

# **Actividad Física y Buenos Hábitos en la Adolescencia: Una Revisión Sistemática**



**GRADO**  
**EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL  
DEPORTE**

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**CURSO ACADÉMICO 2024-2025**

**Alumna:** Molina Castro, Fabiola

**Tutor:** Pelegrín Muñoz, Antonia

## INDICE

1.CONTEXTUALIZACIÓN .....	3
2.PROCEDIMIENTO (METODOLOGÍA) .....	5
Tabla 1. Criterios de inclusión.....	5
Tabla 2. Criterios de exclusión. ....	5
Figura 1. Diagrama de flujo con las distintas fases de la revisión bibliográfica.....	6
3.REVISION BIBLIOGRAFICA .....	6
Tabla 3. Artículos seleccionados para la revisión.....	7
4.DISCUSION.....	12
5.PROUESTA DE INTERVENCIÓN .....	14
5.1.Justificación.....	14
5.2.Metodología .....	15
5.3.PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE 8 SEMANAS: “ACTIVATE Y CUIDA TU SALUD” .....	15
5.3.1 Objetivos didácticos: .....	15
5.3.2 Contenidos. ....	16
5.3.3 Actividades. ....	16
5.3.4 Recursos materiales .....	16
5.3.5 Recursos personales .....	16
5.3.6 Lugar.....	16
5.3.7 Evaluación .....	17
5.3.8 Tabla. 4. Estructura de la intervención. ....	17
6.BIBLIOGRAFÍA .....	19
ANEXO 1.....	21
ANEXO 2.....	24

## 1. CONTEXTUALIZACIÓN

Los hábitos saludables son rutinas y comportamientos que aplicamos los seres humanos en nuestras vidas para contribuir al bienestar físico, mental y emocional (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2001). Adoptar un estilo de vida saludable nos ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejora nuestra calidad de vida, aumenta nuestra energía y rendimiento diario. Hábitos como mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física regularmente, dormir lo suficiente y evitar el consumo de sustancias nocivas son fundamentales para mantener el cuerpo y la mente en equilibrio (World Health Organization, 2020).

Asimismo, los hábitos saludables no solo tienen un impacto a corto plazo en nuestro bienestar, sino que además cumplen un papel muy importante en la prevención de enfermedades a largo plazo. Estos hábitos se forman a lo largo de la vida, pero tienen especial importancia durante la infancia y el desarrollo de la adolescencia. Por esta razón, el fomento de hábitos saludables desde edades tempranas es un buen método para garantizar generaciones futuras más sanas.

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo de las personas, tanto a nivel físico, social y emocional. Durante el desarrollo de esta fase se forman muchos de los hábitos que nos acompañarán durante el resto de nuestra vida. Por ello, es tan importante fomentar los hábitos saludables desde la adolescencia. Del mismo modo, es una etapa clave en la formación de la identidad y en el desarrollo de hábitos que probablemente acompañarán a la persona durante toda su vida. Varios puntos para tener en cuenta para fomentar buenos hábitos son los siguientes (World Health Organization, 2021; Ministerio de Sanidad, 2022): Alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, salud mental, evitar conductas de riesgo e higiene personal.

La actividad física ha sido y sigue siendo una parte fundamental en la vida de las personas, no solo porque antes era necesario para vivir, sino también como una herramienta clave para el desarrollo del individuo. En la actualidad en un contexto marcado por el sedentarismo y los hábitos de vida poco saludables, la práctica regular de actividad física se ha consolidado como un pilar fundamental en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades no transmisibles que están relacionadas con el sedentarismo como la obesidad, la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

La salud en la edad adulta podría estar influenciada por el nivel de actividad y condición físicas desarrollados durante la infancia (Kemper, De Vente, Van Mechelen, & Twisk, 2001; Twisk, Kemper, Van Mechelen, & Post, 1997). Esto es porque la infancia y adolescencia deben ser etapas prioritarias donde se fomente la actividad física, tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Consideramos actividad física como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Por lo tanto, denominamos ejercicio físico a la actividad planificada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar, mantener o adquirir la actividad física” (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). La actividad física puede incluir desde tareas domésticas, desplazamientos activos como caminar o ir en bicicleta, hasta la práctica de deportes o rutinas de entrenamiento. Su incorporación en la vida diaria no solo mejora la condición física, sino también la salud mental.

