



Aplicamos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar, el desarrollo humano y la calidad de vida

Let's apply healthy lifestyles that enhance well-being, human development and quality of life in the classrooms

Aplicamos nas salas de aula estilos de vida saudáveis potencializadores do bem-estar, o desenvolvimento humano e a qualidade de vida

Licda. Sandra Calvo Castro

Gestora de Desarrollo Académico, Departamento Investigación,
Vinculación y Desarrollo Educativo



Apliquemos en las aulas estilos de vida saludables potenciadores del bienestar, el desarrollo humano y la calidad de vida

Let's apply healthy lifestyles that enhance well-being, human development and quality of life in the classrooms

Apliquemos nas salas de aula estilos de vida saudáveis potencializadores do bem-estar, o desenvolvimento humano e a qualidade de vida

Resumen

El presente artículo de investigación tiene como objetivo analizar la importancia de los estilos de vida sanos desde edades muy tempranas, la promoción en las aulas y la adquisición de hábitos saludables en la población escolar y su futura incidencia en sus vidas cotidianas. Se explorarán diferentes aspectos relacionados con la adopción de hábitos saludables, incluyendo la alimentación equilibrada, la actividad física regular, la gestión del estrés y el cuidado de la salud mental. Además, se proporcionarán prácticas para fomentar estos estilos de vida saludable y se discutirán los beneficios que pueden derivarse de su implementación. Las conclusiones que se han obtenido no son distintas de otros estudios relacionados con los hábitos de vida saludable en el ámbito. Es decir, se

encuentran en la misma línea y señalan a la escasez de conocimientos que manejan los docentes y estudiantes respecto a la implementación de estos campos en el diario vivir.

Por lo cual el artículo de investigación analiza la importancia de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas en las aulas, para mejorar el bienestar, desarrollo humano y calidad de vida de los estudiantes. Se abordan aspectos como la alimentación equilibrada, la actividad física regular, la gestión del estrés y el cuidado de la salud mental, con el objetivo de fomentar hábitos saludables en la población escolar. Se proporcionan prácticas para promover estos estilos de vida saludable y se discuten los beneficios de su implementación. Se destaca la falta de conocimiento por parte

de docentes y estudiantes sobre la importancia de estos hábitos en la vida diaria. A través de una revisión bibliográfica, se evidencia la necesidad de incorporar en el currículo educativo la promoción de estilos de vida saludables, para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras claves

estilo de vida, salud, calidad de vida, actividad física, ejercicio.

Summary

This research paper aims to analyze the importance of healthy lifestyles from a very early age, the promotion in classrooms and the acquisition of healthy habits in the school population and its future impact on their daily lives. Different aspects related to the adoption of healthy habits will be explored, including a balanced diet, regular physical activity, stress management and mental health care. Additionally, practices will be provided to encourage these healthy lifestyles and the benefits that may arise from their implementation will be discussed. The conclusions that have been obtained are not different from other studies related to healthy living habits in the area. That is, they are along the same lines and point to the lack of

knowledge that teachers and students have regarding the implementation of these fields in their daily life.

Therefore, the article analyzes the importance of promoting healthy lifestyles from an early age in classrooms to improve the well-being, human development, and quality of life of students. Aspects such as balanced nutrition, regular physical activity, stress management, and mental health care are addressed, with the aim of promoting healthy habits among the school population. Practices are provided to promote these healthy lifestyles, and the benefits of their implementation are discussed. The lack of knowledge among teachers and students about the importance of these habits in daily life is highlighted. Through a literature review, the need to incorporate the promotion of healthy lifestyles into the educational curriculum is evinced, in order to improve the quality of life of students.

Keywords

lifestyle, health, quality of life, physical activity, exercise.

Resumo

O objetivo deste artigo de investigação é analisar a importância dos estilos de vida

saudáveis desde muito cedo, a promoção nas salas de aula e a aquisição de hábitos saudáveis na população escolar e o seu impacto futuro no seu quotidiano. Serão explorados diferentes aspectos relacionados com a adopção de hábitos saudáveis, incluindo uma alimentação equilibrada, actividade física regular, gestão do estresse e cuidados de saúde mental. Além disso, serão fornecidas práticas para incentivar estes estilos de vida saudáveis e serão discutidos os benefícios que podem advir da sua implementação. As conclusões obtidas não diferem de outros estudos relacionados com hábitos de vida saudáveis na área. Ou seja, vão na mesma linha e apontam para o desconhecimento que professores e alunos têm em relação à implementação desses campos no seu quotidiano.

