

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 1
Especial

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

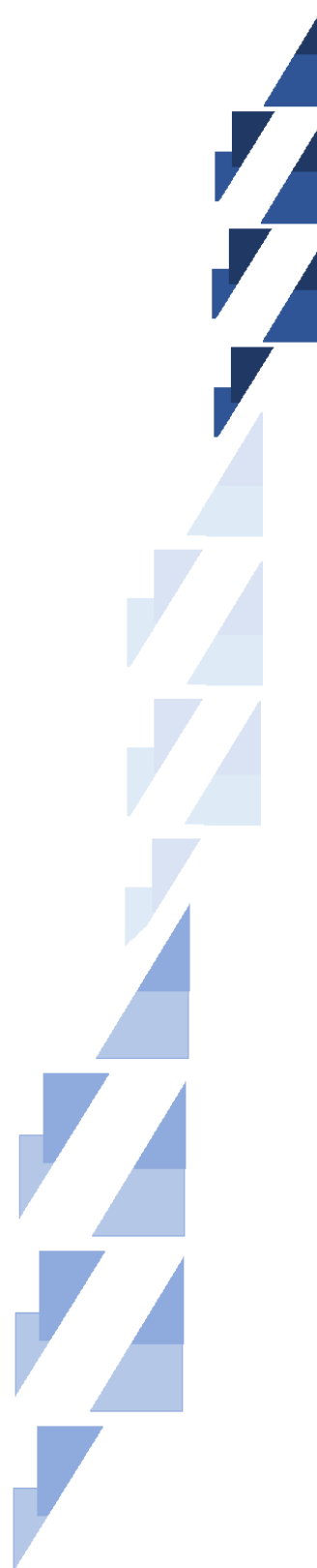
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Original

Students' Perceptions of Eating and Physical Activity Habits in the Prevention of Chronic Diseases in Adulthood

Percepciones estudiantiles sobre los hábitos de alimentación y actividad física en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta

Gianella Camila Nicole Cornejo Anchiraico¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8175-8598>

Diego José Nasca Cadena²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1394-6035>

Roberto Carlos Solís Castro³

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3538-164X>

Fanny Lastenia Sarango Díaz⁴

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5005-0802>

Oliver Ramón Hernández Ortiz⁵

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8410-0065>

Carmen Edilma Jiménez Ramos⁶

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8110-424>

Universidad San Ignacio de Loyola. Lima-Perú¹

Unidad Educativa 24 de Mayo Sur. Quito-Ecuador²

Escuela de Educación Básica Eloy Alfaro. Ambato-Ecuador³

Escuela "Manuel Utreras Gómez". Paltas-Ecuador⁴

Centro Educativo Buena Vista. Jarabacoa-República Dominicana⁵

Unidad Educativa "25 de diciembre. Loja-Ecuador⁶

Autor de correspondencia

gianella.cornejo@usil.pe

Recibido: 11-05-2025

Aceptado: 05-10-2025

Disponible en línea: 15-11-2025

Abstract

The growing prevalence of chronic diseases associated with poor nutrition and physical inactivity among adolescents constitutes a public health issue that reflects the lack of preventive habits consolidated within the school environment. This situation affects physical well-being, academic performance, and the prospects for a healthy adult life. The objective of the study was to analyze students' perceptions of eating and physical activity habits in the prevention of chronic diseases in adulthood. A qualitative study with a descriptive phenomenological design was conducted, based on in-person semi-structured interviews with 16 high school students aged 15 to 18 from two private educational institutions in the city of Quito, Ecuador. The results showed that adolescents understand health as an integral balance between body, mind, and emotions; they recognize the importance of eating well and exercising, although they face structural barriers such as lack of time, adequate spaces, and motivation. It was concluded that this research provides theoretical and pedagogical foundations to strengthen health education from a humanistic and integral perspective, promoting curricula that encourage self-care and prevention as sustainable practices from adolescence.

Keywords: healthy eating, physical activity, prevention, school health.

Resumen

La prevalencia creciente de enfermedades crónicas asociadas a la mala alimentación y al sedentarismo en adolescentes constituye una problemática de salud pública que refleja la falta de

hábitos preventivos consolidados desde la escuela. Esta situación afecta el bienestar físico, el rendimiento académico y la proyección de una vida adulta saludable. El objetivo del estudio fue analizar las percepciones estudiantiles sobre los hábitos de alimentación y actividad física en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta. Se desarrolló una investigación cualitativa con diseño fenomenológico descriptivo, basada en entrevistas semiestructuradas presenciales a 16 estudiantes de bachillerato, de 15 a 18 años, pertenecientes a dos instituciones educativas particulares de la ciudad de Quito, Ecuador. Los resultados mostraron que los adolescentes comprenden la salud como un equilibrio integral entre cuerpo, mente y emociones, reconocen la importancia de alimentarse bien y realizar ejercicio, aunque enfrentan barreras estructurales como la falta de tiempo, espacios adecuados y motivación. Se concluyó que la investigación aporta fundamentos teóricos y pedagógicos para fortalecer la educación para la salud desde un enfoque humanista e integral, promoviendo currículos que fomenten el autocuidado y la prevención como prácticas sostenibles desde la adolescencia.

