

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA.

Ascencio Díaz María José
Daza Angie
Jiménez Pino Mayerlin
Nájera De la Hoz Yanet Suguey
Mariela Suarez-Villa

RESUMEN

Introducción: Los Estilos de Vida Saludables, hacen referencia a aquellos comportamientos habituales, que caracterizan el modo de vida de las personas, generalmente se relacionan con vulnerabilidad frente a factores de riesgo para la salud a los que se enfrentan los individuos en los diferentes contextos donde se desenvuelven.

Objetivo: describir el estado actual del Conocimiento en torno al tema estilos de vida saludable en adolescentes.

Metodología: Se realizó estado del arte, mediante la consulta de fuentes bibliográficas en bases de datos como Proquest, LILACS, Dialnet, Ovid, Google scholar, Medline e índices bibliográficos como Scielo, que fueron publicados entre los años 2009-2015, con una muestra de 50 artículos relacionados con el tema estilos de vida en adolescentes, se hizo una revisión integrativa para la construcción de matrices para la reflexión crítica.

Resultados: La gran mayoría de las investigaciones revisadas mostraron que en estilos de vida en adolescentes las variables más estudiadas de manera descriptiva son la alimentación y su influencia en el sobrepeso, al mantener conductas poco saludables debido al alto consumo de sal, grasa y dulces, alto consumo de carbohidratos, e incremento en el consumo de comidas rápidas, así mismo mostraron algunos adolescentes inactivos, en los físicamente activos hay menos indicadores negativos de salud mental.

Conclusión: Los estilos de vida saludable son la base para el mantenimiento de la salud, por ello es importante a partir de estos resultados generar propuestas de intervención que fomenten estilos de vida saludables, considerando las características y el contexto en que se desenvuelven los adolescentes.

PALABRAS CLAVE: Estilo de vida, adolescentes, alimentación saludable, actividad física. (DeCS)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Mantilla TS, Gómez CA, Hidalgo MM. Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. Rev. salud pública. 2011; 13(5): 748-758.
2. Soto LF, Torres CS, Arévalo TV, Cardona A T, Sarria AR, Polanco AB. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento psicológico. 2010; 5(12).
3. Moscoso D, Martín M, Pedrajas N, Sánchez R. Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. Arch Med Deporte 2013;30(6):341-347 Disponible en: http://femede.es/documentos/or01_158.pdf
4. Verdalet OM. La obesidad: un problema de salud pública. Revista de divulgación científica y tecnológica de la universidad veracruzana. 2011; 24(3) Disponible en: <https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol24num3/articulos/obesidad/>
5. Moral G.J, Redecillas PM, Martínez LE. Sedentary lifestyle or adolescent andalusian. Journal of Sport and Health Research.2012. 4(1):67-82. Disponible en: http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%201/V04_1_7.pdf
6. Macías MC, Díaz SM, Pita RG, Basabe TB, Herrera JD, Moreno LV. Estilos de vida sobrepeso y obesidad en adolescentes de enseñanza media de La Habana. 2012; vol 16 (2).Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-resumen-estilos-vida-sobrepeso-obesidad-adolescentes-90143573>
7. República de Colombia, Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Profamilia, Instituto Nacional de Salud. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010. Disponible en: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/Descargas1/Resumenfi.pdf>
8. Giraldo OA, toro M, Macias A, Valencia C, Palacio S. La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. rev Hacia la promoción de la salud 2010; 15: 128-143. Disponible en: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v5n1/v15n1a09.pdf
9. Londoño OL, Granados M L, Villafañez CL. Guía para construir estado del arte. international corporation of networks of knowledge. 2014 Bogotá, pp6. Disponible en: www.iconk.org/docs/guiaea.pdf