Portanto, o artigo de pesquisa analisa a importância de promover estilos de vida saudáveis desde tenra idade nas salas de aula para melhorar o bem-estar, o desenvolvimento humano e a qualidade de vida dos estudantes. Aspectos como nutrição equilibrada, actividade física regular, gestão do estresse e cuidados com a saúde mental são abordados com o objetivo de promover hábitos saudáveis entre a popu-

lação escolar. São fornecidas práticas para promover esses estilos de vida saudável, e os benefícios de sua implementação são discutidos. A falta de conhecimento entre professores e estudantes sobre a importância desses hábitos na vida diária é enfatizada. Através de uma revisão bibliográfica, evidencia-se a necessidade de incorporar a promoção de estilos de vida saudáveis no currículo educacional para melhorar a qualidade de vida dos estudantes.

Palavras chaves

estilo de vida, saúde, qualidade de vida, actividade física e exercício.

Introducción

En la sociedad actual, el ritmo de vida acelerado y las demandas constantes pueden tener un impacto negativo en nuestra salud y bienestar. Sin embargo, adoptar y mantener estilos de vida saludable puede mejorar significativamente nuestra calidad de vida y promover un desarrollo humano integral. El bienestar físico, mental y emocional están interconectados, y el cuidado de cada uno de estos aspectos es fundamental para lograr un estado de bienestar óptimo.

Un estilo de vida saludable es una temática que se encuentra en su apogeo. Es una realidad a la vista del ser humano en torno a la cual, por muchas razones, había existido un desinterés, ya que se debe aplicar una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de habilidades personales que conlleva un gran cambio en el comportamiento, todo relacionado con la salud y el fomento de un estilo de vida saludable. Este, a su vez, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de todas las personas que conforman una sociedad, de forma que alcancen un nivel apropiado de bienestar físico, mental y social.

Por lo anterior, se determina la importancia de profundizar en las temáticas y así contribuir con conocimiento y estimular a que se adopten estilos de vida más saludables, para así disfrutar una mejor calidad de vida. Este artículo nos muestra la importancia de implementar estrategias para encaminarnos a obtener una mejor calidad de vida siguiendo las cuatro partes de cómo llevar un estilo de vida saludable.

Es muy común encontrarse con un número muy alto de noticias que hablan sobre los distintos problemas de salud que provoca una alimentación inadecuada y desequi-

librada; a la que se le unen la falta de actividad física y el sedentarismo, muy comunes en los modos de vida en lugares urbanos.

Antes de profundizar en el tema de estudio, es necesario definir el concepto de salud, el cual es un concepto dinámico que, a lo largo de la historia de la humanidad, desde que se habla de “estilos de vida sanos” ha venido experimentando numerosas variaciones. Dicho concepto también depende de la cultura de cada uno de los lugares del mundo, tradiciones y costumbres.

Desde un punto de vista contemporáneo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social; no solamente es estar libre de afecciones o enfermedades, como se cree a veces. Por esa razón, este artículo se centra en la importancia que reviste en la población infantil, durante su etapa escolar, la implementación de hábitos saludables, debido a que es en este período de sus vidas donde los niños son más vulnerables a los cambios y transformaciones que tienen lugar en su tipo de vida.

Las costumbres sociales, culturales y familiares están conduciendo a la población a un incremento alarmante del sedentarismo y la obesidad, y lo que es más preocupante es que esta tendencia se produce cada vez en edades más tempranas (OMS, 2018).

Elevados niveles de sedentarismo, pocas oportunidades de realizar actividad física y el aumento de la obesidad en los niños han llevado a considerar a las escuelas como espacios de primera intervención para mejorar las destrezas básicas en los escolares, así como el objetivo de que sean activos. Ching y Ludwig (2013) consideran que estimular la actividad física en los niños es uno de los principales objetivos de salud pública.

