

Atención pedagógica de hábitos de vida saludable en los estudiantes de 11 a 14 años de un colegio público en Bogotá

Pedagogical Attention to Healthy Lifestyle Habits Among Students Aged 11 to 14 in a Public School in Bogotá

Autor:

Andrés Snneyder Medina
Universidad de Cundinamarca
amedinao@ucundinamarca.edu.co
Bogotá, Colombia

Coautor:

Hernán A. Alonso G.
halonso@ucundinamarca.edu.co

Magíster en Ciencias de la Educación y Contabilidad, Doctorante en Economía y Finanzas, Especialista en Revisoría Fiscal, Derecho Tributario y Contabilidad Internacional y Finanzas, Contador Público; Profesor e investigador de posgrado y pregrado en la Universidad de Cundinamarca.

Resumen

Este estudio buscó comprender los hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y la actividad física de los estudiantes de 11 a 14 años de un colegio público en Bogotá, ante la presencia de conductas que podrían afectar su bienestar, para que luego se permitiera pensar en otras formas de atención pedagógica desde la escuela. Se busca proponer aportes pedagógicos de hábitos de vida saludable en estos estudiantes. El estudio es de corte cuantitativo, descriptivo y no experimental, analizó a 87 estudiantes en las edades mencionadas, mediante dos encuestas de los hábitos alimenticios y de actividad física y sus resultados se procesaron con SPSS con medidas de tendencia central y de dispersión, respetando criterios éticos para proponer nuevos aportes pedagógicos pertinentes. En términos generales se observa que los jóvenes almuerzan a diario, esta afirmación se da por que hacen parte de los colegios que se les entrega el plan de alimentación

escolar el cual le brinda la posibilidad a los estudiantes de recibir una comida caliente sobre el medio día; el 94,3 % consume frutas o jugos naturales y el 88,5 % bebe más de cuatro vasos de agua a diario. Sin embargo, el 41,4 % nunca consume pescado; el 26,4 % ingiere embutidos todos los días y el 14,9 % reporta consumo diario de bebidas industrializadas. Existe una necesidad de integrar pedagogías de salud en el currículo escolar con apoyo de la Educación Física, promoviendo hábitos saludables desde la cotidianidad, donde la escuela asuma esta responsabilidad junto a los familiares y la comunidad. Finalmente, se sugiere investigar percepciones estudiantiles y evaluar las intervenciones escolares para lograr cambios a largo plazo en los estilos de vida saludable.

Palabras clave: hábitos, saludable, salud, obesidad, pedagogía

Abstract

This study sought to understand healthy lifestyle habits regarding diet and physical activity among 11- to 14-year-old students in a public school in Bogotá, in light of behaviors that could affect their well-being, so as to later consider other forms of pedagogical intervention from the school. To propose pedagogical contributions to promote healthy lifestyle habits among students aged 11 to 14 in a public school in Bogotá. This quantitative, descriptive, and non-experimental study analyzed 87 students aged 11 to 14 from a public school in Bogotá using two surveys on eating and physical activity habits. The results were processed with SPSS using measures of central tendency and dispersion, while respecting ethical criteria to propose relevant pedagogical contributions. It was found that 100 % of the participants have lunch daily; 94,3 % consume fruit or natural juices, and 88,5 % drink more than four glasses of water per day. However, 41,4 % never eat fish; 26,4 % consume processed meats daily, and 14,9 % report daily consumption of industrialized beverages. There is a need to integrate health pedagogy into the school curriculum with the support of Physical Education, promoting healthy habits in everyday life, where the school assumes this responsibility alongside families and the community. Finally, it is suggested to investigate students' perceptions and evaluate school interventions to achieve long-term changes in healthy lifestyles.

Keywords: Habits, healthy, health, obesity, pedagogy.

Introducción

En el siglo XX se empezaron a estudiar científicamente las dinámicas familiares sistémicas en los estilos de crianza y las interacciones familiares relacionadas con la obesidad infantil y adolescente (Maia, et al., 2025), ya que en las primeras etapas de los niños es recomendable rodearlos de un estilo de vida saludable por ser crucial en sus futuros hábitos y comportamientos, siendo responsabilidad de los familiares para evitar problemas de salud a largo plazo (Khoramaki, et al., 2025). De acuerdo con esto, los primeros 1000 días de vida son esenciales para el desarrollo individual, que se puede ver afectado por las condiciones durante el embarazo, la lactancia, alimentación poco saludable y exposición a factores de riesgo ambientales (Yu Liu, et al., 2025).

En el 2022 a nivel mundial hubo un aumento en niños con obesidad, en las niñas aumento en un 6,9% y en los niños un aumento de 9,3% (Qiong Wang, et al., 2025), que, para el 2035 puede aumentar a un 18% en niñas y un 20% en niños (Ye-Jin Yun, et al., 2024). Ante esto, la Organización Mundial de la Salud reveló que en el 2022 se registraron 390 millones de niños y adolescentes obesos (OMS, 2025; Halilagic, et al., 2025), esto indica que en Europa 1 de cada 3 niños presenta obesidad, esto muestra que es una patología que inicia a temprana edad y se prolonga en su adultez (Casas, et al., 2025), también, se estima que para el 2050 aproximadamente un tercio de los adolescentes tendrán obesidad (García, 2025).

Para Colombia, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) realizó una Encuesta Nacional de Estado Nutricional (ENEN) donde reveló que la obesidad representa la mitad de los adultos del país (Sánchez-Puche, et al., 2014), demostrando que es un problema de salud pública (Ley 1355 de 2009). En concreto, si se previene la obesidad infantil con hábitos de vida saludables se puede mitigar eficazmente estos riesgos para la salud, lo que requiere intervenciones eficaces para promover hábitos alimentarios saludables en los niños y prepararlos mejor en su adultez (Miguel-Berges, et al., 2024).