Palabras clave: alimentación saludable, actividad física, prevención, salud escolar.

Introducción

El incremento sostenido de enfermedades crónicas derivadas de la mala alimentación y la inactividad física constituye uno de los desafíos para la salud pública y la educación. La Organización Mundial de la Salud (2020) ha señalado que los estilos de vida sedentarios y el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados son factores que, desde la adolescencia,

predisponen a padecimientos como la obesidad, la hipertensión y la diabetes en la vida adulta. Este fenómeno refleja un cambio cultural profundo, caracterizado por una menor movilidad cotidiana y una oferta alimentaria orientada al consumo rápido y al alto contenido calórico (Alvarado Alvarado et al., 2023).

La adolescencia es una etapa decisiva para la formación de hábitos alimentarios y de actividad física, es así que Palomo et al. (2022) señalan que las barreras para mantener una alimentación saludable influyen directamente en las decisiones de consumo, las cuales suelen debilitarse con el tiempo si no existe apoyo familiar o institucional. De manera similar, Maza Avila et al. (2022) evidenciaron que, aunque los jóvenes poseen conocimientos generales sobre nutrición y ejercicio, sus prácticas diarias se ven condicionadas por el entorno social, la publicidad y la falta de tiempo.

La educación para la salud aún presenta debilidades estructurales, los programas escolares tienden a centrarse en contenidos teóricos, dejando de lado la promoción práctica de hábitos saludables (Ministerio de Educación de Perú, 2025). Las limitaciones en infraestructura deportiva, la carencia de comedores saludables y la escasa formación docente en temas de bienestar integral reducen el impacto de las políticas preventivas (Vargas-Olarte, 2019). Esta situación se agrava en contextos urbanos, donde la oferta alimentaria industrializada y el sedentarismo escolar generan entornos poco propicios para la actividad física y la alimentación equilibrada (Rodríguez-Ayllon et al., 2019).

Desde una perspectiva educativa, abordar esta problemática implica reconocer el papel de la escuela como espacio privilegiado para la prevención, por lo que se debe integrar la educación alimentaria y la actividad física en el currículo favorece la adquisición de conocimientos, fomenta actitudes responsables hacia la salud, la disciplina corporal y el autocuidado (Pacheco Mendoza & Novillo-Luzuriaga, 2022). En términos sociales, promover estilos de vida activos y una alimentación consciente desde la juventud representa una inversión a largo plazo en bienestar y productividad, al reducir el riesgo de enfermedades y los costos asociados a su tratamiento en la adultez (Posso Pacheco et al., 2022).

A pesar del consenso sobre la importancia de la prevención, persiste un vacío de conocimiento respecto a cómo los estudiantes comprenden y valoran sus propios hábitos de alimentación y actividad física (Macias M et al., 2012). Se ha centrado en diagnósticos nutricionales o en mediciones fisiológicas, dejando de lado la dimensión subjetiva, es decir, las percepciones, creencias y significados que orientan las decisiones cotidianas sobre el cuidado del cuerpo y la salud.

En este marco, el estudio propuso analizar las percepciones estudiantiles sobre los hábitos de alimentación y actividad física en la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta, con el fin de comprender los significados, motivaciones y barreras que condicionan la adopción de estilos de vida saludables desde la escuela.

Metodología

El estudio se enmarcó en un enfoque cualitativo para que el conocimiento se construya a partir de las percepciones y reflexiones subjetivas de los participantes sobre su propia realidad, entendiendo que los significados se revelan a través de la experiencia y la interpretación consciente. Bajo un diseño fenomenológico descriptivo, orientado a revelar los significados esenciales del fenómeno investigado tal como es experimentado por los estudiantes, lo que fue apropiado para captar las dimensiones personales, sociales y culturales que intervienen en la formación de hábitos saludables durante la adolescencia, etapa considerada crítica para el desarrollo de la conciencia preventiva.

La población estuvo conformada por 16 estudiantes de bachillerato, con edades comprendidas entre 15 y 18 años, pertenecientes a dos instituciones educativas particulares de la ciudad de Quito, Ecuador. La selección se realizó mediante muestreo intencional, privilegiando la diversidad en género, trayectorias académicas y actitudes frente al cuidado personal. Los criterios de inclusión consideraron la participación voluntaria, la disposición al diálogo reflexivo. En cumplimiento de los principios éticos, todos los participantes firmaron un consentimiento informado, autorizado también por sus representantes legales, garantizando la confidencialidad, el anonimato y el respeto a la integridad de los adolescentes.

