



Estilos de Vida Saludables: Claves para el Bienestar Escolar

Healthy Lifestyles: Keys to School Wellbeing

Estilos de vida saudáveis: chaves para o bem-estar escolar

Lissetty Cecibell Carrión-Auria ^I
lcarriona@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6748-0924>

Shirley Vanessa Betancourt-Zambrano ^{II}
sbetancourtz@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-0869-5367>

Alexandra Isabel Cardenas-Loor ^{III}
acardenasl@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-9791-3679>

Thalia Isabel Baquedano ^{IV}
tbaquedanom@uteq.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5072-3296>

Correspondencia: lcarriona@uteq.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 17 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 06 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 04 de enero de 2025

- I. Universidad Técnica de Quevedo, Los Ríos, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Quevedo, Los Ríos, Ecuador.
- III. Universidad Técnica de Quevedo, Los Ríos, Ecuador.
- IV. Universidad Técnica de Quevedo, Los Ríos, Ecuador.

Resumen

El presente artículo, de tipo retrospectivo y documental, analiza la relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar escolar, enfatizando su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes. Se abordan factores clave como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, el manejo del estrés, y la importancia del sueño, con base en estudios previos y literatura científica reciente. Además, se destaca la influencia del entorno escolar en la promoción de hábitos saludables, considerando el papel de las instituciones educativas, familias y comunidades. Los hallazgos sugieren que una estrategia integral de educación en salud contribuye significativamente al rendimiento académico y al bienestar emocional de los escolares. Finalmente, se presentan recomendaciones para implementar programas sostenibles que fomenten estilos de vida saludables en el ámbito escolar.

Palabras clave: bienestar escolar; salud; alimentación; actividad física; hábitos saludables.

Abstract

This retrospective and documentary article analyzes the relationship between healthy lifestyles and school well-being, emphasizing its impact on the comprehensive development of students. Key factors such as a balanced diet, regular physical activity, stress management, and the importance of sleep are addressed, based on previous studies and recent scientific literature. Furthermore, the influence of the school environment in promoting healthy habits is highlighted, considering the role of educational institutions, families and communities. The findings suggest that a comprehensive health education strategy contributes significantly to the academic performance and emotional well-being of schoolchildren. Finally, recommendations are presented to implement sustainable programs that promote healthy lifestyles in the school environment.

Keywords: school well-being; health; feeding; physical activity; healthy habits.

Resumo

Este artigo retrospectivo e documental analisa a relação entre estilos de vida saudáveis e bem-estar escolar, enfatizando o seu impacto no desenvolvimento integral dos alunos. Fatores-chave como dieta balanceada, atividade física regular, controle do estresse e importância do sono são abordados, com base em estudos anteriores e literatura científica recente. Além disso, destaca-se a influência

do ambiente escolar na promoção de hábitos saudáveis, considerando o papel das instituições educativas, das famílias e das comunidades. Os resultados sugerem que uma estratégia abrangente de educação em saúde contribui significativamente para o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional dos alunos. Por fim, são apresentadas recomendações para implementar programas sustentáveis que promovam estilos de vida saudáveis no ambiente escolar.

Palavras-chave: bem-estar escolar; saúde; alimentação; atividade física; hábitos saudáveis.

Introducción

La promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye positivamente en su rendimiento académico, bienestar físico y emocional. La etapa escolar es determinante para adquirir hábitos que perdurarán a lo largo de la vida, como una alimentación equilibrada, actividad física regular, higiene personal adecuada y gestión del tiempo libre. Diversos estudios recientes han explorado la relación entre estos hábitos y la autoimagen de los estudiantes, destacando la importancia de fomentar entornos escolares que promuevan la salud y el bienestar.

La alimentación equilibrada es un pilar fundamental en la promoción de estilos de vida saludables. Una dieta adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños y adolescentes. Según la Comunidad de Madrid (2020), incorporar hábitos alimentarios saludables desde la infancia contribuye a prevenir enfermedades crónicas y mejora el rendimiento académico. Sin embargo, estudios como el de Moreno et al. (2020) señalan que, aunque los estudiantes consumen alimentos saludables, también ingieren con frecuencia productos no saludables, lo que puede contrarrestar los beneficios de una dieta equilibrada. Por ello, es crucial implementar programas educativos que orienten a los estudiantes y sus familias sobre la importancia de una alimentación saludable y equilibrada.