En el año 2006, el proyecto Health Behaviour in School-Aged Children ('Conducta sobre Salud de los Niños y Niñas en Edad Escolar', siglas en inglés HBSC), junto con la OMS, realizó un estudio sobre el porcentaje de españoles que cumplía las recomendaciones relativas a realizar al menos 60 minutos de actividad física a intensidad de moderada a vigorosa cinco o más días a la semana. Determinó que el 40,5% de hombres y el 27,0% de mujeres de 11 años acataba la recomendación; así como el 39,7% de hombres y

28,6% de mujeres de 13 años, y el 38,2% de hombres y 22,7% de mujeres de 15 años. De manera que la actividad física disminuye conforme aumentan de edad (Alfonso Meneses, 2018).

Otros datos adicionales del estudio HBSC (2006) indicaron unos modelos de conducta sedentaria entre la infancia y la adolescencia de la población española encuestada. De lunes a viernes, aproximadamente el 22% de adolescentes españoles de 11 a 15 años veía la televisión durante más de cuatro horas, siendo similares los valores entre hombres y mujeres. Este valor se duplicaba los fines de semana, en los que aproximadamente el 42% de jóvenes veía más de cuatro horas de televisión.

En relación con el uso de computadoras entre adolescentes de 11 a 15 años, se observó una diferencia significativa entre hombres y mujeres. De lunes a viernes, el 6,6% de las mujeres y el 13,4% de los hombres comunicaron utilizar la computadora durante más de 3 horas al día. Durante los fines de semana, estos números se duplicaban hasta alcanzar el 14,8% y el 30,1%, respectivamente. Asimismo, a medida que aumenta la edad, se produce un incremento de tiempo del uso del computador.

La condición de sedentarismo ocasiona consecuencias negativas para la salud. Entre los datos que lo demuestran se encuentran, por ejemplo, el de la European Heart Network en colaboración con la Fundación Española del Corazón (FEC) (2013), donde España se ubica dentro de los 10 países europeos con más sedentarismo entre los adultos, debido a que el 42% de los mayores de 18 años indica que no realiza ningún tipo de actividad física durante la semana, contra el 6% de Suecia o al 7% de Finlandia. Por encima de España destaca Portugal, con el 55% de adultos sedentarios, Bulgaria con el 58% y Grecia con el 67%; pero en términos generales se conoce que su prevalencia en Europa es alta, y que España tradicionalmente es uno de los países más sedentarios del mundo. Por tal razón vale la pena traer a colación sus resultados en este artículo, ya que no se quiere que nuestro país llegue a este nivel de afectación en niños, adolescentes y adultos.

De ahí que la OMS haga un llamado sobre las consecuencias que ocasiona el sedentarismo, no solo en los adolescentes, sino en cualquier grupo poblacional; inclusive, en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el

mundo), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo que se contabiliza al día de hoy. La nueva iniciativa que ha presentado la OMS se denomina “Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física y salud 2018-2030: Personas más activas para un mundo más saludable”; con dicho plan pretende reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 10% para el año 2025 y en un 15% en 2030.

El Consejo Superior de Deportes de España (Hernández et al., 2010) establece que algunas evidencias señalan que las personas activas viven tres años más en promedio, con mayor autonomía y calidad de vida que los inactivos.

De acuerdo con una encuesta realizada por la Universidad de Costa Rica (2017), un 65% de los habitantes del país son inactivas o sedentarias, situación que puede generar casos de obesidad y estrés que desencadenan otros padecimientos tales como depresión, diabetes, hipertensión arterial, entre otros.

Este estudio también revela que las mujeres son más sedentarias que los hombres, pues un 71,8% de la población femenina no realiza ejercicio físico, contra 57,8% de los masculinos; a esto se suma

que aquellas personas con hijos presentan menos sedentarismo con un 60,2%, en contraposición a quienes no los tienen, con un 70,2%.