Numerosos estudios y organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) nos recuerdan la importancia de incorporar la actividad física como parte del estilo de vida diario, recomendando al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado para los adultos y una hora diaria para niños y adolescentes. A pesar de estas recomendaciones, en la mayoría

de los países no se cumplen, ya que el sedentarismo aumenta a medida que se incrementa el tiempo en las pantallas.

La infancia es la primera etapa del desarrollo humano, que abarca desde el nacimiento hasta el inicio de la adolescencia, aproximadamente los 12 años (Palacios, 2009). Es un período fundamental porque en él se establecen las bases físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Durante esta etapa debemos de consolidar hábitos que puedan durar toda la vida. Adquirir unos buenos hábitos desde la infancia, ayuda a que sea más fácil adoptar conductas saludables en la adolescencia y adultez. Además, los niños que crecen en ambientes familiares saludables tienden a copiar esos comportamientos en el futuro.

La adolescencia es una etapa de transición entre la infancia y la edad adulta comprendida entre los 12 hasta los 18 años, puede variar un poco según cada persona, y se caracteriza por los cambios físicos, emocionales, cognitivos y sociales (Steinberg, 2014). La adolescencia es un momento clave para el desarrollo emocional y social. Los jóvenes empiezan a buscar su identidad, a tener mayor independencia y a establecer relaciones más complejas con sus familiares, amigos e incluso pareja (Esnaola 2005; Laca, Verdugo & Guzmán, 2005).

Fomentar la práctica de actividad física, alimentación adecuada, buen descanso y aprovechar el tiempo libre de forma saludable, no solo mejora su bienestar físico, sino mental, su rendimiento académico y su autoestima. Si se promueven estos hábitos desde edades tempranas ayuda a prevenir enfermedades y se mejora la calidad de vida. Poner en marcha programas educativos que aborden esos temas de forma cercana y motivadora puede marcar una gran diferencia en la vida de los adolescentes y ayudar a prevenir enfermedades y se mejora la calidad de vida de forma sostenible en el tiempo (World Health Organization, 2020).

Resulta fundamental el papel de la familia, la escuela y el entorno social en la promoción de hábitos saludables. Cuando todos se coordinan para una misma dirección, profesores, profesionales de la salud, familia, se refuerzan los mensajes positivos sobre llevar una vida activa y sana. La participación del entorno más cercano del adolescente no solo incrementa la eficacia de las intervenciones, sino que es mucho más fácil que adopten esos hábitos y los mantengan en el tiempo (Salvy, de la Haye, Bowker & Hermans, 2012).

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo evaluar la relación entre actividad física y hábitos saludables en adolescentes, identificar las intervenciones efectivas para promover la actividad física y buenos hábitos en adolescentes, explorar las percepciones y conocimientos de los adolescentes sobre la importancia de los buenos hábitos y la actividad física para su salud y bienestar y evaluar el impacto de factores sociodemográficos en la actividad física y los hábitos saludables de adolescentes. Este TFG no solo busca aportar conocimiento científico, sino también generar una propuesta de intervención para el ámbito educativo, con la finalidad de promover mejoras en los hábitos de vida de los adolescentes, que nace precisamente de la necesidad de entender mejor que factores influyen en esos hábitos y cómo podemos actuar para ayudar a que los jóvenes tengan una vida más saludable. Esta propuesta tiene un enfoque preventivo y educativo. El objetivo principal que persigue esta propuesta de intervención es, fomentar hábitos de vida saludables que promueva la práctica regular de actividad física y una alimentación equilibrada, con el fin de mejorar su bienestar físico y emocional. Se pretende generar un impacto positivo no solo en el presente de los jóvenes, sino también en su salud futura.

## **2. PROCEDIMIENTO (METODOLOGÍA)**

En esta revisión sistemática, se ha utilizado la metodología PRISMA (Page et al., 2021). Por un lado, el objetivo de esta revisión es evaluar la relación que hay entre la adopción de

hábitos saludables en adolescentes con sobrepeso u obesidad, y por otro, explorar las consecuencias en la adherencia a hábitos saludables a largo plazo.