10. Bastias ME, Bertoni SJ. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos rev ciencia y enfermería 2014. xx (2): 93-101. Disponible en: http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v20n2/art_10.pdf
11. Grimaldo MP. Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. Psicología y Salud. 2012; 22: 75-87. Disponible en: <file:///C:/Users/BIOSP64G1T/Downloads/559-2458-1-PB.pdf>
12. Sanz, M. J. M. Inmigración y consumo. Estilos de vida de los inmigrantes en España. 2009. ESIC
13. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. salud. [Internet]. 2014; 19(1):68-83. Disponible en: www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf
14. Vargas Zárate M, Becerra Bulla F, Prieto Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. Rev. Salud Pública [Internet]. 2010 12(1):116-125. Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000100011&lng=en.<http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>.
15. Ortiz A, Pereyra I. Estudio sobre las características de la alimentación de los adolescentes uruguayos. ALAN [Internet]. 2015 Jun [citado 2016 Oct 28]; 65(2): 97-102. Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642015000200001
16. Patel S., Murray CS, Simpson A, Custovic A. Dietary patterns of 11-year-old children and associations with nutrient intakes. Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2011; 24(4): 399-400. Disponible en: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-277X.2011.01177_33.x/full
17. Vernaza-Pinzón P , Pinzón MV. Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán; Rev. salud pública. 2012; 14 (6): 946-955, Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n6/v14n6a05.pdf>
18. Troncoso P, Amaya P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2009 [citado 2016 Oct 28]; 36(4): 1090-1097. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005>.
19. Lema Soto I, Salazar Torres I, Varela Arévalo M, Tamayo Cardona J, Rubio Sarria A, Botero Polanco A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico. 2009;

- 5(12): 71-88. Disponible en: <http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/article/view/106/316>
20. Vélez Álvarez C, Betancurth Loaiza D. Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. Rev Cubana Pediatr. 2015;87(4) Disponible en: <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/7/6>
 21. Guerrero ML, León SA. Estilos de vida y salud: U problema socioeducativo. Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. Antecedentes. EDUCERE .Artículos arbitrados 2010. 49:287-295. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35617102005.pdf>
 22. Macias MA, Gordillo SL, Camacho RE. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2012 [citado 2016 Oct 29]; 39(3): 40-43. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
 23. Aguilar I, Bustamante G, Castillo V, Terán I. Estilos de vida e hipertensión arterial en adolescentes del liceo agustín codazzi. Maracay, venezuela. 2008-2009. Comunidad salud.2010; 8(2), 33-40.
 24. Eddy Ives L.S, Moral Peláez I, Brotons Cuixart C, De Frutos Gallego E, Calvo Terrades M, Curell Aguilà N. Hábitos de estilo de vida en adolescentes con sobrepeso y obesidad (Estudio Obescat). Rev Pediatr Aten Primaria. 2012;14:127-37.Disponible en: <http://www.pap.es/FrontOffice/PAP/front/Articulos/Articulo/ IXus5l LjPqlUW3 MgBYqUAsiC MLTiUn>
 25. Radilla VC, Vega y León S, Gutiérrez TR, Varquera CS; Barriguete MJ Coronel NS. Prevalencia de conductas alimentarias de riesgo y su asociación con ansiedad y estado nutricio en adolescentes de escuelas secundarias técnicas del Distrito Federal, México. Rev Esp Nutr Comunitaria 2015;21(1):15-21 21. Disponible en: [http://www.renc.es/imagenes/noticias/Web%20NUTR.%20COMUN.%201-2015%20\(INTERIORES\).pdf#page=19](http://www.renc.es/imagenes/noticias/Web%20NUTR.%20COMUN.%201-2015%20(INTERIORES).pdf#page=19)
 26. Díaz RC, González RM. Conductas problema en adolescentes en la ciudad de Monterrey, México. Enfermería Global. 2014; 13(33): 1-16. Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:B78yzuHaXD0J:revistas.um.es/eglobal/article/download/184861/156691+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co>

27. Cruz-Sáez M, Salaberria K., Rodríguez S, Echeburúa E. Imagen corporal y realización de dieta: diferencias entre adolescentes españolas y latinoamericanas. *Universités Psychologica*. 2013 ; 12(3) : 699-708. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-3.icrd Disponible en :http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:RZ0R_f6sd7IJ:revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/download/2423/5795+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=co
28. Rizo-Baeza M, González-Brauer N, Cortés E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud.. *Nutr Hosp*. 2014;29(1):153-157 Disponible en: scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n1/20original14.pdf
29. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutrición Hospitalaria* 2013; 28(2): 447-455. Disponible en: www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6230.pdf
30. Villagrán Pérez S, Rodríguez-Martín A , Novalbos Ruiz J. et al. Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad; España: *Nutr Hosp*. 2010; 25(5):823-831disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n5/original16.pdf>
31. Iglesias M T. Mata G, Pérez A, et al. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios Madrileños. *Nutr. clin. diet. hosp*. 2013; 33(1):23-30. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2013_33_01/ESTUDIO-NUTRICIONAL.pdf
32. Elizondo-Montemayor L, Gutiérrez NG, Moreno Sánchez D M, Monsiváis Rodríguez FV, Martínez U, Nieblas B, Lamadrid-Zertuche A C. Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*2014; 22(43):217-239. Disponible en: http://www.ciad.mx/archivos/revistaelectronica/RES43/Fabiola_Monsivais-11.pdf://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000100009&lng=pt&tlng=es
33. USDA-United States Department of Agriculture "Food Groups" Choose My Plate. Estados Unidos. 2010 En: <<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>>
34. Portela de Santana M, da Costa Ribeiro Junior, Mora Giral M, Raich R M. La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia: una revisión. *Nutrición hospitalaria*. 2012; 27(2), 391-401.