Sobrepeso en la infancia

La presencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de todo el mundo registra una tendencia creciente. Para el año 2000, se calculaba que 30 millones de niños y niñas menores de 5 años padecían sobrepeso. Dieciocho años después de ese estimado, las cifras actuales muestran que se ha producido un aumento del 33%, debido a que aproximadamente 40 millones de niños y niñas menores de 5 años tienen sobrepeso, representando un 5,9% de la población en este rango de edad. En estudios más actualizados, se estima que ese 5,9% de presencia de obesidad ha aumentado al 6% dejando en evidencia una preocupante realidad.

Un informe de expertos de la OMS (2002) afirmaba que los gobiernos no pueden por sí solos prevenir ni tratar el sobrepeso y la obesidad, ni tampoco fomentar la actividad física. La industria alimentaria, los organismos internacionales, las autoridades nacionales, los medios de comunicación, las entidades más próximas a

los ciudadanos y los individuos deben cooperar para modificar el escenario a favor de un estilo de vida saludable, que propicie menos el aumento de peso.

El sobrepeso en niños y niñas de la región

Dentro de la región de América Latina y el Caribe, el 7,5% de los niños y niñas menores de 5 años padecen sobrepeso, casi 2% encima del promedio registrado a nivel mundial del 5,6%, y con un agravamiento continuo durante los últimos 20 años. En 1990 la población era del 6,2%, lo que significa que el número de niñas y niños con sobrepeso en la región pasó de 400.000 ese año a 4 millones en el 2021. Se estima que, en la región, el 30% de los niños y niñas de 5 a 19 años padecen sobrepeso y obesidad, superando en un 18% el porcentaje mundial (UNICEF, 2023).

Según los datos mostrados por la encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia de 2018 (niños y niñas menores de 5 años), el Censo Escolar de Peso y Talla de 2016 (niños y niñas de 6 a 12 años) y la Encuesta Colegial de Vigilancia Nutricional y Actividad Física de 2018 (adolescentes de 13 a 19 años), cada uno de los indicadores apunta a que la población con sobrepeso

y obesidad infantil y adolescente en Costa Rica es un problema que se encuentra cada vez más presente y amerita la adopción de medidas destinadas a prevenir,

controlar y disminuir la presencia de esta enfermedad. Los datos de la realidad nacional se muestran en el cuadro 1.

Cuadro 1. Sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Costa Rica, por intervalo de edad, tomado de UNICEF (2023)

Intervalo de edad	Nivel	Interpretación
Lactantes y niños y niñas menores de 5 años con sobrepeso y obesidad	9.7% (7.4% sobrepeso, 2.3% obesidad)	Medio
Niños y niñas menores de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad	33.9% (19.8% sobrepeso, 14.1% obesidad)	Muy alto
Adolescentes de 13 a 19 años con sobrepeso y obesidad	30.9% (21.1% sobrepeso, 9.8% obesidad)	Muy alto
Tasa compuesta de crecimiento anual del sobrepeso en menores de 5 años	1.82%	Crecimiento rápido
Tasa compuesta de crecimiento anual del sobrepeso en niños y niñas de 6 a 12 años	5.92%	Crecimiento muy rápido
Tasa compuesta de crecimiento anual del sobrepeso en adolescentes de 13 a 19 años	4.04%	Crecimiento muy rápido

Carmona, Rozo y Mogollón (2005) identifican los dos enfoques teóricos y metodológicos con los que actualmente se explica qué significa promover la salud. El primero, denominado “estilos de vida saludables”, se vincula con las condiciones o formas de vida, actitudes o comportamientos del ser humano y, de igual forma, con el autocuidado, por lo que la responsabilidad de promover estos estilos de vida queda en manos de las instituciones prestadoras de los servicios en salud.

Por consiguiente, se ordenan cuatro apartados en los que se explora cómo los estilos de vida saludables pueden potenciar estos aspectos y mejorar la calidad de vida en el ámbito personal.

Desarrollo de estilos de vida saludable

Alimentación equilibrada: Una dieta equilibrada y nutritiva es esencial para mantener una buena salud. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos; es tan malo comer mucho como comer muy poco. De esta manera, deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas, verduras, y beber abundante agua, para mantener un peso corporal adecuado.

La alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades.