Se ha buscado la información en distintas bases de datos con el objetivo de identificar estudios que analicen la relación entre la actividad física, hábitos saludables, la obesidad y el sobrepeso entre niños y adolescentes. En base a esto, se consultaron las siguientes bases de datos: Elsevier ScienceDirect Journals Complete, SPORTDiscus y Dialnet. Para llevar a cabo la búsqueda se utilizaron los siguientes términos: (“Adolescentes”) AND (“Obesidad”) AND (“Sobrepeso”) AND (“Hábitos saludables”) AND (“Actividad Física”).

La selección de estos términos de búsqueda se centró en identificar investigaciones que ofrecieran evidencia sobre la eficacia de fomentar la práctica regular de actividad física y la adopción de hábitos saludables, para ver la relación que tenía en los adolescentes, ya que la obesidad infantil y la adolescente se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial, con graves consecuencias para la salud física y mental de los jóvenes.

Este trabajo de fin de grado ha sido evaluado y autorizado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) de la Universidad Miguel Hernández de Elche con Código de autorización COIR: TFG.GAF.APM.FMC.241201 (Anexo 2).

Para esta revisión, se establecieron unos criterios específicos de inclusión y exclusión, los cuales se detallan en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Criterios de inclusión.**

▪ Se consideró exclusivamente artículos publicados entre 2015 y 2025
▪ Los artículos debían de estar disponibles en la base de datos, con el fin de facilitar su acceso.
▪ La revisión se centró en estudios descriptivos.
▪ Los artículos debían combinar la actividad física, obesidad y sobrepeso.
▪ Sujetos: niños en edad escolar y adolescentes.

**Tabla 2. Criterios de exclusión.**

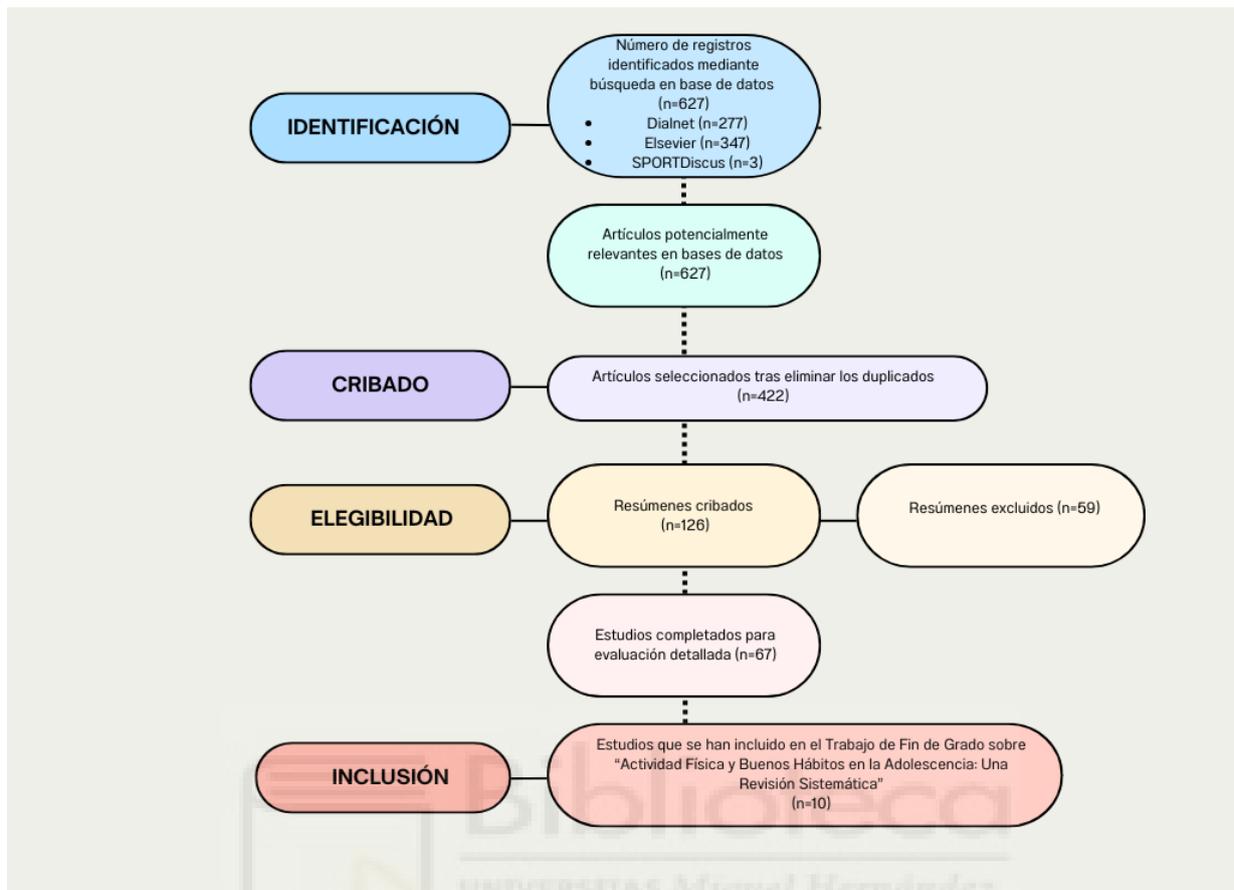
▪ Se descartan los artículos que eran de revisión.
▪ No se incluyeron artículos que fueran experimentales.
▪ Es excluyen los artículos sobre la obesidad en adultos.
▪ Se excluyeron los artículos que tenían relación con la autoestima.
▪ Fueron descartadas las revisiones bibliográficas.