Para la recolección de información se utilizó la entrevista semiestructurada individual, concebida como un espacio de diálogo reflexivo que permitió profundizar en las percepciones y experiencias personales. El instrumento incluyó diez preguntas abiertas agrupadas en tres ejes

analíticos: percepciones sobre la alimentación saludable, motivaciones y barreras para la práctica de actividad física, y creencias sobre la prevención de enfermedades en la vida adulta. El guion fue sometido a juicio de expertos dos en educación y uno en ciencias de la salud para evaluar su coherencia teórica y claridad semántica.

Las entrevistas se realizaron de forma presencial durante el primer trimestre del año 2025, en espacios asignados por las instituciones educativas, procurando un ambiente tranquilo y de confianza. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 40 a 50 minutos y fue grabada en audio. El análisis de la información se llevó a cabo mediante la lectura comprensiva de las transcripciones para identificar unidades de significado, la formulación de significados estructurados y la síntesis final que permitió describir la esencia del fenómeno investigado. El proceso fue asistido por el software Atlas.ti 23, que facilitó la codificación y organización de las unidades temáticas emergentes. Para garantizar la credibilidad y rigor cualitativo.

Resultados

El análisis de las entrevistas permitió reconstruir los significados que los estudiantes atribuyen a la alimentación y la actividad física como componentes esenciales de su bienestar presente y futuro. Las narrativas reflejaron una comprensión en proceso de construcción, donde el conocimiento teórico adquirido en la escuela convive con hábitos moldeados por la cultura, la familia y los entornos sociales. A partir de la codificación abierta y axial, se identificaron cuatro

categorías centrales que describen la manera en que los adolescentes perciben la salud, la prevención y el autocuidado.

Tabla 1

Percepción de la salud y el autocuidado

Categoría	Descripción del significado emergente	Citas representativas
Concepción integral de la salud	Los estudiantes conciben la salud como un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones, asociándola con sentirse bien y evitar enfermedades.	“Para mí estar sano no es solo no tener enfermedades, sino sentirse bien con uno mismo” “Cuidarse también es dormir bien, no solo hacer ejercicio”

La primera categoría evidenció que los jóvenes comprenden la salud desde una visión integral y holística, donde el bienestar físico se relaciona con la estabilidad emocional y la satisfacción personal. Esta concepción, aunque intuitiva, representa un avance frente a modelos tradicionales centrados únicamente en la ausencia de enfermedad. Sin embargo, se observó que esta visión no siempre se traduce en prácticas constantes de autocuidado, lo que revela una brecha entre el ideal de salud y su vivencia cotidiana.

Tabla 2

Significados de la alimentación saludable

Categoría	Descripción del significado emergente	Citas representativas
Alimentación como responsabilidad y equilibrio	Los estudiantes identifican la importancia de comer frutas, verduras y evitar productos ultraprocesados, aunque reconocen dificultades para mantener una dieta equilibrada.	“Sé que las verduras son buenas, pero a veces no me da tiempo y compro cualquier cosa” “Comer bien es caro y no siempre hay opciones saludables en el colegio”

Los resultados mostraron que los participantes asocian la alimentación saludable con responsabilidad personal, pero enfrentan limitaciones estructurales y contextuales que obstaculizan

su cumplimiento. La falta de tiempo, la disponibilidad de comida rápida en el entorno escolar y los costos económicos fueron los principales factores mencionados.

Tabla 3

Motivaciones y barreras para la actividad física

Categoría	Descripción del significado emergente	Citas representativas
Actividad física como bienestar y socialización	Los estudiantes valoran el ejercicio por su capacidad de mejorar el estado de ánimo y fortalecer la convivencia, aunque mencionan el cansancio académico y la falta de espacios como obstáculos.	“Me gusta hacer deporte porque me relaja y me ayuda a despejarme” “En la escuela casi no hay tiempo para hacer ejercicio, tenemos muchas tareas”

En esta categoría, la actividad física fue percibida como una práctica más emocional que médica, vinculada con la diversión, la amistad y la relajación. Los adolescentes reconocieron su impacto positivo en el bienestar mental, aunque las exigencias académicas, la falta de infraestructura y el exceso de tareas fueron identificadas como barreras institucionales que limitan su continuidad. La práctica regular depende en gran medida del apoyo familiar y del ejemplo docente, lo que sugiere la necesidad de entornos educativos más activos y flexibles.