Los alimentos se clasifican en macronutrientes y micronutrientes; todos estos son indispensables en todas las edades, pero son fundamentales principalmente para el crecimiento de niños, adolescentes y jóvenes, con algunas excepciones –casos en que tengan algún problema específico: alergias, intolerancias o una enfermedad que les imposibilite su consumo–.

Por tal razón, es importante distribuir los alimentos en cinco raciones diarias que son el desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas: una por la mañana y otra por la tarde. El cuerpo necesita en mayores cantidades los macronutrientes, entre los cuales se pueden mencionar:

- **Carbohidratos:** Son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras. Ejemplos: cereales y granos (maíz, arroz, trigo, avena, sorgo, maicillo).

Los azúcares deben de consumirse con moderación, ya que el exceso puede afectar la salud.

- Proteínas de origen animal: Estos alimentos ayudan con la formación, crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del organismo como el cabello, uñas, piel, músculos, huesos y sangre. Las proteínas también aportan energía. Los ejemplos más representativos son carnes, pescados, mariscos, lácteos y huevos.
- Proteínas de origen vegetal: Entre ellas tenemos frijoles de toda clase (rojos, negros, blancos), garbanzos, soya, lentejas, maní, mezclas de maíz y harina de soya utilizada como complemento alimenticio.
- Legumbres: Estas crean una fuente de proteína y fibra, aportando también carbohidratos, vitaminas y minerales.
- Grasas: Se dividen en dos: las que son de origen animal (mantequilla en sus diferentes presentaciones, manteca de cerdo, etc.) y de origen vegetal como manteca vegetal, margarina, aguacate, y los aceites derivados de la soya, maíz, ajonjolí, semilla de girasol, linaza, aceite de oliva, y otros.
- Cereales: Estos son la base fundamental de nuestra alimentación, ya que ellos nos proveen de una importante fuente de energía.
- Vitaminas: Las frutas y su jugo nos aportan agua, azúcares, vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, carotenos, licopenos, minerales como potasio, selenio y magnesio, antioxidantes, ácido fólico, además de fibra. Las verduras y hortalizas son un grupo importantísimo, por lo que se recomienda consumirlas a diario y estas preferiblemente crudas, al horno o hervidas, para que mantengan la mayoría de los nutrientes.
- Minerales: Se encuentran en muchos alimentos, especialmente en la sal yodada, la cual se debe de consumir en pocas cantidades.
- El agua: Es esencial consumir diariamente alrededor de dos litros de agua, a la cual, si no atrae mucho por su ausencia de sabor, podemos agregarle tajadas de limón, canela o manzana para que sea del agrado. Es importante mencionar que el agua ayuda a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal.

Por otro lado, se debe evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Si la persona experimenta algún malestar o se siente enferma, lo que procede es que asista a la unidad de salud para que la evalúen y reciba un tratamiento, ya que toda enfermedad descubierta a tiempo se puede controlar rápidamente. Las personas mayores de 40 años deben asistir al médico para evaluaciones periódicas y así detectar si padecen de alguna enfermedad no transmisible, como lo son la diabetes (azúcar en la sangre), hipertensión arterial (alta o baja) o algún padecimiento del corazón.

Actividad física regular: El ejercicio físico regular no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y emocional. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía medido usualmente en kilocalorías.

Es recomendable para un adulto realizar actividad física o ejercicio al menos 30 minutos al día, a diferencia de los niños, adolescentes y jóvenes, que deben realizar 60 minutos de actividad física de intensidad moderada.

Dentro del beneficio de realizar actividad física tenemos el control del peso, mejora del equilibrio, la coordinación y la movilidad, ayuda a mantener la solidez de los huesos, además de protegernos de una osteoporosis, mejora el estado de ánimo (una persona que hace ejercicio siempre está feliz y aumenta la autoestima), y fomenta la sociabilidad, porque por lo general se realiza con amigos, compañeros o familiares.

Gestión del estrés: El estrés crónico puede tener efectos perjudiciales en nuestra salud. Para manejar eficientemente el estrés se debe realizar la meditación, la respiración consciente y la práctica de actividades relajantes, que promuevan la calma y el bienestar emocional. La respiración está ligada al estado anímico. De acuerdo con el doctor Jeison Fabián Palacios Fajardo, director académico del Programa de Psicología de Unicervantes: "cuando la tensión y los nervios no permiten tener una respiración adecuada pueden aumentar los estados de ansiedad en las personas".