En la primera búsqueda en Dialnet aparecieron 277 resultados, con los mismos parámetros se obtuvieron 347 artículos en Elsevier ScienceDirect Journals Complete, y por último SPORTDiscus 3.

Tras una primera búsqueda se obtuvieron 627 resultados en total, dónde ya se aplicaron los criterios de inclusión. A partir de aquí los artículos duplicados fueron eliminados, y quedaron 422, a través de un proceso de selección basado en los títulos y resúmenes, se descartaron aquellos artículos que no eran relevantes para el trabajo, quedando una muestra final de 126 artículos.

Después de un riguroso proceso de selección, basado en los criterios de inclusión, se redujo la muestra inicial de 126 artículos, a un conjunto final de 67 estudios, que cumplían con los requisitos establecidos para esta revisión. En su conjunto, escogí un total de 10 artículos que son de los más acertados para el trabajo.

Figura 1. Diagrama de flujo con las distintas fases de la revisión bibliográfica.



### 3. REVISION BIBLIOGRAFICA

En la Tabla 3, que aparece a continuación, se presentan los estudios y artículos científicos más relevantes que sirven de base teórica y respaldan los temas tratados en este trabajo.

**Tabla 3. Artículos seleccionados para la revisión.**

AUTOR/RES	TITULO	OBJETIVOS	MUESTRA/GRUPOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
<b>García-Continente, Allué, Pérez-Giménez, Ariza, Sánchez-Martínez, López, &amp; Nebot, (2015)</b>	Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona	Determinar qué porcentaje de adolescentes en Barcelona tienen sobrepeso u obesidad y examinar cómo se vinculan estos problemas con malos hábitos alimenticios y comportamientos sedentarios.	Se estudiaron 3.089 adolescentes, de los cuales el 52% eran chicas.	Se realizó un estudio transversal en 2008 con una muestra de estudiantes de secundaria en Barcelona. Las variables que se analizaron fueron el sobrepeso y obesidad determinadas mediante el IMC, conductas sedentarias, hábitos alimentarios, la edad, el sexo y el nivel educativo. Se uso un cuestionario autoadministrado, que recogía información sobre alimentación, actividad física y estilo de vida.	El exceso de peso afectaba al 26,1% de los chicos (6,2% con obesidad) y al 20,6% de las chicas (3.7% con obesidad). En ambos casos, el sobrepeso estaba relacionado con ser más joven, desayunar con menos frecuencia, estar a dieta y consumir menos alimentos poco saludables. Además, tanto seguir una dieta como una baja ingesta de alimentos poco saludables también se asociaron con la obesidad. En los chicos, la obesidad se relacionó además con un estilo de vida más sedentario.	Los resultados muestran que el sobrepeso y la obesidad representan un problema importante de salud pública. También destacan la importancia de desayunar regularmente como una medida para prevenir el exceso de peso.
<b>Alfaro González, Vázquez Fernández, Fierro Urturi, Rodríguez Molinero, Muñoz Moreno, &amp; Herrero Bregón, (2016)</b>	Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes.	Estudiar los patrones de alimentación y el nivel de actividad física de los adolescentes que asisten a centros educativos en la provincia de Valladolid.	La población objeto de estudio está formada por 2412 estudiantes de entre 13 y 18 años que cursan 2º, 3º y 4º de ESO, así como 1º y 2º de bachillerato.	Se aplicó un cuestionario anónimo de 101 preguntas sobre sociodemografía, consumo de sustancias, rendimiento académico, ocio, maltrato, relaciones, alimentación y sexualidad, completado voluntariamente en una clase en 35-40 minutos.	El 79,2% de los adolescentes desayuna diariamente y muchos consumen fruta (45%), verduras (62%) y legumbres con frecuencia (92,4%). Un pequeño porcentaje consume alimentos poco saludables a diario. El 62,4% considera su peso adecuado, aunque un 30,2% ha hecho dieta y un 7,7% ha recurrido a métodos extremos para adelgazar. La mayoría (95,8%) realiza ejercicio diario, con un 69,6% en el entorno escolar.	Una parte significativa de los adolescentes presenta hábitos alimentarios inadecuados, como saltarse el desayuno, no seguir las recomendaciones nutricionales y consumir frecuentemente productos poco saludables. También se observan trastornos alimentarios y menor actividad física, especialmente en chicas y adolescentes mayores.