Ante este panorama, es primordial inculcar a los estudiantes una educación para la salud dentro de los colegios en Bogotá, de manera que reconozcan estas consecuencias y puedan ser conscientes del problema que evitarían a temprana edad (Arufe-Giráldez, et al., 2021). En este sentido, es necesario diseñar e implementar estrategias preventivas para que los niños y adolescentes tengan una vida más saludable (Conesa-Milian, 2025), ya que al tener actividad física

y un consumo de frutas y verduras lograrían adquirir beneficios en el aprendizaje, en el rendimiento cognitivo, mejor control emocional y fisiológico (Gallotta, et al., 2024).

Objetivo y preguntas de investigación

En un colegio público de Bogotá se ha observado, de manera preliminar, que algunos estudiantes entre los 11 y 14 años podrían estar adoptando hábitos de vida poco saludables, siendo necesario sistematizar dichos datos para afirmar con certeza la magnitud del problema. Por esta razón, el presente estudio se plantea inicialmente como una indagación para identificar los patrones alimenticios y los niveles de actividad física de los estudiantes, con el fin de determinar si efectivamente existe una problemática significativa. A partir de los hallazgos obtenidos, se buscará proponer aportes pedagógicos orientados a los hábitos de vida saludable, que respondan a las necesidades de los estudiantes y que puedan ser integradas de manera efectiva al contexto escolar. Ante esta problemática, se generan las siguientes interrogantes:

Pregunta de Investigación₁: ¿Cuáles son los tipos de alimentos que consumen habitualmente los estudiantes durante la jornada escolar y en sus hogares?

PI₂: ¿Con qué frecuencia realizan actividades físicas o deportivas dentro y fuera del colegio?

PI₃: ¿Qué conocimientos y actitudes tienen actualmente los estudiantes frente a la alimentación saludable y el ejercicio físico?

PI₄: ¿Qué aportes pedagógicos se pueden implementar en el colegio para fomentar prácticas más saludables en los estudiantes de 11 a 14 años?

Marco Teórico

A continuación, se expone el marco teórico que está compuesto por la definición de la literatura relaciona con las variables del estudio, las cuales están vinculadas con los hábitos de vida saludable por ser el contexto principal que se quiere indagar, para después brindar los aportes de la educación en la salud y en la parte física de los estudiantes. Para continuar, se procede con la teoría del aprendizaje significativo y se finaliza con las competencias educativas que sean

necesarias para cumplir con el objetivo principal, que es proponer aportes pedagógicos de hábitos de vida saludable en los estudiantes de 11 a 14 años de un colegio público en Bogotá.

Hábitos de vida saludable en niños

Actualmente, la obesidad infantil representa un problema de salud pública que afecta a menores en contextos con diversos niveles socioeconómicos, mediante un desequilibrio nutricional que compromete su salud física y tiene repercusiones emocionales y sociales significativas, influyendo negativamente en su calidad de vida y bienestar emocional que se prolonga por más tiempo (Villagra, et al., 2022). Cabe resaltar que, los hijos de padres no obesos que tienen malos hábitos son cinco veces más propensos a ser obesos en su etapa de adultez (Conesa-Milian, 2025).

Entre los hábitos más importante está tener una dieta establecida según las necesidades de cada niño, tener una buena calidad del sueño y hacer actividad física (Maia, et al., 2025), cumpliendo con el rol de la educación física y la educación para la salud que se debe enseñar en la escuela para promover los hábitos de vida saludable que proporcionan una mejor estabilidad física y mental (Cárdenas-López, et al., 2023), ya que hay que aprovechar la etapa de la infancia porque es un período crítico para la formación de patrones dietéticos, que pueden volverse hábitos de gran importancia para su salud (Yu Liu, et al., 2025).

Ahora bien, entre las consecuencias que se pueden generar por no tener hábitos saludables, es que a los 8 años de un niño se le puede diagnosticar el síndrome premetabólico, el cual consta de trastornos endocrinológicos a causa de la obesidad que afecta su hiperleptinemia (Quintanar & Salinas, 2022), sumando a esto, cuando los niños tienen malos hábitos que continúan teniéndolo en su etapa adulta, permiten que adquieran enfermedades cardiovasculares (Casas, et al., 2025), diabetes tipo 2 y hasta cáncer (Qiong, et al., 2025), logrando que tengan mayor riesgo de morbilidad general y mortalidad (Halilagic, et al., 2025).

Al contrario, al hacer deporte a temprana edad se proporcionan ciertos beneficios, en los que se puede lograr un cerebro que estimule sus 200 billones de conexiones neuronales gracias a la estimulación psicomotora del cuerpo, proporcionando un buen desarrollo del niño (Arufe-Giráldez, et al., 2021). Es decir que, la realización de ejercicios y la ingesta de comida saludable sirve de apoyo significativo en el crecimiento, ya que desde la etapa infantil le permite al sistema

fisiológico adaptarse a este estilo de vida y generar un buen balance en la adultez con buenos hábitos (Orozco-Cabrera, et al., 2022).

Educación para la salud y física

La educación física, más que centrarse solo en el rendimiento atlético, se orienta hoy en día hacia la formación integral del ser humano, donde se utilicen herramientas como el juego, el movimiento y la expresión corporal, porque actúa como un medio motivador y dinámico que permite adaptar el currículo a las exigencias y retos contemporáneos del sistema educativo, priorizando los intereses y necesidades del estudiante en el contexto actual (López-Sánchez, et al., 2023). En otra época, los estudios científicos se enfocaban más en el exceso de ejercicios, rutinas más exigentes y dietas sacrificadoras, que en los colegios solo se nombraban y eran actividades comúnmente más ejecutadas por deportistas y atletas, dejando de un lado la participación de los niños y adolescentes (Fuentes-Rubio, et al., 2023).