La actividad física regular es otro componente esencial para el bienestar de los estudiantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos una hora diaria de actividad física moderada a vigorosa para niños y adolescentes. No obstante, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2020 reveló que una proporción significativa de jóvenes no cumple con esta recomendación, lo que incrementa el riesgo de sedentarismo y enfermedades asociadas. La implementación de programas escolares que fomenten la práctica de deportes y actividades físicas

adaptadas a las preferencias y necesidades de los estudiantes puede ser una estrategia efectiva para aumentar los niveles de actividad física en esta población.

La higiene personal es igualmente importante en la formación de hábitos saludables. Prácticas como el lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, así como el cepillado dental regular, son fundamentales para prevenir enfermedades infecciosas y promover la salud bucal. El estudio de Gómez et al. (2021) encontró una relación significativa entre los hábitos de higiene personal y la autoimagen positiva en estudiantes de primaria, lo que resalta la importancia de inculcar estas prácticas desde edades tempranas. Las instituciones educativas pueden desempeñar un papel clave mediante la enseñanza y refuerzo de hábitos de higiene adecuados en su currículo diario.

El uso adecuado del tiempo libre también influye en el bienestar de los estudiantes. La sobreexposición a pantallas y dispositivos electrónicos se ha asociado con problemas de salud como el sedentarismo, trastornos del sueño y dificultades en la concentración. La Comunidad de Madrid (2020) enfatiza la necesidad de promover actividades recreativas que no impliquen el uso de pantallas, como la lectura, juegos al aire libre y actividades artísticas, para contrarrestar los efectos negativos del tiempo excesivo frente a dispositivos electrónicos. Además, la gestión adecuada del tiempo libre puede contribuir al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, favoreciendo una autoimagen positiva y relaciones interpersonales saludables.

La autoimagen, entendida como la percepción que los individuos tienen de sí mismos, desempeña un papel crucial en el desarrollo de los estudiantes. Una autoimagen positiva se asocia con mayor autoestima, mejor rendimiento académico y relaciones sociales más saludables. El estudio de Piers-Harris (2022) destaca que los estudiantes con hábitos de vida saludables tienden a tener una autoimagen más positiva, lo que subraya la interrelación entre los comportamientos saludables y la percepción de uno mismo. Por lo tanto, fomentar estilos de vida saludables en el entorno escolar no solo beneficia la salud física, sino también el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes.

Las instituciones educativas juegan un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables. Programas como el implementado por la Secretaría de Educación de Bogotá (2021) proporcionan lineamientos pedagógicos para fomentar hábitos saludables en las instituciones educativas, abordando aspectos como la alimentación, actividad física, higiene y uso del tiempo libre. Estas iniciativas buscan crear entornos escolares que promuevan la salud y el bienestar,

involucrando a toda la comunidad educativa en la adopción de hábitos saludables. Además, la colaboración con las familias y la comunidad en general es esencial para reforzar estos hábitos y asegurar su continuidad fuera del entorno escolar.

La promoción de estilos de vida saludables en el ámbito escolar es una estrategia esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. La alimentación equilibrada, la actividad física regular, la higiene personal adecuada y la gestión del tiempo libre son componentes clave que influyen en la autoimagen y el bienestar general de los niños y adolescentes. Las instituciones educativas, en colaboración con las familias y la comunidad, tienen la responsabilidad de implementar programas y políticas que fomenten estos hábitos, contribuyendo así a la formación de individuos saludables y equilibrados. La evidencia reciente respalda la efectividad de estas intervenciones, destacando la importancia de continuar promoviendo estilos de vida saludables en el entorno escolar para mejorar la calidad de vida y el futuro de los estudiantes.

Materiales y Métodos

Este estudio es de tipo retrospectivo y documental, basado en la revisión de literatura científica publicada entre los años 2020 y 2024. La metodología empleada incluyó una recopilación sistemática de información mediante fuentes secundarias confiables como artículos científicos, informes técnicos, documentos institucionales y normativas relevantes sobre estilos de vida saludables en el ámbito escolar.

1. Población y Ámbito

El estudio no implicó interacción directa con sujetos humanos, ya que se centró exclusivamente en el análisis de información publicada. Las fuentes revisadas se obtuvieron de bases de datos reconocidas como PubMed, Scopus, SciELO y Google Scholar, además de informes de organizaciones internacionales como la OMS, UNICEF y ministerios de salud de diferentes países.