						Es necesario fomentar una alimentación saludable tanto en los jóvenes como en sus familias.
<b>Cuervo Tuero, Cachón Zagalaz, Zagalaz Sánchez, &amp; González González de Mesa, (2018)</b>	Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente	Investigar si los conocimientos de los adolescentes sobre alimentación saludable tienen alguna relación con su participación en actividades deportivas fuera del colegio y con otras características personales y familiares.	Participaron 540 estudiantes de secundaria y bachillerato de institutos públicos.	Se utilizó el II bloque de TEPICA, adaptado con algunas preguntas extra para saber más sobre los hábitos de alimentación, deporte y datos personales. Luego se analizaron los datos usando varios métodos estadísticos.	Los adolescentes que practican deporte se interesan más por tener una dieta saludable. También se vio que cuanto más tiempo dedican a la actividad física, mayor es su preocupación por la alimentación. También se ha visto que en los entornos deportivos circulan creencias incorrectas sobre nutrición.	El estudio demuestra que hacer deporte se relaciona con un mayor interés por cuidarse a través de la alimentación. Por eso, es clave para incluir tanto actividad física como educación alimentaria en los programas educativos para ayudar a los jóvenes a llevar una vida más saludable.
<b>Grijota Pérez, Pérez-Quintero, Bartolomé Sánchez, Montero Arroyo, Siquier-Coll, &amp; Muñoz Marín, (2018)</b>	Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad Infantil en Entorno Rural y Urbano de Cáceres y Salamanca.	Comparar la prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil entre el entorno rural y el entorno urbano en las provincias de Cáceres y Salamanca.	Se contó con una muestra aleatoria de 334 niños y adolescentes de entre 6 y 14 años, los cuales 123 (36%) pertenecían al entorno rural y 211 (64%) al entorno urbano, distribuidos en cuatro localidades.	Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal en cuatro localidades ubicadas en las provincias de Cáceres y Salamanca, abarcando tanto zonas rurales como urbanas. Para evaluar el sobrepeso y la obesidad infantil, se utilizó el índice de masa corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia eléctrica.	Según el IMC, el 15,01% tenía sobrepeso y el 13,02% obesidad. Por otro lado, al medir el porcentaje de grasa corporal, el sobrepeso fue del 17,23% y la obesidad del 17,69%. Además, se encontró que el sobrepeso y la obesidad son más comunes en los niños que viven en zonas rurales que en los que viven en zonas urbanas.	En la muestra estudiada, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil fue mayor en el entorno rural que en el urbano, tanto al estimarla a través del IMC como mediante el porcentaje de grasa corporal.
<b>Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo,</b>	Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en	Analizar la prevalencia de obesidad, los hábitos alimenticios en la familia y la realización de actividad física. Examinar cómo se	La muestra estuvo constituida por 161 estudiantes de Educación Primaria de la provincia de Granada, con edades entre 10 y 12 años. De	Se realizó un estudio no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se emplearon cuestionarios para evaluar la práctica de actividad	La gran mayoría de escolares se encontraban dentro del rango de normopeso. Una baja proporción de alumnos presentaba una dieta de baja calidad, sin diferencias en	Se destaca la necesidad de motivar la realización de deporte, especialmente en las chicas, y concienciar a los jóvenes sobre las