Se reconoce que, las intervenciones de actividad física en la escuela podrían ser útiles para mejorar sus hábitos de vida saludable (Gallotta, et al., 2024), ante esto, si la formación deportiva se realiza junto a la personalización permitiría que los estudiantes se diviertan y se motiven mientras aprenden, agregando actividades donde su motricidad interactúe positivamente (Rodríguez-Torres, et al., 2022), por ser un proceso formativo que garantiza unas condiciones físicas que pueden prolongarse en el futuro y ofrecer calidad de vida por mantener este hábito saludable (Posso & Barba, 2023).

Aprendizaje significativo

La teoría del Aprendizaje Significativo fue propuesta por David Ausubel en 1963, con la finalidad de demostrar un mayor acercamiento y apoyo a la formación académica desde un punto de vista de reflexión y comprensión del tema estudiado (Pinzón-Arteaga, 2024). Cabe destacar que, este proceso está igualmente formado por el diseño curricular, contenido programático, procesos de enseñanza aprendizaje y evaluación, sumando también el uso de competencias y la aplicación de la tecnología (Salica, 2021).

El aprendizaje significativo es un proceso donde el estudiante adquiere conocimientos y desarrolla habilidades a partir de experiencias que generan recuerdos relevantes y con sentido personal. Este proceso debe estar acompañado de una formación motivadora que despierte su interés y contribuya a su desarrollo integral, favoreciendo así una participación activa en su propio proceso de aprendizaje (Otero-Potosi, et al., 2023). En efecto, dicha teoría es importante porque permite que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea direccionado al éxito, por respuestas motivadoras que genera en los estudiantes (Roa-Rocha, 2021).

Sin embargo, si el aprendizaje significativo se aplica en la educación física alteran las emociones de los estudiantes, podría generar una respuesta negativa en el proceso motriz, a raíz de que su movilidad dependerá de un tiempo de adaptación, que se debe ir controlando con el tiempo hasta tener la fluidez indicada (Salgado-López, 2021). Por lo tanto, esta teoría enfatiza la motivación del estudiante en realizar actividades de aprendizaje, donde ellos sean sus propios protagonistas a raíz de la experiencia reflexiva (Posso & Barba, 2023). En fin, la idea de utilizar esta teoría es para proyectar una educación de alta calidad basada en conocimientos actualizados e innovadores, que permitan a los estudiantes ser responsables, consientes y demuestren la adquisición de habilidades relacionadas con el pensamiento crítico (Halanoca-Puma, 2024).

Educación basada en competencias pedagógicas

El proceso de aprendizaje normalmente se realiza basado en la planificación de cada docente, pero, cuando ellos aplican estrategias diferentes a las cotidianas suele generar mejores resultados en los estudiantes (Moreira-Chóez, et al., 2021). De acuerdo con esto, al utilizar competencias pedagógicas en el diseño curricular escolar, genera una mejor estructura de aprendizaje para desarrollar y nutrir las habilidades de los estudiantes (Otero-Potosi, et al., 2023), ya que estas sirven para reforzar el contenido académico (Rodríguez-Torres, et al., 2022)

Entre las competencias más destacadas está el pensamiento crítico (Pinzón-Arteaga, 2024), habilidades metacognitivas (López-Pazmiño, et al., 2022), competencia comunicativa (Alvarado-Salirrosas, 2021), uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) (Salica, 2021) y gestión emocional (Huamantupa, 2023). Es importante reconocer que, cuando las competencias son aplicadas bajo la teoría del Aprendizaje Significativo se garantiza su éxito por la utilización

del conocimiento previo y la utilización de herramientas que se mezclan y facilitan su importancia en el contexto estudiado (Pinzón-Arteaga, 2024).

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y no experimental, ya que se centra en observar, recolectar y analizar datos sobre los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes, sin intervenir ni modificar las variables para luego proponer aportes pedagógicos que sean pertinentes (Lanuza, et al., 2020; Díaz y Olivos, 2021). Continuamente, la población estuvo conformada por 87 estudiantes entre los 11 y 14 años de edad, pertenecientes a un colegio público de la ciudad de Bogotá, a quienes se les aplicaron dos encuestas policotómicas con opciones de respuesta mixtas, una orientada a identificar los patrones alimenticios y otra enfocada en la frecuencia y tipo de actividad física.

Los cuestionarios se adaptaron de instrumentos previamente validados por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (MSPSC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para estudios escolares. Antes de su aplicación definitiva, se realizó un pilotaje con 10 estudiantes de características similares a la población objetivo, lo que permitió ajustar redacción y opciones de respuesta. Para terminar su fiabilidad interna, se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose valores de confiabilidad 0,82 para el cuestionario de alimentación y 0,79 para el de actividad física, considerados adecuados para este tipo de estudios

Cabe resaltar que, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se trabajó con los estudiantes disponibles en la franja etaria seleccionada y autorizados por el colegio para participar, además, los criterios de inclusión consideraron a quienes estuviesen matriculados en los grados correspondientes y dentro del rango de edad definido. En fin, se excluyeron aquellos que no completaron la totalidad de la encuesta o que no manifestaron el consentimiento de sus familiares. En cuanto a los aspectos éticos, la investigación contó con el aval institucional del colegio participante, entonces, previamente a su aplicación se solicitó el consentimiento informado por escrito a los padres o acudientes de los estudiantes, quienes fueron informados de los objetivos, procedimientos y carácter voluntario de su participación.