Cuidado de la salud mental: La salud mental nacional es una tarea pendiente, que requiere una conciencia proactiva y una mentalidad transformadora que

influya en todos los entornos que desembocan en la salud mental del ser humano. Se entiende también la necesidad de una nueva mentalidad y de priorizar la promoción de la salud mental antes de que aparezcan trastornos. Debemos dirigirnos al ambiente escolar, el cual es un espacio donde se debería aprender el autocuidado emocional y la importancia de mantener una buena salud mental.

La salud mental es un componente crucial del bienestar general, por lo cual algunas estrategias que la favorecen son el autocuidado, la búsqueda de apoyo social y la adopción de hábitos beneficiosos para la salud emocional.

Es vital hacer conciencia de que, a través de otras actividades relacionadas con el bienestar mental, se forma a la persona para que sea capaz de enfocarse en un conjunto de actividades que nutran la mente.

Desde la plataforma Ulula, del Departamento de Investigación, Vinculación y Desarrollo Educativo del Colypro, en el 2023 se promocionó un curso virtual de 40 horas titulado "Promoción de la salud y bienestar en el aula", el cual fue creado por el MSc. Óscar Emilio López Jiménez, especialista en psicología (Colypro, 2023).

Su finalidad es que el docente colegiado comprenda una serie de aprendizajes que faciliten un conocimiento sobre políticas, conceptos, prácticas e insumos que busquen inspirar hacia la construcción de proyectos en pro de la salud y bienestar.

De igual manera, este curso propicia un escenario ideal para reconocer normativas y conceptualizaciones que respaldan la promoción de la salud y el bienestar. Por otra parte, el curso insta al reconocimiento de acciones y proyectos exitosos asociados a esta materia, y a la adquisición de herramientas que luego serán implementadas en su contexto laboral y personal.

Por lo anterior, este curso busca que cada participante se identifique con la implementación global de los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por la ONU, articulando sus esfuerzos educativos y de formación en lo referente a la salud y bienestar. Dentro de los trabajos que se realizan, uno de ellos es crear un proyecto para su institución y cómo pueden ser replicados e implementados dentro de la propia realidad institucional, de forma que contribuyan en promover la salud y el bienestar. Además de adquirir conocimiento, informarse sobre los factores de riesgo y las conductas saludables.

Se puede decir que algunos de los factores que se abordan en este curso y que contribuyen para una vida con salud son los siguientes:

- **Motivación:** Establecer metas personales y encontrar incentivos o alicientes para adoptar conductas saludables.
- **Acceso:** Identificar recursos y servicios disponibles para apoyar la adopción de conductas saludables.
- **Apoyo social:** Buscar el apoyo de familiares, amigos o grupos comunitarios que promuevan estilos de vida saludables.
- **Hábitos:** Establecer rutinas y hábitos diarios que fomenten un estilo de vida saludable.

La adopción de estilos de vida sanos puede verse facilitada por factores como el acceso a servicios de atención médica, entornos seguros y propicios para la actividad física, así como el apoyo social y comunitario. Por otro lado, algunos factores que pueden dificultar estos estilos de vida incluyen barreras económicas, falta de acceso a recursos adecuados, falta de conocimiento o de información sobre conductas saludables, así como influencias sociales negativas.

Debe tenerse presente que cada persona es única y puede enfrentar desafíos diferentes al intentar adoptar conductas saludables. Por lo tanto, es fundamental adaptar las estrategias a las necesidades individuales y buscar el apoyo adecuado para lograr un estilo de vida más orientado a la salud.

Conclusiones

La adopción de estilos de vida saludable es fundamental para potenciar el bienestar, el desarrollo humano y la calidad de vida en el ámbito personal. Los hábitos relacionados con la alimentación equilibrada, la actividad física regular, la gestión del estrés y el cuidado de la salud mental impactan positivamente en todos los aspectos de nuestra vida. Al implementar estrategias prácticas y realizar cambios graduales pero sostenibles, cada individuo puede tomar el control de su bienestar y disfrutar de una vida más saludable y plena.