<b>Lozano-Sánchez, Puertas-Molero, &amp; Ubago-Jiménez, (2019)</b>	escolares de tercer ciclo de Primaria de la provincia de Granada.	relacionan la actividad física y la alimentación con los niveles de obesidad en niños de 10 a 12 años.	estos, el 60,9% eran chicos y el 39,1% chicas.	física, la calidad de la dieta y se calculó el IMC de los participantes.	cuanto al género. Los chicos realizaban mayor actividad física y presentaba menos sedentarismo que las chicas.	consecuencias del sedentarismo y la obesidad.
<b>Doña-Toledo, Doña-Toledo, Velicia-Martín &amp; López-Rodríguez, (2019)</b>	Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia.	Determinar qué valores están relacionados con la satisfacción que sienten los adolescentes al practicar actividad física.	La muestra está compuesta por 401 adolescentes.	Se utilizó la escala de valores PVQ de Schwartz, que los participantes completaron a través de un cuestionario en línea. Luego, los datos recopilados se analizaron utilizando técnicas estadísticas para identificar las principales dimensiones de los valores y para examinar cómo estos valores se relacionan con la satisfacción en la actividad física. Estas técnicas incluyeron análisis factorial exploratorio y confirmatorio, así como un modelo de regresión múltiple.	Los adolescentes se sienten más satisfechos con la actividad física cuando está relacionada con disfrutar, lograr metas y ayudar a los demás. Otros valores, como seguir tradiciones, tomar decisiones por uno mismo y buscar cosas nuevas, también son importantes, pero un poco menos. En general, lo que más influye es tener una actitud abierta al cambio y a nuevas experiencias.	El estudio revela que los adolescentes disfrutaban más de la actividad física cuando les permite pasarlo bien, mejorar personalmente y relacionarse con los demás. Valores como el hedonismo, el logro y la benevolencia influyen positivamente, así como una actitud abierta al cambio. Estos resultados son útiles para diseñar programas que fomenten la motivación y el compromiso juvenil con la actividad física.
<b>Martín Gómez, &amp; Mateos Campos (2020)</b>	Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes.	Analizar de qué manera la edad y el género afectan la práctica de actividad física. Identificar la intensidad, la frecuencia y el tipo de ejercicio que realizan los adolescentes. Cuantificar el tiempo dedicado a	El estudio incluyó a 118 estudiantes del IES La Sisle, divididos en dos grupos según curso. La muestra fue 52,5% hombres y 47,5% mujeres, con la mayoría (64,4%) entre 12 y 14 años, predominando los chicos en ese rango, mientras que en el grupo de 15 a 18 años había más mujeres.	Estudio epidemiológico descriptivo. Se empleó un cuestionario compuesto por 19 preguntas que abordaba las siguientes áreas: características personales (edad, sexo), práctica de actividad física, hábitos sedentarios y hábitos alimenticios.	El 10,2% de los estudiantes no realiza actividad física, siendo más alto en mujeres (16,1%). El 24,6% practica ejercicio diario, más común en hombres (33,9%). Más de la mitad hace actividad entre dos y tres días por semana, y un 11,9% solo fines de semana. Las adolescentes	La mayoría de los adolescentes hacen ejercicio 2-3 veces por semana, con mayor inactividad en chicas. Los chicos practican deportes intensos más tiempo, mientras las chicas hacen ejercicio moderado menos tiempo. Prefieren