En este sentido, los instrumentos fueron aplicados bajo estricta confidencialidad, del cual no se recolectaron datos personales ni sensibles, y los resultados se presentaron de forma agregada,

garantizando la privacidad de los participantes y el cumplimiento de los principios éticos establecidos en la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia. Cabe resaltar que, el análisis de la información se realizó en el programa IBM SPSS Statistics versión 30, aplicando cálculos de frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central y dispersión, revelando unos hallazgos que permitieron identificar los comportamientos y tendencias generales en los hábitos de vida saludable de los estudiantes que sirven como sustento en la formulación de aportes pedagógicos destinados a mejorar sus rutinas personales.

Resultados

A continuación en la Tabla 1, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del cuestionario que fue diseñado para valorar los hábitos de vida saludable en estudiantes de 11 a 14 años de un colegio público en Bogotá. De hecho, estos hallazgos permiten identificar patrones relacionados con la alimentación y la actividad física como aspectos fundamentales para comprender las prácticas cotidianas de los jóvenes y orientar intervenciones pedagógicas más efectivas desde el ámbito escolar.

Tabla 1: Hábitos de actividad física

Características		n	%	M (DE)		Mediana (Me)
Desayunar, almorzar y cenar viendo TV	Todos los días, casi todos los días o algunos días	48	55,2 %	0,55	0,50	1
	Ningún día	39	44,8 %	0,45	0,50	0
Comer snacks al ver TV	Todos los días, casi todos los días o algunos días	69	79,3 %	0,79	0,41	1
	Ningún día	18	20,7 %	0,21	0,41	0
Desayunar, almorzar y cenar con video juegos	Todos los días, casi todos los días o algunos días	43	49,4 %	0,49	0,50	1
	Ningún día	44	50,6 %	0,51	0,50	0
Comer snacks al jugar video juegos	Todos los días, casi todos los días o algunos días	68	78,2 %	0,78	0,42	1
	Ningún día	19	21,8 %	0,22	0,42	0
Hrs de televisión entre semana	1-2 hrs, 2-4 hrs o más de 4 hrs	61	70,1 %	0,70	0,46	1
	Menos de 1 hr	26	29,9 %	0,30	0,46	0
Hrs de televisión en fines de semana	Más de 4 hrs	52	59,8 %	0,60	0,49	1
	Menos de 1 hr, 1-2 hrs, 2-4 hrs	35	40,2 %	0,40	0,49	0
Hrs expuestos a pantallas entre semana	1-2 hrs, 2-4 hrs o más de 4 hrs	60	69,0 %	0,69	0,46	1
	Menos de 1 hr	27	31,0 %	0,31	0,46	0
	Más de 4 hrs	50	57,5 %	0,58	0,50	1

Hrs expuestos a pantallas fines de semana	Menos de 1 hr, 1-2 hrs, 2-4 hrs	37	42,5 %	0,43	0,50	0
Actividades realizadas en el descanso escolar	Jugar, caminar o correr	62	71,3 %	0,71	0,45	1
	Sentarse a hablar, leer o hacer tareas	25	28,7 %	0,29	0,45	0
En el colegio	Practica deporte	73	83,9 %	0,84	0,37	1
	No practica deporte	14	16,1 %	0,16	0,37	0
Fuera del colegio	Practica deporte	41	47,1 %	0,47	0,50	1
	No practica deporte	46	52,9 %	0,53	0,50	0

Las variables correspondientes a los ítems del instrumento se describen mediante medidas de tendencia central “Mediana (Me)” y de dispersión “Media de Desviación Estándar M (DE)”, dado que se trata de variables categóricas ordinales derivadas de preguntas con opciones múltiples, que se dicotomizaron (1 = todos/casi todos/algunos; 0 = nunca) para el cálculo de M, DE y Me.

Nota: Elaboración propia adaptada de los resultados de la encuesta.

A manera de resumen, los hallazgos muestran que el 79.3% de los estudiantes consume snacks mientras ve televisión y el 78.2% lo hace al jugar videojuegos, evidenciando hábitos alimenticios poco saludables asociados al uso de las pantallas, como también un 59.8% pasa más de 4 horas frente a pantallas los fines de semana. Por otro lado, aunque el 83.9% practica deporte en el colegio, solo el 47.1% lo hace cuando están fuera del mismo, lo que indica una disminución de la actividad física en el entorno no escolar, a esto se le puede atribuir que lo hacen sólo para aprobar la materia de educación física.

Tabla 2: Hábitos de alimentación

Características		n	%	M (DE)		Mediana (Me)
Desayunar	Todos los días	75	86,2 %	0,86	0,35	1
	Casi todos, algunos días o nunca	12	13,8 %	0,14	0,35	0
Almorzar	Todos los días	87	100 %	1,00	0,00	1
Cenar	Todos los días	64	73,6 %	0,74	0,44	1
	Casi todos, algunos días o nunca	23	26,4 %	0,26	0,44	0
Comer carne de res	Todos los días, casi todos los días o algunos días	80	92,0 %	0,92	0,28	1
	Nunca	7	8,0 %	0,08	0,28	0
Comer pollo	Todos los días, casi todos los días o algunos días	86	98,9 %	0,99	0,10	1
	Nunca	1	1,1 %	0,01	0,10	0
Comer pescado	Todos los días, casi todos los días o algunos días	51	58,6 %	0,59	0,50	1
	Nunca	36	41,4 %	0,41	0,50	0