La declaración de Yakarta de 1997 (OMS, 1999) identifica cinco prioridades de cara a la promoción de la salud en el siglo XXI: promover la responsabilidad social para la salud, incrementar las inversiones para el desarrollo de la salud, expandir la colaboración para la promoción de la salud,

incrementar la capacidad de la comunidad y el empoderamiento de los individuos y garantizar una infraestructura para la promoción de la salud.

La baja de la actividad física requiere que el deporte empiece a ser una prioridad en las políticas nacionales e internacionales. Por lo cual la OMS se encuentra liderando campañas para la implementación de programas que inviten a la ciudadanía a realizar actividad física y la sensibilicen sobre cuestiones prioritarias relacionadas con la salud, además de incluir en las políticas y planes estratégicos el aumento de la participación en actividades físicas.

La formación deportiva en los niños y jóvenes es esencial para lograr formar hábitos positivos hacia la práctica deportiva cuando son adultos y desde luego, la educación física, como materia obligatoria en la enseñanza primaria y secundaria, debe ocuparse de favorecer la práctica física de los estudiantes. La condición física debería entenderse como una consecuencia de la práctica física habitual, lo realmente importante desde el punto de vista de la salud. Enfatizar la actividad física en lugar de la condición física es más pertinente, especialmente con las necesidades de los beneficios saludables de la práctica (Devís y Peiró, 2002).

Finalmente, es claro que en la actualidad una salud mental adecuada va ayudar a sobrellevar todo lo que enfrenta el docente en el aula, ya que se tiene mucha incertidumbre en torno a seguir políticas y reglas que los dejan indefensos en muchos casos. Y es ahí donde se pone a prueba la resistencia emocional y física para afrontar las situaciones que se presenten.

Bibliografía

- Alfonso Meneses, M. (2018). Desarrollo de hábitos saludables en el ámbito escolar. [Trabajo final para optar por el máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, especialidad Educación Física]. Tenerife: Universidad de la Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/11128/Desarrollo%20de%20habitos%20saludables%20en%20el%20ambito%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carmona, L., Rozo, C. & Mogollón, A. (2005). La salud y la PS: Una aproximación a su desarrollo histórico y social. *Ciencias de la Salud*, 3(11), 62-77. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/viewFile/578/497>
- Chin, J. & Ludwig, D. (2013). Increasing Children's Physical Activity During School Recess Periods. *American Journal of Public Health*, 103(7), 1229-1234. <https://ajph.aphapublications.org/doi/epub/10.2105/AJPH.2012.301132>
- Devís, J. & Peiró, C. (2002). La salud en la educación física escolar: ¿qué es lo realmente importante? *Tándem: didáctica de la educación física*, 8, 73-83.
- Estilos de Vida Saludables. http://educacion.tamaulipas.gob.mx/wp-content/uploads/2012/05/Fichero_Estilos_Vida_Saludable.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (mayo del 2023). Reporte final: Análisis del panorama de la situación del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes en Costa Rica. Panamá: UNICEF y Ministerio de Salud de Costa Rica. <https://www.unicef.org/lac/media/42591/file/Reporte-obesidad-intantil-Costa-Rica.pdf>
- Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M. & Terreros, J. L. (2010). Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Madrid: Consejo Superior de Deportes. <https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20110112175911 analisis%20de%20la%20actividad%20fisica%20en%20escolares%20de%20medio%20urbano.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999). Informe sobre la salud en el mundo 1998. La vida en el siglo XXI: Una perspectiva para todos. 51° Asamblea de la Salud. Ginebra. https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA51/sa3.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (16 de septiembre de 2023). Enfermedades no transmisibles. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Universidad Virtual CNCI (2023). SaberEs - Salud Mental en el Aula. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xmiyoVtUltQ>
- Valenzuela, L. (2008). Factores de riesgo de la salud en estudiantes de pedagogía en universidades chilenas. [Tesis doctoral]. España: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. / Valparaíso, Chile: Universidad de Playa Ancha de Ciencias de la Educación. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/3539/1/tesis_factores_riesgo.pdf