograr el aumento de la promoción de estilos de vida saludable, mejorando aspectos y conocimientos como dietas balanceadas, actividad física, responsabilidad en salud, relaciones interpersonales sanas, y otros.



Otro aspecto importante a mencionar es el compromiso que el personal de salud y de enfermería tiene con la promoción y educación de estilos de vida saludable a la población, haciendo énfasis en la población vulnerable y joven, para poder concientizar y generar cambios significativos que puedan impactar en su estilo de vida y así mejorar sus hábitos y su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alligood, M. R. (2018). *Modelos y teorías en enfermería* (9ª ed.). ELSEVIER.
- Aristizábal, G., Borjas, D., Sánchez, A., Ostiguín, R., (2011). [Artículo de revisión]. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM Vol. 8*.
- Carranza Esteban, R. F., Caycho-Rodríguez, T., Salinas Arias, S. A., Ramírez Guerra, M., Campos Vilchez, C., Chuquista Orci, K., & Pérez Rivera, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. *Revista cubana de enfermería*.
http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-0319201900040000.
- Castellanos, B., Cid, P., Juvinyà Canal, D., Sáez Carrillo, K. (2019). Estilo de vida promotor de salud y sentido de coherencia en adultos jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 24(2), 107–122. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.9>.
- Champeón, K., Newton, N., Gardner, A., Chapman, C., Thornton, L., Slade, T., Sunderland, M., Hides, L., McBride, N., Dean, S., Lambkin, F., Allsop, S., Lubans, B., Parmenter, B., Mills, K., Osman, B., Smout, S., White, C., Catakovic, A., Hunter, E., Teesson, M., (2023). Intervención de Health4Life eHealth para modificar múltiples comportamientos de riesgo de estilo de vida entre estudiantes adolescentes en Australia: un ensayo controlado aleatorizado por grupos.
[https://doi.org/10.1016/S2589-7500\(23\)00028-6](https://doi.org/10.1016/S2589-7500(23)00028-6)
- Chu-Ko, F., Chong, M., Chung, Chi-Jung., Chang, Chun-Chi., Huang, Li-Chi. (2021). Explorando los factores relacionados con la adolescencia alfabetización en salud, estilo de vida promotor de la salud y estado de salud. *Explorando Los Factores Relacionados Con La Adolescencia Alfabetización En Salud, Estilo de Vida Promotor de La Salud Profile, y Estado de Salud*.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-12239-w>.



- Díaz, R., & Arias, A. (2021). Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Grupo de Investigación Cuidar "A", Universidad Sur colombiana, Neiva, Huila, Colombia.*
- Donato, F., Ceretti, E., Viola, G. C. V., Marullo, M., Zani, D., Ubaldi, S., Sieri, S., Lorenzetti, S., Montano, L., & FASt Study Group (2023). Efficacy of a Short-Term Lifestyle Change Intervention in Healthy Young Men: The FASt Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 20(10), 5812.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20105812>.
- García, R., González, J., Jornet, M. (2010). SPSS: pruebas no paramétricas: Kolmogorov Smirnov. 2010. [citado el 22 de enero de 2024]. Disponible en:
https://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0802A.pdf
- Hernández Sampieri R., & Mendoza Torres, C.P. (2018). Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta. [citado el 22 de enero de 2024]. Disponible en:
<http://104.207.147.154:8080/handle/54000/1292>
- Jara, V., & Riquelme, N. (2018). Estilo de vida promotor de salud y factores de riesgo en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación e Investigación en Enfermería*, N° 2n 8.
<https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/276/estilo-de-vida-promotor-de-salud-y-factores-de-riesgo-en-estudiantes-universitarios>.
- Luna, O. D., Salazar, J., Onofre, M. de los Ángeles, Lozada, S. M., Castellanos, E., Ortiz Vargas, I., & López, J. R. (2024). Balance decisional, creencias y conocimientos de los cuidados de enfermería hacia el alcohol: intervención de enfermería: Balance decisional, creencias y conocimientos de los cuidados de enfermería hacia el alcohol: intervención de enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 839. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024839>.
- Martínez, F. T. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Enf Neurol (Mex) Vol. 9 No. 1:39-44, 2010 ©INNN, 2010.*



Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Indicadores de salud del adolescente propuestos por la Acción Mundial para la Medición de la Salud del Adolescente*. Orientación Para El Seguimiento De La Salud Del Adolescente A Nivel Nacional, Regional y Mundial.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240092198>.

Polit, D. F. & Beck, C. T. (2018). *Investigación en enfermería: Fundamentos para el Uso de la Evidencia en la Práctica de la Enfermería*. LWW.

Salazar, J., Castellanos E, J., López, L., Ángulo P.G., Riego R.A., Hernández et al. Ejpmr [Internet]. 2019 [citado el 22 de enero de 2024]; 6(8): 3-11. Disponible en:

<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/753847.pdf>

Salazar., & Castellanos, E. (2014). Intervención de enfermería ante el consumo de alcohol en estudiantes universitarios. [Tesis de Maestría]. Universidad Veracruzana, Facultad de Enfermería, Veracruz.

Sampieri, R., Collado, C. F, Lucio P. B, Valencia, S.M, Torres, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México.

Sharif Ishak, S. I. Z., Chin, Y. S., Mohd Taib, M. N., Chan, Y. M., & Mohd Shariff, Z. (2020). Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC pediatrics*, 20(1), 122.

<https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>.

Sharif, I., Siew, Y., Mohd, C., Nasir, M., Mun, Y., Zillah, M., (2020). Efectividad de una intervención escolar sobre el conocimiento, la actitud y la práctica sobre el estilo de vida saludable y la composición corporal en adolescentes malayos. *BMC Pediatría* .

<https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>.

Sidani S., & Braden, C.J. (2021). *Design, evaluation, and translation of nursing interventions: Sidani/design, evaluation, and translation of nursing interventions*. Ames, IA, Estados Unidos de América: Iowa State University Press.

Tobón, O. (2009). El autocuidado una habilidad para vivir. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Recuperado de http://promocionsalud.edu.com/downloads/Revista%208_5pdf.

Trejo, F. (2010). Aplicación del modelo de Nola Pender a un adolescente con sedentarismo. *Enfermería Neurológica Vol. 9 No. 1:39-44*. [ene101j.pdf\(medigraphic.com\)](http://ene101j.pdf(medigraphic.com))



Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(7), <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097> .