Comer queso	Todos los días, casi todos los días o algunos días	67	77,0 %	0,77	0,42	1
	Nunca	20	23,0 %	0,23	0,42	0
Comer huevo	Todos los días, casi todos los días o algunos días	72	82,8 %	0,83	0,38	1
	Nunca	15	17,2 %	0,17	0,38	0
Comer granos	Todos los días, casi todos los días o algunos días	66	75,9 %	0,76	0,43	1
	Nunca	21	24,1 %	0,24	0,43	0
Comer frutas o tomar jugos naturales	Todos los días o casi todos los días	82	94,3 %	0,94	0,24	1
	Algunos días o nunca	5	5,7 %	0,06	0,24	0
Comer verduras o ensaladas	Todos los días o casi todos los días	65	74,7 %	0,75	0,44	1
	Algunos días o nunca	22	25,3 %	0,25	0,44	0
Tomar más de cuatro vasos de agua	Todos los días o casi todos los días	77	88,5 %	0,89	0,31	1
	Algunos días o nunca	10	11,5 %	0,11	0,31	0
Comer embutidos	Casi todos los días, algunos días o nunca	64	73,6 %	0,74	0,44	1
	Todos los días	23	26,4 %	0,26	0,44	0
Tomar bebidas industrializadas azucaradas	Casi todos los días, algunos días o nunca	74	85,1 %	0,85	0,36	1
	Todos los días	13	14,9 %	0,15	0,36	0
Tomar gaseosas	Casi todos los días, algunos días o nunca	83	95,4 %	0,95	0,21	1
	Todos los días	4	4,6 %	0,05	0,21	0
Comer snacks empaquetados	Casi todos los días, algunos días o nunca	80	92,0 %	0,92	0,27	1
	Todos los días	7	8,0 %	0,08	0,27	0
Comer pasteles o panqueques	Casi todos los días, algunos días o nunca	81	93,1 %	0,93	0,25	1
	Todos los días	6	6,9 %	0,07	0,25	0
Comer dulces y chocolates	Casi todos los días, algunos días o nunca	83	95,4 %	0,95	0,21	1
	Todos los días	4	4,6 %	0,05	0,21	0

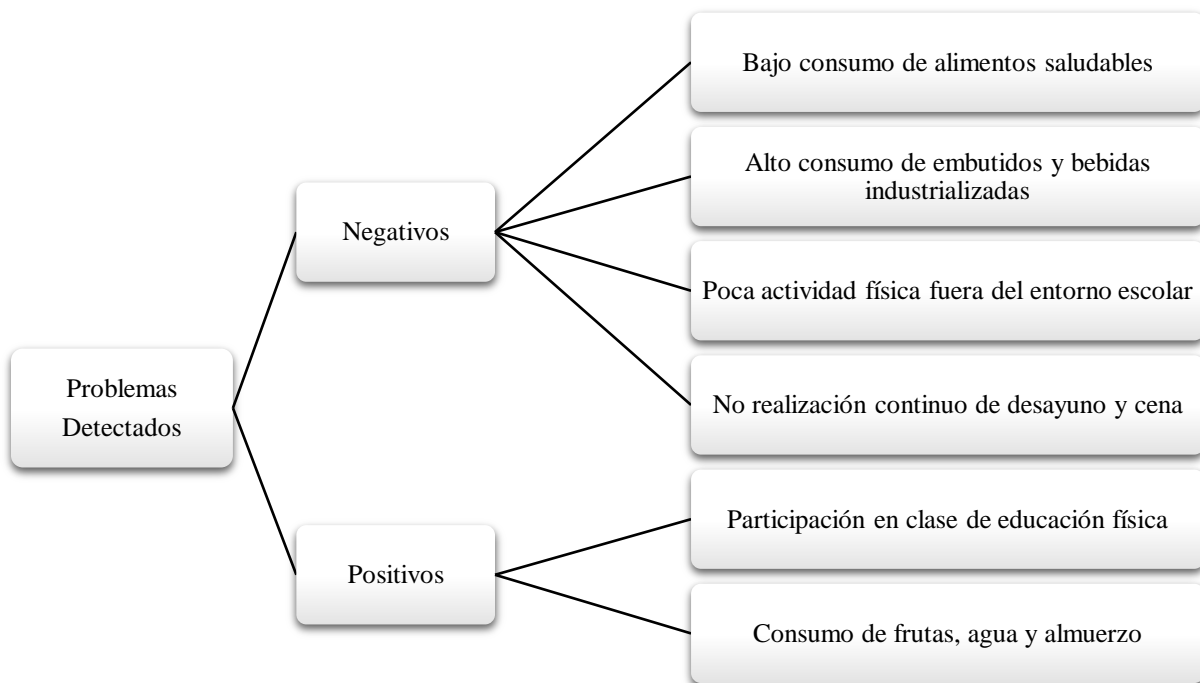
Las variables correspondientes a los ítems del instrumento se describen mediante medidas de tendencia central “Mediana (Me)” y de dispersión “Media de Desviación Estándar M (DE)”, dado que se trata de variables categóricas ordinales derivadas de preguntas con opciones múltiples.

Nota: Elaboración propia adaptada de los resultados de la encuesta.

En concreto respecto a la Tabla 2, los hallazgos de los hábitos alimenticios positivos demuestran que la mayoría desayunan todos los días con un 86.2% y almuerzan a diario con un 100%, además, consumen frutas o jugos naturales con un 94.3% y toman suficiente agua con un

88.5%. No obstante, hay aspectos preocupantes donde un 41.4% nunca consume pescado, un 25.3% pocas veces o nunca consume verduras y un 24.1% tampoco incluye granos frecuentemente en su dieta. Adicionalmente, el 26.4% consume embutidos todos los días y aunque el consumo diario de productos como snacks, pasteles o dulces es bajo, sí están presentes, lo que puede afectar la calidad de la alimentación a largo plazo.

