

# **Promoción de estilos de vida saludable y el desarrollo sostenible en el contexto de Institución Educativa Distrital en el departamento del Atlántico**

## **Nombres y apellidos:**

Cristina Carreño Montero  
Maileth Pacheco Barranco

## **Código estudiantil:**

2003182453  
20151862643

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar el título a **Magíster  
en Educación**

## **Tutor(es):**

Edna Elizabeth Aldana Rivera

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la promoción de estilos de vida saludables y el desarrollo sostenible en el contexto de una institución educativa del departamento del Atlántico. Se inició primeramente un abordaje de los estudiantes para el reconocimiento de las categorías de estilos de vida saludable y desarrollo sostenible y como contribuye al bienestar individual y colectivo en el entorno educativo de la institución educativa Villa del Carmen. Con enfoque cualitativo, método hermenéutico y tipo de estudio descriptivo- interpretativo en una muestra por conveniencia de estudiantes de IE del

Atlántico de sexto a noveno grado, se usó instrumento entrevista semiestructurada y observación de campo.

Los resultados evidenciaron que, si bien existe una comprensión básica sobre hábitos saludables (como la alimentación balanceada, la actividad física y la higiene personal), aún persiste un bajo nivel de conexión entre estas prácticas y el desarrollo sostenible. Se observó también una escasa incorporación de contenidos ambientales en las dinámicas escolares, lo que limita el compromiso de la comunidad educativa con la sostenibilidad.

A partir de los hallazgos, se recomienda fortalecer los programas de educación ambiental integrando componentes de salud y bienestar, fomentar huertas escolares, campañas de reciclaje y actividades físicas regulares. Asimismo, es clave capacitar a docentes en enfoques integradores que relacionen salud, ambiente y sostenibilidad.

En conclusión, promover un estilo de vida saludable en el entorno educativo no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también forma ciudadanos más conscientes y responsables con su entorno. La escuela, como espacio formativo, tiene el potencial de convertirse en un agente transformador hacia un desarrollo verdaderamente sostenible.

**Palabras claves:** Estilos de vida saludable, desarrollo sostenible, educación para la salud, salud escolar, sostenibilidad ambiental.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the promotion of healthy lifestyles and sustainable development in the context of an educational institution in the department of Atlántico. It began by approaching students to recognize the categories of healthy lifestyles and sustainable development and how they contribute to individual and collective well-being in the educational environment of the Villa del Carmen educational institution. With a qualitative approach, hermeneutic method and descriptive-interpretative type of study in a convenience sample of IE del Atlántico students from sixth to ninth grade, a semi-structured interview instrument and field observation were used.

The results showed that, although there is a basic understanding of healthy habits (such as a balanced diet, physical activity, and personal hygiene), there is still a low level of connection between these practices and sustainable development. There was also little incorporation of environmental content into school activities, which limits the educational community's commitment to sustainability.

Based on the findings, it is recommended to strengthen environmental education programs by integrating health and well-being components, promoting school gardens, recycling campaigns, and regular physical activities. It is also essential to train teachers in integrative approaches that link health, the environment, and sustainability.

In conclusion, promoting a healthy lifestyle in the educational environment not only improves students' quality of life, but also shapes citizens who are more aware and responsible for their environment. As a place of learning, schools have the potential to become agents of change towards truly sustainable development.

**Keywords:** healthy lifestyles, sustainable development, health education, school health, environmental sustainability.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aliaga, R. (2009). *Conductas saludables y bienestar estudiantil*. Editorial San Marcos.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575–582.  
<https://doi.org/10.1037/h0045925>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Calpa-Pastas, A M, Santacruz-Bolaños, G A, Álvarez-Bravo, M; Zambrano-Guerrero, Ch A; Hernández-Narváez, & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Campo-Tenera, L., Ochoa, C., Rodríguez, J., & Rada, L. (2017). Estilos de vida y salud en adolescentes escolares de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 19(5), 647–652.  
<https://doi.org/10.15446/rsap.v19n5.61467>
- Campo-Tenera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa M., Méndez O. Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Revista Salud Uninorte*, vol. 33, núm. 3, pp. 419-428, Fundación Universidad del Norte, División de Ciencias de la Salud. En:  
<https://www.redalyc.org/journal/817/81753881016/html/>

Carey, M. A. & Asbury, J. (2012). Focus Group Research. Qualitative Essentials (Vol. 9).

Left Coast Press / Routledge.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. CEPAL. (2022). *La educación ambiental como estrategia para el desarrollo sostenible en América Latina.*

CEPAL. En: <https://www.cepal.org/es/temas/agenda-2030-desarrollo-sostenible/acerca-la-agenda-2030-desarrollo-sostenible>

Creswell, J. W. (2012). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE.