Tabla 4

Proyección de hábitos hacia la vida adulta

Categoría	Descripción del significado emergente	Citas representativas
Prevención y conciencia futura	Los estudiantes reconocen que los hábitos actuales repercutirán en su salud futura, aunque la mayoría manifiesta dificultad para sostener rutinas saludables por falta de motivación o constancia.	“Sé que si ahora no cuido mi cuerpo, más adelante puedo tener enfermedades” “Quiero mejorar mi alimentación, pero me cuesta hacerlo todos los días”

La última categoría reflejó una conciencia incipiente sobre la prevención, donde los estudiantes vinculan su comportamiento actual con el riesgo de desarrollar enfermedades en la

adultez. Si bien expresan interés en mejorar sus hábitos, admiten que la falta de disciplina y el entorno social influyen en sus decisiones.

Discusión

Los hallazgos del estudio evidenciaron que los estudiantes comprenden la salud como un proceso integral que abarca dimensiones físicas, emocionales y sociales, lo cual coincide con la perspectiva de la OMS (2020) y con los planteamientos de Martínez Sánchez et al. (2020) quienes sostienen que la educación para la salud debe trascender los enfoques biomédicos para incorporar valores de bienestar integral y autocuidado. Sin embargo, esta comprensión no siempre se traduce en acciones sostenidas, ya que los hábitos saludables dependen de factores contextuales y motivacionales más que del conocimiento adquirido.

Las percepciones sobre la alimentación reflejaron una conciencia incipiente de responsabilidad personal, pero también la influencia de condiciones estructurales como la oferta alimentaria poco saludable en los entornos escolares. Este hallazgo coincide con Ibarra Mora et al. (2019) quienes afirman que la elección de alimentos en adolescentes está condicionada por la accesibilidad y el costo, más que por la educación nutricional. De igual manera, la valoración positiva del ejercicio físico se vio limitada por el tiempo académico y la falta de espacios adecuados.

Los discursos estudiantiles revelaron una conciencia reflexiva sobre el impacto futuro de sus decisiones actuales, aunque con escasa constancia en la práctica. La experiencia vivida de la salud se construye, por tanto, en tensión entre el saber y el hacer, entre la intención de cuidarse y

las limitaciones reales que ofrece su entorno educativo y social. Este contraste confirma que promover hábitos saludables en la adolescencia requiere no solo información, sino acompañamiento sostenido, modelamiento docente y entornos que faciliten el cambio conductual.

Conclusión

La investigación aporta una comprensión profunda sobre el valor educativo de la salud, al evidenciar que las percepciones estudiantiles constituyen un punto de partida esencial para diseñar programas pedagógicos que integren la alimentación y la actividad física como ejes formativos del currículo escolar, favoreciendo la formación de hábitos sostenibles desde la adolescencia.

Este estudio fortalece el campo de la educación para la salud al proponer una mirada fenomenológica y humanista del bienestar, en la que el autocuidado se concibe como un proceso de aprendizaje reflexivo. Tal perspectiva orienta futuras acciones institucionales hacia la construcción de entornos escolares activos, conscientes y promotores de una cultura preventiva integra.

Referencias

- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista*

Española de Nutrición Humana y Dietética, 23(4), 292-301.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

Martínez Sánchez, L. M., Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., & Ospina-Jiménez, M. C. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención: Health education as an important promotion and prevention strategy. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 490-504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Ministerio de Educación de Perú. (2025). *Escuelas Seguras y Saludables*. https://www.gob.pe/institucion/ugel03/campa%C3%B1as/67575-escuelas-seguras-y-saludables?utm_source=chatgpt.com

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe Mundial de la Salud*.
<https://www.oas.org/es/sedi/ddse/paginas/documentos/discapacidad/DESTACADOS/ResumenInformeMundial.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *World report on hearing*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/339913/9789240020481-eng.pdf?sequence=1>

Pacheco Mendoza, S. R., & Novillo-Luzuriaga, N. N. (2022). Importancia de la inclusión de la asignatura Nutrición en el currículo de la Carrera de Educación Inicial. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(2), 170-179. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v10i2.566>

Palomo, M. C., Denman, C. A., Cornejo-Vucovich, E. C., Landeros-Flores, P. E., & Rodríguez-Ibarra, S. (2022). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora, México. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*.
<https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1220>

Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Paz Viteri, B. S., Pereira Valdez, M. J., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., & Noroña Casa, L. E. (2022). *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC* (1a edición). Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Barquisimeto «Luis Beltrán Prieto Figueroa».
<https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0012>

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno,

V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>

Vargas-Olarte, C. E. (2019). La investigación de futuro y el deporte siglo XXI. *Libre Empresa*, 16(1), 126-154. <https://doi.org/10.18041/1657-2815/libreempresa.2019v16n1.5916>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documento.