2. Criterios de Inclusión y Exclusión

Se incluyeron documentos que cumplieran con los siguientes criterios:

1. Publicados en revistas indexadas o documentos oficiales entre los años 2020 y 2024.
2. Enfoque en estilos de vida saludables relacionados con la población escolar.
3. Disponibles en español o inglés.

Se excluyeron:

1. Fuentes no verificadas, publicaciones no revisadas por pares o estudios anecdóticos.

2. Documentos sin acceso completo o que no abordaran específicamente el bienestar escolar.

3. Procedimientos

1. **Búsqueda de información:** Se utilizaron palabras clave como “*estilos de vida saludables*”, “*bienestar escolar*”, “*actividad física*”, “*higiene personal*” y “*rendimiento académico*”. Se aplicaron filtros de búsqueda para limitar las publicaciones al rango de fechas establecido.

2. **Selección de documentos:** La selección se realizó en tres etapas:

- Revisión de títulos y resúmenes.
- Evaluación de contenido completo según los criterios de inclusión.
- Validación de calidad metodológica mediante la herramienta CASPe (Critical Appraisal Skills Programme Español).

3. **Análisis de datos:** Se empleó una técnica de análisis cualitativo con enfoque temático para identificar patrones, tendencias y resultados relevantes en las fuentes seleccionadas.

4. **Síntesis de información:** Los hallazgos se organizaron según categorías clave: alimentación, actividad física, higiene personal, gestión del tiempo libre y autoimagen.

4. Limitaciones Metodológicas

Al tratarse de un estudio documental y retrospectivo, las limitaciones incluyen la posibilidad de sesgo en la selección de fuentes y la dependencia de la calidad de los datos reportados en los documentos analizados. Además, no se realizó una validación empírica de los hallazgos debido a la naturaleza del diseño del estudio.

La metodología descrita garantiza un análisis exhaustivo y riguroso de la información existente, permitiendo establecer una base sólida para comprender la relación entre estilos de vida saludables y el bienestar escolar.

Resultados

Autor y Año	Título	Objetivo	Metodología	Claves para el Bienestar Escolar
Di Lorenzo & Verdesoto (2024)	Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico	Analizar la relación entre hábitos saludables y rendimiento académico en estudiantes de Bachillerato en Ecuador	Estudio cuantitativo con encuestas a estudiantes; análisis estadístico de datos	Alimentación balanceada, ejercicio regular, sueño adecuado, promoción de programas de salud en escuelas
				Dialnet
Vizcaíno et al. (2023)	Estilos de vida saludables en estudiantes de secundaria	Evaluar los estilos de vida de estudiantes y su relación con la salud física y mental	Investigación cuantitativa con cuestionarios sobre salud, ejercicio, autoestima y estrés	Alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés, prevención de consumo de sustancias
				Ciencia Latina
García & López (2022)	Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios	Implementar y evaluar un programa educativo para fomentar hábitos saludables	Estudio experimental con grupo control; talleres educativos y seguimiento	Alimentación equilibrada, actividad física, salud mental, reducción de consumo de alcohol y tabaco
Martínez et al. (2021)	Estrategias educativas para hábitos saludables en secundaria	Analizar el impacto de estrategias educativas en la promoción de hábitos saludables	Investigación cualitativa con entrevistas a docentes y estudiantes	Programas educativos, participación activa, apoyo institucional, integración curricular

				RGSA Open Access Publications
Fernández & Ruiz (2020)	Educación y salud: un vínculo indispensable	Explorar la relación entre educación y promoción de la salud en entornos escolares	Revisión bibliográfica de estudios previos	Escuelas promotoras de salud, hábitos saludables, participación comunitaria, políticas educativas
				Mejor Edu
Sánchez & Morales (2023)	Promoción de estilos de vida saludable en padres de familia de estudiantes de secundaria	Evaluar la efectividad de un programa de educación para la salud dirigido a padres	Estudio cuasi-experimental con pre y post-test; talleres educativos	Dieta equilibrada, consumo de agua, actividad física, involucramiento parental
				Revista Transdigital
Gómez & Pérez (2024)	Aplicamos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar escolar	Proponer estrategias para integrar estilos de vida saludables en el aula	Revisión teórica y propuesta de intervención educativa	Alimentación equilibrada, actividad física, gestión del estrés, salud mental
				Revista Umbral
Rodríguez et al. (2022)	Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022	Actualizar las recomendaciones sobre estilos de vida para la población escolar	Revisión de guías clínicas y estudios recientes	Alimentación saludable, actividad física, prevención de enfermedades, promoción de la salud
				PubMed Central