35. Chávez OH, Díaz SF. Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.2015; 4(7).Disponible en: [file:///C:/Users/BIOSP64G1T/Downloads/93-820-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/BIOSP64G1T/Downloads/93-820-1-PB%20(1).pdf)
36. Cárdenas-Villarreal V, López-Alvarenga J, Bastarrachea RA, Rizo-Baeza, M, Cortés-Castell E. Prevalencia del síndrome metabólico y sus componentes en adolescentes de la Ciudad de Monterrey, Nuevo León. Archivos de cardiología de México. 2010; 80(1): 19-26.
37. Mulassia A ,Hadida C, Borraccia R , Labrunaa M, Picarela A, Robilottea A, Redruelloa M, Masolia O. Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerenses; Argentina: Arch Argent Pediatr 2010;108(1):45-54 disponible en: http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42518880/Eating_habits_physical_activity_smoking_20160209-17299-dibfcg.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1477852535&Signature=yEHMqrvTTSXJV6st6d6ULjkMwjY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEating_habits_physical_activity_smoking.pdf
38. Serón P, Muñoz S, Lanás F. Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Rev. méd. Chile [Internet]. 2010 Oct [citado 2016 Nov 05] ; 138(10): 1232-1239. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100004>.
39. Moscoso Sánchez D, Serrano del Rosal R. Ciudadanía sedentaria versus ciudadanía activa. Un nuevo canon social en el acceso a la salud y el bienestar methadods. revista de ciencias sociales. 2013; 1: 123-140
40. Rojo Oliveros M. El sedentarismo en edad escolar. Promoción de un estilo de vida activo. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/14747/1/TFG-G%201459.pdf>
41. Pascualini D, Llorens A: Salud y Bienestar de Adolescentes y Jóvenes: Una Mirada Integral. Buenos Aires. Organización Panamericana de la Salud – OPS. 2010:680.Disponibele en: <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/SaludBienestarAdolescente.pdf>
42. Lavielle-Sotomayor P, Pineda-Aquino V, Jáuregui-Jiménez O, Castillo-Trejo M. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. Revista de salud pública.2014; 16(2): 161-

172. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-00642014000200001

43. Beltrán-Carrillo V, Devís-Devís J, Peiró-Velert C. Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport 2012; 12 (45)
44. Estévez Díaz M., Palomares Cuadros J., Rodríguez Fuentes A, Bonilla García L. Educación Física y Salud en el currículum de la Comunidad Valenciana en Educación Secundaria Obligatoria. 2015.
45. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015..Disponible en:
http://www.cardiosalud.org/files/documents/recomendaciones_activfisica_para_la_salud www.mssi.gob.es - excelente.pdf
46. Claros J A, Álvarez C V, Cuellar C S, Mora M L. Actividad física: estrategia de promoción de la salud. Hacia la Promoción de la Salud 2010; 16: 202-218.Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
47. Juarez L M. Prácticas de autocuidado en adolescentes de la IE “Virgen del Carmen” N° 6014.2015. Disponible en:
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/4097/1/Litano_jv.pdf
48. Cruz-Sánchez E, Moreno-Contreras M, Pino-Ortega J, Martínez-Santos R. Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. Salud Ment 34: 45-52. Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/253>
49. Tovar Urbina N. Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°3049 Tahuantinsuyo-Independencia, 2009.Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/253>
50. Reigal GR, Videra A, Parra JL, Juárez R R Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.2012; 22: 19-23. Disponible en: <file:///C:/Users/BIOSP64G1T/Downloads/Dialnet-ActividadFisicoDeportivaAutoconceptoFisicoYBienest-3984895.pdf>