Figura 1: Problemas detectados



Nota: Elaboración propia.

Para finalizar, se evidencian prácticas positivas tanto en la alimentación como en la actividad física, pero, se observa la presencia de comportamientos que podrían afectar la salud a largo plazo, en donde la exposición prolongada a pantallas y el consumo de alimentos poco saludables durante estas actividades reflejan rutinas sedentarias que deben ser atendidas. Asimismo, la disminución de la actividad física fuera del entorno escolar sugiere la necesidad de promover estilos de vida más activos. Por lo tanto, es fundamental reforzar la conciencia sobre una alimentación equilibrada y una mayor participación en actividades físicas recreativas fuera del ámbito escolar, que pueden conocer en una buena gestión de la materia de educación física.

Discusión

A manera de discusión, se pudo comprobar que la literatura sustentada en todo el estudio coincide con los resultados obtenidos, en los que resalta la mala alimentación que los padres tienen con ellos mismos sus hijos, lo que ha generado impregnar en ellos hábitos de vida poco saludables que pueden afectar su salud a largo plazo (Conesa-Milian, 2025), y, además, hace que los estudiantes no se vean interesados en las participaciones de educación para la salud y educación física (Gallotta, et al., 2024).

Ante este panorama, los hallazgos positivos más significativos fueron que los estudiantes si comen frutas o jugos naturales (94,3 %), toman más de cuatro vasos de agua (88,5 %) y si almuerzan (100 %) diariamente, aunque la parte negativa es que no todos logran desayunar (13,8 %) y cenar (26,4 %). Por otro lado, se evaluó que consumen poco pescado (41,4 %), granos (24,1 %), queso (23 %), verduras y ensaladas (25,3 %), también tienden a comer alimentos no saludables como embutidos (26,4 %) y bebidas industrializadas azucaradas (14,9 %) todos los días, lo que evidencia hábitos alimenticios preocupantes; de hecho, les gusta comer sus comidas (55,2 %) y snacks (79,3 %) mientras ven televisión y con los video juegos también (49,4 % - 78,2 %).

A este propósito, existe una serie de factores negativos que perjudican la salud de los estudiantes, gracias a los patrones familiares que no promueven una alimentación saludable y una rutina básica de actividad física (Khoramaki, et al., 2025). De acuerdo con esto, al realizar un cambio curricular que esté vinculado con el aprendizaje significativo es enriquecedor para los estudiantes, por lo fácil que les resulta comprender la información (Moreira-Chóez, et al., 2021), más aún en el ámbito de la salud porque se evitarían problemas adversos y enfermedades que pueden arriesgar la vida de todos los involucrados en una mala alimentación y sedentarismo (García, 2025).

Adicionalmente, en el área deportiva ellos prefieren hacer deporte en el colegio (83,9 %) y no en su cotidianidad (52,9 %). Ante estas situaciones, es importante incluir en la formación de educación física competencias pedagógicas relacionadas con la cultura y las emociones (Mujica & Salgado, 2021), que sirve de apoyo para atraer el interés de los estudiantes en querer participar en las actividades deportivas, y, por consiguiente, en los aportes nutricionales que el docente establezca en su clase (Salgado-López, 2021).

Entre las implicaciones pedagógicas se tienen la necesidad de implementar nuevas competencias relacionadas a los hábitos de vida saludable, que pueden ser implementadas en la materia de educación física o en educación para la salud, porque estas aportan conocimiento en el área y pueden ser nutridas en su currículo desde la visión del problema, como lo son las implicaciones de las comidas no recomendadas y la falta del ejercicio (Alvarado-Salirrosas, 2021; Posso & Barba, 2023). Por otra parte, las limitaciones de este estudio estuvieron enfocadas en el acceso a algunos estudiantes que no pudieron participar en la recolección de datos, y, a futuro, si se emplearan estas ideas pedagógicas en el colegio, sería complicado que los padres tengan los recursos y la disposición para hacer cambios de hábitos en sus hogares, aunque sí se podría impartir la información con recomendaciones en clases.

Finalmente, se busca que a nivel académico la educación para la salud y la educación física sean materias curricularmente adaptadas a las nuevas necesidades, incluyendo la prevención tanto de la obesidad como el sedentarismo, mediante los buenos hábitos de vida saludable y sin hacer tan limitante, junto a actividades deportivas que sean realmente motivadoras (Orozco-Cabrera, et al., 2022). Para cerrar, se obtuvieron datos que son alarmantes y se recomienda que la institución académica pueda implementar cambios que incentiven a la población a ser parte del mismo, pensando en su propia salud.

Conclusiones

Este estudio ha podido concluir desde la perspectiva de un docente de educación física, que se debe reafirmar la importancia de una atención pedagógica intencionada en torno a los hábitos de vida saludable en estudiantes de 11 a 14 años. Por su parte, la escuela es un espacio de formación integral que debe asumir un rol activo en la promoción de estilos de vida sanos, incorporando de manera transversal pedagogías de salud en el currículo escolar, que sean centradas en la teoría y en la cotidianidad de prácticas alimenticias equilibradas y actividades físicas constantes, contribuyendo al bienestar físico, emocional y social del estudiantado.

Asimismo, el entorno escolar se configura como un espacio privilegiado para intervenir sobre las rutinas diarias de los adolescentes, generando ambientes que favorezcan la actividad física, la alimentación consciente y el autocuidado. En este sentido, se sugiere que futuras investigaciones profundicen en las percepciones de los estudiantes frente a sus propios hábitos, así

como en la efectividad de programas escolares de intervención en salud. De igual manera, es necesario desarrollar estrategias interinstitucionales que vinculen a docentes, familias y comunidad para tener cambios reales y duraderos en los estilos de vida de los jóvenes.