Análisis de Resultados

Los resultados obtenidos de los 15 artículos seleccionados reflejan una amplia convergencia en torno a la importancia de los estilos de vida saludables como pilar fundamental para el bienestar escolar. Las investigaciones destacan factores como la alimentación balanceada, la actividad física regular, el sueño adecuado y la promoción de la salud mental como elementos clave para mejorar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

De manera específica, varios estudios subrayan que la actividad física contribuye no solo a la salud corporal, sino también al desarrollo cognitivo y emocional (Hernández & Castillo, 2021; Morales & Díaz, 2024). Por otro lado, las investigaciones sobre la nutrición escolar evidencian cómo una dieta equilibrada incide positivamente en la capacidad de concentración y memoria (López & Ramírez, 2023; Ramírez & Hernández, 2022). La implementación de programas escolares para fomentar hábitos saludables ha mostrado ser una estrategia eficaz para reducir el sedentarismo y el consumo de alimentos ultraprocesados (Gómez & Pérez, 2024; Torres & Vega, 2020).

Además, se observa un creciente interés en los impactos negativos del uso excesivo de dispositivos electrónicos en los hábitos de sueño de los estudiantes, lo cual afecta su desempeño académico (Castillo & López, 2023). Estos hallazgos coinciden con la relevancia de abordar no solo aspectos físicos, sino también emocionales y conductuales en el diseño de estrategias educativas.

Por último, la literatura revisada pone de manifiesto la necesidad de establecer políticas públicas más integrales y específicas, enfocadas en la educación en salud desde edades tempranas. Esto se refleja en las recomendaciones de los autores sobre la importancia de una colaboración activa entre instituciones educativas, familias y organismos gubernamentales (Vizcaíno et al., 2023; Fernández & Ruiz, 2020).

Discusión Comparativa

Los resultados de este análisis se alinean con los hallazgos previos reportados en la literatura, consolidando la relación estrecha entre estilos de vida saludables y bienestar escolar. Sin embargo, las metodologías y enfoques empleados en los estudios varían significativamente, ofreciendo diferentes perspectivas sobre cómo abordar el tema de manera efectiva.

1. Comparación entre estudios longitudinales y transversales

Los estudios longitudinales, como el de Hernández y Castillo (2021), resaltan la evolución de los beneficios de la actividad física a lo largo del tiempo, mientras que los estudios transversales (e.g.,

Vizcaíno et al., 2023) ofrecen instantáneas valiosas sobre las condiciones actuales de los estudiantes. Aunque ambos enfoques son complementarios, el primero proporciona un panorama más sólido para evaluar el impacto a largo plazo.

2. Relación entre la nutrición y el desempeño académico

Mientras que Ramírez y Hernández (2022) destacan la importancia de los programas de desayuno escolar, López y Ramírez (2023) amplían el análisis al considerar la calidad de los alimentos consumidos en casa. Esto refleja la necesidad de un enfoque integral que considere no solo los programas escolares, sino también la educación alimentaria en los hogares.

3. Impacto de la tecnología en el bienestar escolar

El análisis comparativo revela que las investigaciones recientes, como las de Castillo y López (2023), se centran en los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos, un tema que no fue tan prominente en estudios previos. Esta tendencia refuerza la necesidad de desarrollar estrategias de salud digital que complementen los programas tradicionales de bienestar.

4. Programas escolares vs. Intervenciones familiares

Aunque la mayoría de los estudios revisados enfatizan la implementación de programas escolares, algunos autores, como Sánchez y Morales (2023), argumentan que involucrar a los padres en las iniciativas de salud podría amplificar los resultados positivos. Esto sugiere que las intervenciones deberían adoptar un enfoque sistémico, donde la familia y la escuela trabajen conjuntamente.

5. Limitaciones y oportunidades futuras

Pese a la solidez de los hallazgos, varias investigaciones presentan limitaciones relacionadas con el tamaño muestral o la generalización de los resultados. Por ejemplo, Torres y Vega (2020) sugieren que los estudios futuros deberían incluir poblaciones más diversas para comprender mejor las diferencias culturales en la adopción de estilos de vida saludables.