Cuenca, R. (2020). Educación y democracia en América Latina: un asunto de desarrollo

sostenible. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del*

*Profesorado*, 24(3), 27–47. <https://doi.org/10.30827/profesorado.v24i3.13213>

Egea-Ronda, A., & Del Campo-Giménez, M. (2023). Estilos de vida, sostenibilidad y salud

planetaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 16(2), 106–115. En:

<https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.160208>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2022). [Título del informe].

Bogotá, Colombia: DANE.

Fernández, C. R; Lee J; Duroseau, N., Vargas-Rodríguez I., y Rieder J. (2021).

Comportamiento de salud infantil y prioridades de los padres para un programa de

estilo de vida saludable en la escuela. *Health Education Journal*, 80 (3), 361

372. <https://doi.org/10.1177/0017896920972152>

Friese, S. (2019). *Qualitative data analysis with ATLAS.ti* (3rd ed.). SAGE.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Gadamer, H.-G. (1991). *Truth and Method* (2nd rev. ed., J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.). New York, NY: Crossroad.

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2015). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2015)*. ICBF.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). *Informe nacional de estado nutricional de la niñez y adolescencia en Colombia*. ICBF.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Informe al Congreso de la República — Vigencia fiscal 2018. Bogotá, Colombia: ICBF.

Juliao-Esparragoza D., Martínez-Díaz D., Llinás-Montes J. R. (2023). Estilo de vida saludable en estudiantes de administración de empresas en el marco de la COVID-19. *Revista de investigaciones*, Vol 18 (1). DOI.  
<https://doi.org/10.33304/revinv.v18n1-2023003>

K.R. Ahmed, R. Uddin, T.L. Kolbe-Alexander, A. Khan. (2021). The effectiveness of physical activity interventions in Asian children and adolescents: a systematic review, *Public Health*, Volume 194, Pages 48-59,ISSN 0033-3506,  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.02.011>.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S003335062100069X>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.

Lichtman, Marilyn. (2013). *Qualitative Research in Education: A User's Guide* (3<sup>a</sup> ed.). Los Angeles / London: SAGE Publications. ISBN 978-1412995320.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2011). *Designing qualitative research* (5th ed.). SAGE.

Mendoza – Charris H. (2022). Evaluación del impacto en la formación continua del docente en innovaciones de estilos de vida saludable en Barranquilla, Colombia. DOI:

<https://doi.org/10.19136/hs.a21n1.4529>.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE.

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Ley 115 de 1994. Ley General de Educación*. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Lineamientos para entornos escolares saludables*. MEN.

Ministerio de Educación Nacional & Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2002). *Política nacional de educación ambiental. Lineamientos para PRAE*. MEN.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Lineamientos para la implementación de entornos educativos saludables*. MSPS.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Política de promoción de la salud en Colombia*. MSPS.

Monsalve Lorente, L. (2013). La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables. Revista Internacional de Educación y Aprendizaje, ISSN 2255-453X, Vol. 1, N°. 1, 2013, págs. 107-123. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6419069>

Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible: Agenda 2030*. ONU.

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos escolares saludables: Estrategias para América Latina*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Promoción de la salud en el entorno escolar*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud ambiental infantil*. OMS.

Organización Panamericana de la Salud. (2014). *La salud de los adolescentes: Situación actual y desafíos futuros*. OPS.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice* (7th ed.). Pearson.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.

Salkind, N. J. (2008). *Exploring Research* (7<sup>a</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.

Sevilla Vera, Y. Valles Casas, M., Cortes Navarro V, M. Fernández César, R. & Solano

Pinto, N. (2021). Nutrición hospitalaria o Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. *Nutrición hospitalaria*. Órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE) Vol. 38 Núm. 6 Pág. 1217-1223. Doi <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8173604>

Sakraida, T., & Pender, N. J. (2007). Modelo de promoción de la salud. En “Modelos y teorías en enfermería” (6ª ed.). Madrid: Elsevier-Mosby

Thakur, JS; Kaur, Rajbir, Rana Anjali, Paika Ronika, Singh Sukriti, Malhotra, Samir.(2023). Revisión sistemática sobre programas de salud escolar y escuelas promotoras de la salud en países de la región del Sudeste Asiático. Revista internacional de enfermedades no transmisibles 8(4):p 170-178, | DOI: 10.4103/jncd.jncd\_63\_23

UNESCO. (2017). *Education for sustainable development goals: Learning objectives*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

UNICEF. (2020). *Escuelas como entornos protectores y promotores de salud*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Vega Rodríguez, M. del C., Álvarez Aguirre, A., Bañuelos Barrera, M. L., Reyes Rocha, B. E., & Hernández Castañón, M. A. (2015). Manifestaciones psico-corporales en adolescentes de una escuela secundaria. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 23(2), 99–105.