Referencias bibliográficas

- Alvarado-Salirrosas, P. L. (2021). El aprendizaje vivencial para fortalecer las competencias comunicativas. *Revista Internacional Multidisciplinaria CIID-Centro Internacional de Investigación y Desarrollo*, (2), 638-658. Doi: <https://doi.org/10.46785/lasjournal.v5i2.98>
- Arufe-Giráldez, V., Pena-García, A., & Navarro-Patón, R. (2021). Efectos de los programas de educación física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3):448-480. Doi: <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Cárdenas-López, G. C., Baños, R. M., Botella, C., Oliver, E., Castillo, E., Figueroa, R. D., & González-Perellón, J. M. G. (2023). Evaluación de un programa multimedia para promover estilos de vida saludables y reducir el riesgo de obesidad infantil en escuelas de Ciudad de México. *Psicología y Salud*, 33(1), 57-68. Doi: <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2772>
- Casas, R., Ruiz-León, A. M., Argente, J., Alasalvar, C., Bajoub, A., Bertomeu, I., Caroli, M., A. Castro-Barquero, S., Crispi, F., Delarue, J., Fernández-Jiménez, R., Fuster, V., Fontecha, J., Gómez-Fernández, P. González-Juste, J., Kanaka-Gantenbein, C., Kostopoulou, E., Lamuela-Raventós, R. M., Manios, Y., Marcos, A., et al. (2025). New mediterranean lifestyle pyramid for children and youth: a critical lifestyle tool for preventing obesity and associated cardiometabolic diseases in a sustainable context. [Una nueva pirámide de estilo de vida mediterráneo para niños y jóvenes: Una herramienta crítica para prevenir la obesidad y las enfermedades cardiometabólicas asociadas en un contexto sostenible]. *Advances in Nutrition*, 16(3):100381. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2025.100381>
- Conesa-Milian, E., Aixà-Requena, S., Pano-Rodríguez, A., Hernández-González, V., Batalla-Gavaldà, A, Beltran-Garrido, J. V., Jové-Deltell, C., Albuquerque-de Sousa Junior J. J., & Reverter-Masia, J. (2025). Lifestyle habits and anthropometric indicators associated with mediterranean diet adherence in spanish youth. [Hábitos de vida y parámetros

- antropométricos asociados con la adherencia a la dieta mediterránea en jóvenes españoles]. *Nutrients*, 19;17(10):1718. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu17101718>
- Congreso de Colombia. (2009, octubre 14). *Ley 1355 de 2009*. Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como una prioridad de salud pública. Diario Oficial No. 47.502. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37604>
- Fuentes-Rubio, M., Castillo-Paredes, A., Aviles, M., Pizarro, E., & Vera, M. (2023). Propuesta curricular bidireccional entre la formación inicial docente de pedagogía en educación física, una implementación hacia la educación física y salud en contexto escolar. *Retos*, 47, 181–187. Doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93204>
- Gallotta, M. C., Bonavolontà, V., Zimatore, G., Curzi, D., Falcioni, L., Migliaccio, S., Guidetti, L., & Baldari, C. (2024). Academic achievement and healthy lifestyle habits in primary school children: an interventional study. [Rendimiento académico y hábitos de vida saludables en niños de educación primaria: un estudio de intervención]. *Front Psychol*, 22;15:1412266. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412266>
- García, S., Ródenas-Munar, M., Argelich, E., Mateos, D., Ugarriza, L., Tur, J. A., & Bouzas, C. (2025). Dietary lipid profile in spanish children with overweight or obesity: a longitudinal study on the impact of children's eating behavior and sedentary habits. [Perfil lipídico dietético en niños españoles con sobrepeso u obesidad: un estudio longitudinal sobre el impacto del comportamiento alimentario y los hábitos sedentarios de los niños]. *Nutrients*, 29;17(3):494. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu17030494>
- Halanoca-Puma, D. (2024). Aprendizaje Significativo en la educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(34), 1714-1726. Doi: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i34.828>
- Halilagic, A., Roussos, R., Argyropoulou, M., Svolos, V., Mavrogianni, C., Androustos, O., Mouratidou, T., Manios, Y., & Moschonis, G. (2025). Interventions to promote healthy nutrition and lifestyle and to tackle overweight and obesity amongst children in need in Europe: a rapid literature review. [Intervenciones para promover una alimentación y un estilo de vida saludables y abordar el sobrepeso y la obesidad entre niños en situación de vulnerabilidad en Europa: una revisión rápida de la literatura]. *Frontiers Nutrition*, 7;11:1517736. Doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1517736>