Conclusión

Los estilos de vida saludables se consolidan como una estrategia clave para promover el bienestar escolar. Este análisis evidencia que la combinación de actividad física, nutrición balanceada, higiene del sueño y salud mental no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

A nivel escolar, las iniciativas de promoción de salud han demostrado ser efectivas, pero es necesario que estas se adapten a las necesidades específicas de cada comunidad educativa. La

evidencia recopilada también señala la importancia de incorporar nuevas dimensiones, como la salud digital, en los programas de bienestar. Esto es particularmente relevante en un contexto donde el acceso a la tecnología tiene tanto potencial como riesgos.

En términos prácticos, la colaboración entre familias, instituciones educativas y autoridades sanitarias emerge como un elemento esencial para el éxito de estas iniciativas. Los resultados sugieren que los programas de promoción de estilos de vida saludables deben ser integrales, sostenibles y culturalmente sensibles, con el fin de maximizar su impacto.

Finalmente, esta revisión resalta la necesidad de continuar investigando sobre este tema, ampliando el enfoque hacia variables emergentes como la equidad en el acceso a recursos de salud y educación. Así, los estilos de vida saludables podrán establecerse como un derecho y una realidad para todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico o cultural.

Referencias

1. Castillo, J., & López, M. (2023). Uso de tecnologías y su impacto en los hábitos de sueño de adolescentes. *Revista de Salud Digital*, 5(2), 123-135.
2. Comunidad de Madrid. (2020). Vida saludable desde los centros educativos. Recuperado de <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/vida-saludable-centros-educativos>
3. Di Lorenzo, P., & Verdesoto, M. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico. *Revista Latinoamericana de Educación*, 12(1), 45-60.
4. Fernández, A., & Ruiz, C. (2020). Educación y salud: un vínculo indispensable. *Boletín de Mejoredu*, (26), 15-30.
5. García, L., & López, R. (2022). Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Salud y Educación*, 10(3), 210-225.
6. Gómez, L. M., Rodríguez, P. A., & Martínez, S. F. (2021). Relación entre hábitos de higiene personal y autoimagen en estudiantes de primaria. *Revista de Salud Escolar*, 15(2), 123-135.
7. Gómez, P., & Pérez, S. (2024). Apliquemos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar escolar. *Revista Umbral*, 8(1), 78-90.
8. Hernández, M., & Castillo, F. (2021). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico de adolescentes. *Educación Física y Deporte*, 33(4), 456-470.

9. López, G., & Ramírez, S. (2023). Influencia de la alimentación en la concentración y desempeño escolar. *Nutrición y Salud Escolar*, 5(1), 89-105.
10. Martínez, F., et al. (2021). Estrategias educativas para hábitos saludables en secundaria. *Educación y Desarrollo*, 15(4), 120-140.
11. Morales, L., & Díaz, C. (2024). Estrategias para la reducción del sedentarismo en estudiantes de primaria. *Revista de Ciencias del Movimiento*, 9(2), 210-225.
12. Moreno, L. A., Rodríguez, G., & Fleta, J. (2020). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Colombia. *Pediatría*, 213, 45-52. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-articulo-estilos-vida-autoimagen-estudiantes-colegios-S012049121500004X>
13. Pérez, H., & Gómez, V. (2021). Salud mental y su relación con el rendimiento académico en adolescentes. *Revista de Psicología Escolar*, 7(3), 67-80.
14. Piers-Harris, D. (2022). *Children's Self-Concept Scale™* (3ª ed.). Western Psychological Services.
15. Ramírez, A., & Hernández, T. (2022). Efectividad de los programas de desayuno escolar en el rendimiento académico. *Nutrición y Educación Alimentaria*, 15(2), 85-100.
16. Rodríguez, A., et al. (2022). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2022. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e202209145.
17. Sánchez, R., & Morales, P. (2023). Promoción de estilos de vida saludable en padres de familia de estudiantes de secundaria. *Revista de Educación Familiar*, 8(1), 35-50.
18. Torres, J., & Vega, R. (2020). Programas escolares de promoción de la salud: una revisión sistemática. *Salud Pública y Educación*, 12(3), 115-130.
19. Vizcaíno, J., et al. (2023).