		comportamientos sedentarios. Valorar los patrones de alimentación.			dedican menos tiempo y realizan actividad moderada, mientras que los hombres ejercitan más tiempo y con mayor intensidad vigorosa	el coche para ir al instituto, usan muchos dispositivos electrónicos y tienen hábitos alimentarios mejorables. Es clave fomentar la actividad diaria, reducir pantallas y mejorar la alimentación.
<b>Puertas-Molero, San Román-Mata, González-Valero, &amp; Ubago-Jiménez, (2020)</b>	Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de educación primaria. Importancia de la adherencia de la dieta mediterránea.	Examinar la relación entre el seguimiento de la dieta mediterránea y factores como la actividad física, el sueño y el tiempo frente a pantallas en niños de 11 a 12 años; evaluar cómo estos aspectos influyen en su desarrollo físico, mental y autoestima; y determinar si esta dieta ayuda a prevenir conductas negativas, como el uso excesivo de videojuegos.	El estudio constó con una muestra de 577 estudiantes de Educación Primaria de Granada, 56,8% eran varones (N=328) y el 43,2% féminas (N=249). En edades comprendidas entre los 11 y 12 años. La media de edad fue de 11,41 años y la desviación típica de 0,492.	Se realizó un estudio descriptivo transversal usando un cuestionario Ad-Hoc para datos demográficos, actividad física, sueño y uso de pantallas. Se aplicaron los cuestionarios KIDMED para evaluar la adherencia a la dieta mediterránea y CERV para clasificar el uso problemático de videojuegos. Además, se midió el IMC con báscula de bioimpedancia y cinta métrica, clasificando el peso según el estudio ENKID.	Las personas con una alta adherencia a la dieta mediterránea son las que realizan más actividad física semanalmente, menos horas de pantalla consumen diariamente, duermen más horas al día. Presentan un mejor autoconcepto académico, social, emocional, familiar y físico. Las personas con un índice de masa corporal más elevado tienden a tener una baja adherencia a la dieta mediterránea. También se encontraron datos significativos en la relación entre el uso de videojuegos y la dieta mediterránea, indicando que los participantes con mayor adherencia a esta dieta presentan un menor uso problemático de videojuegos.	El estudio concluye que una mayor adherencia a la dieta mediterránea se asocia con hábitos de vida más saludables en escolares, como mayor actividad física, más horas de sueño, menor uso de pantallas y un mejor autoconcepto. Además, una alimentación adecuada contribuye a mantener un índice de masa corporal más bajo.
<b>Sánchez-Urrea, &amp; Izquierdo Rus, (2021)</b>	Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y	Identificar el contexto socioeconómico de los estudiantes y cómo este afecta su salud nutricional. Evaluar los	154 estudiantes, pertenecientes a los cursos de 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Se tuvo en cuenta los diferentes contextos sociales en	Se aplicó un cuestionario dividido en tres bloques: entorno socioeconómico, actividad física y alimentación. Se	Se observó que el alumnado de un centro público realizaba una mayor variedad de actividad física que el de un centro concertado. La	Los resultados de este estudio evidencian una estrecha relación entre el estado socioeconómico y la salud de los

	actividad física de escolares.	hábitos alimentarios de los alumnos. Examinar y comparar el grado de actividad física entre los participantes. Investigar cómo el entorno socioeconómico, los hábitos de alimentación y la actividad física se relacionan y afectan el estado nutricional de los estudiantes.	los que se encontraban los centros. Los centros públicos se situaban en una localización con un nivel socioeconómico medio-bajo y los centros concertados en un entorno con un nivel socioeconómico medio-alto.	registraron peso y estatura para calcular el IMC mediante la fórmula estándar. Se usaron las tablas del proyecto FANTA III y los cuestionarios KRECE-PLUS e IPAQ-C, relacionando los resultados con el entorno socioeconómico para evaluar su influencia en el IMC.	mayor parte de esta actividad se daba durante el horario lectivo, especialmente en Educación Física y recreo, siendo menor en las tardes y fuera del horario escolar. Además, el entorno familiar influye significativamente en los hábitos saludables, pudiendo dificultar la práctica regular de ejercicio y una alimentación equilibrada.	estudiantes, especialmente en lo que respecta la alimentación. Si bien los estudiantes de centros públicos mostraron mayores niveles de actividad física, la calidad de los alimentos consumidos se vio fuertemente influenciada por el nivel socioeconómico, se erigió como el factor determinante del estado de salud
<b>Fuentes Vega, (2022)</b>	Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares.	Determinar cómo se relacionan los factores psicosociales y la autoeficacia con los hábitos saludables de alimentación y la práctica de actividad física en estudiantes.	Participaron 110 niños y niñas estudiantes de cuarto, quinto y sexto grado de primaria, entre 9 y 11 años de tres colegios públicos. La media de edad fue 9,95 años y la desviación típica 0,95.	Se aplicó una metodología cuantitativa, aplicando cuestionarios para medir sus hábitos alimentarios, su nivel de actividad física y su percepción de autoeficacia.	Los resultados mostraron que los niños y niñas que tienen mayor confianza en su capacidad para hacer ejercicio suelen llevar una vida más activa y tener mejores hábitos alimenticios. Además, se observó que cuanto más actividad física hacían, menos tiempo pasaban con conductas sedentarias o comiendo de forma poco saludable.	Se destaca la importancia de trabajar desde edades tempranas la confianza de los niños en sus propias capacidades, ya que puede tener un impacto positivo en su estilo de vida. Por tanto, los programas escolares deberían incluir acciones que refuerzan esta autoeficacia y promuevan hábitos saludables tanto en la alimentación como en la actividad física.