- Huamanttupa-Mamani, K. (2023). La inteligencia emocional y el aprendizaje significativo. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 27(7), 454-467. Doi: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i27.529>
- Khoramaki, Z., Nazari, M., Ghahremani, L., Kaveh, M. H., & Asadollahi, A. (2025). Teaching healthy lifestyle behaviors based on philosophical thinking to preschool children: a randomized controlled trial. [Enseñanza de conductas de estilo de vida saludable basadas en el pensamiento filosófico a niños en edad preescolar: un ensayo controlado aleatorizado]. *BMC Public Health*, 27;25(1):333. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21407-1>
- López-Pazmiño, M. N., Malisa-Chasi, M. G., Guevara-Ortiz, E. A., & Yautibug-Barrera, P. R. (2022). Herramienta tecno pedagógica en la metacognición, la comprensión lectora y el aprendizaje significativo en estudiantes de básica superior. *Explorador Digital*, 6(4), 100-125. Doi: <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v6i4.2359>
- López-Sánchez, M. M., Arrieta-Rivero, S., & Carmona-Alvarado, F. (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo. *Retos*, (47), 25-34. Doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93674>
- Maia, C., Braz, D., Fernandes, H. M., Sarmiento, H., & Machado-Rodríguez, A. M. (2025). The Impact of parental behaviors on children's lifestyle, dietary habits, screen time, sleep patterns, mental health, and BMI: A Scoping Review. [El impacto de las conductas parentales en el estilo de vida, los hábitos alimentarios, el tiempo frente a pantallas, los patrones de sueño, la salud mental y el IMC de los niños: una revisión exploratoria]. *Children (Basel)*, 12(2):203. Doi: <https://doi.org/10.3390/children12020203>
- Miguel-Berges, M. L., Larruy-García, A., De Miguel-Etayo, P., Jimeno-Martinez, A., Torres, A., & Moreno, L. A. (2024). Weight status determines the impact of a school-based nutrition education intervention on lifestyle behaviors in children. [El estado ponderal determina el impacto de una intervención escolar de educación nutricional en los hábitos de vida de los niños]. *Children (Basel)*, 11(9):1093. Doi: <https://doi.org/10.3390/children11091093>
- Moreira-Choez, J. S., Beltron-Cedeño, R. A., & Beltrón-Cedeño, V. C. C. (2021). Aprendizaje significativo una alternativa para transformar la educación. *Dominio de las Ciencias*, 7(2), 915-924. Doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i2.1835>

- Mujica-Johnson, F. N., & Salgado-López, J. I. (2021). Cultura, emociones y aprendizaje significativo en Educación Física. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 16(2), 63-82. <https://doi.org/10.15359/rep.16-2.4>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. [7 de mayo de 2025]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Orozco-Cabrera, M. F., Rodan-González, E., & Ortiz-Bolaños, N. A. (2022). Actividad física, ejercicio físico y sana alimentación como estrategias de prevención y tratamiento de los crecientes índices de sobrepeso y obesidad infantil. *Reflexiones de los proyectos de Jóvenes Investigadores e Innovadores en el Departamento del Cauca*, 217. Doi: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62019>
- Otero-Potosi, S. A., Núñez-Silva, G. B., Suarez-Valencia, C. E., & Pozo-Castillo, D. F. (2023). El proceso de enseñanza en el aula desde la perspectiva del aprendizaje significativo. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(7), 13-24. Doi: <https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i7.063>
- Pinzón-Arteaga, J. P. (2024). Teoría del aprendizaje significativo de Ausubel en el desarrollo de estrategias de aprendizaje hacia un pensamiento crítico. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(3), 8858-8870. Doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12041
- Posso-Pacheco, R. J., & Barba-Miranda, L. C. (2023). La influencia de los factores emocionales en la educación física significativa. *MENTOR Revista de investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 179–187. Doi: <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>
- Qiong Wang, Min Yang, Kening Chen, Fangjieyi Zheng, Zhixin Zhang & Wenquan Niu (2025). Clustering unhealthy lifestyle factors in Chinese children and adolescents with overweight or obesity. [Agrupamiento de factores de estilo de vida no saludables en niños y adolescentes chinos con sobrepeso u obesidad]. *BMC Pediatrics*, 24;25(1):226. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05567-y>
- Quintanar, J. L., & Salinas, E. (2022). Papel dual de la leptina en la obesidad. *Lux Médica*, 17(50). <https://doi.org/10.33064/50lm20223664>
- Roa-Rocha, J. C. (2021). Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *Revista Científica Estelí*, (10), 63-75. Doi: <https://doi.org/10.5377/farem.v0i0.11608>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cañar-Leiton, N. V., Cañar-Andrango, O. M., Correa-Echeverry, J. E., & Morales-Tierra, J. V. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la

- Educación Física: revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 662-681. Doi: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i2.2668>
- Salica, M. A. (2021). Analítica del aprendizaje significativo d-learning aplicado en la enseñanza de la física de la educación secundaria. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(2). Doi: <https://doi.org/10.5944/ried.24.2.28399>
- Sánchez-Puche, E. M., Ovalle, C., Coronel-Verdecia, A. R., & González-Molina, E. (2024). Factores de riesgos: desnutrición, sobrepeso y obesidad infantil en la ciudad de Barranquilla. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(1), 698–712. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.124>
- Villagra, G. S., Alderete, E. del C., & Bejarano, I. F. (2022). Obesidad infantil, conocimientos y actitudes maternas en un centro de atención primaria de salud de la provincia de Jujuy. *Actualización en Nutrición*, 23(1), 103-110. Doi: <https://doi.org/10.48061/SAN.2022.23.1.43>
- Ye-Jin Yun, Yu-Jin Kwon, Yaeji Lee, Seok-Jae Heo, & Ji-Won Lee (2024). Association of dietary habits with general and abdominal obesity in Korean children and adolescents: cluster analysis of nationwide population survey data. [Asociación de los hábitos alimentarios con la obesidad general y abdominal en niños y adolescentes coreanos: análisis de conglomerados de datos de una encuesta nacional]. *Front Endocrinol (Lausanne)*, 4;15:1424761. Doi: <https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1424761>
- Yu Liu, Yiyao Gu, Jie Mu, Zhi Duan, Xixiang Wang, Xiuwen Ren, Lu Liu, Jingjing Xu, Chi Zhang, Shaobo Zhou, Ning Ma, Linhong Yuan, & Ying Wang (2025). Relationship between breastfeeding duration, lifestyle and obesity in children aged 3-16 years: a cross-sectional study. [Relación entre la duración de la lactancia materna, el estilo de vida y la obesidad en niños de 3 a 16 años: un estudio transversal]. *Frontiers in Nutrition*, 2:1598141. Doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1598141>