## 4. DISCUSION

En este apartado se comentan los resultados obtenidos en el trabajo y se comparan con otros estudios que tratan sobre los hábitos saludables y la actividad física en adolescentes. El objetivo es comprobar si los resultados acerca de los hábitos alimentarios, los niveles de actividad física y las conductas sedentarias coinciden con lo que dicen otros autores, si hay diferencias y que conclusiones podemos sacar. También se reflexiona sobre por qué es tan importante fomentar un estilo de vida saludable en esta etapa de la vida, teniendo en cuenta los beneficios físicos que esto puede aportar sobre el desarrollo y crecimiento adecuados, la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo II y problemas cardiovasculares, así como la mejora de la calidad de vida en general.

Los resultados obtenidos en este trabajo reflejan que gran parte de los adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, algo que coincide con lo que menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que advierte que más del 80% de los adolescentes a nivel mundial no son suficientemente activos. Además, se ha observado que aquellos adolescentes que practican ejercicio con regularidad también tienden a llevar una alimentación más equilibrada y a cuidar otros aspectos.

El estudio de García-Continente, Allué, Pérez-Giménez, Ariza, Sánchez-Martínez, López, & Nebot (2015), muestra que el sobrepeso y la obesidad en adolescentes están ligados a malos hábitos alimentarios y al sedentarismo. Es importante fomentar una alimentación saludable y más actividad física, considerando los factores sociales y ambientales que afectan a los jóvenes.

Hábitos de alimentación y ejercicio físico fue analizado por Alfaro, Vázquez, Fierro, Rodríguez, Muñoz & Herrero (2016). Muchos adolescentes presentan malos hábitos alimentarios, como no desayunar o no seguir las recomendaciones nutricionales, se observan trastornos alimentarios y menos actividad física, especialmente en chicas. Se recomienda fomentar hábitos saludables en adolescentes y sus familias para reducir estos riesgos.

El estudio sobre el sobrepeso y la obesidad en niños de zonas rurales y urbanas de Cáceres y Salamanca de Grijota, Pérez-Quintero, Bartolomé, Montero, Siquier-Coll, & Muñoz (2018), muestra que hay diferencias importantes entre ambos lugares, en el entorno rural sorprendentemente hay una mayor prevalencia de sobrepeso en comparación con el entorno urbano, esto se debe porque hay un menor acceso a instalaciones deportivas y menos oferta de actividades extraescolares, otra de las razones es que en la zona rural, las familias tienen un nivel socioeconómico y educativo más bajo, que se relaciona con una mayor incidencia de obesidad infantil. Los datos indican que el entorno y las condiciones sociales pueden influir en el aumento de peso en los niños. Es fundamental crear programas que se adapten a cada tipo de comunidad para ayudar a prevenir el sobrepeso y fomentar hábitos saludables desde pequeños.

Cuervo, Cachón, Zagalaz & González (2018), ponen de manifiesto lo importante que es promover buenos hábitos desde la adolescencia, combinando la práctica de ejercicio físico con una buena alimentación. Los jóvenes que hacen deporte suelen preocuparse más por lo que comen, aunque también es común que estén influenciados por ideas erróneas sobre nutrición. Es crucial implementar programas educativos, que aborden la promoción de actividad física y la correcta información nutricional, para establecer un estilo de vida saludable desde edades tempranas.

Estudios como el de Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Lozano-Sánchez, Puertas-Molero, & Ubago-Jiménez (2019), muestra que la mayoría de los escolares entre 10 y 12 años tienen un peso adecuado. Sin embargo, se observan diferencias entre chicos y chicas en

cuanto a sus hábitos saludables: los chicos hacen más actividad física y son menos sedentarios que las chicas. Esto se debe a una combinación de factores sociales, por ejemplo, que el deporte está asociado a lo masculino, por otro lado, diferencias en intereses, las chicas suelen mostrar menor interés en la actividad física porque tienen una menor percepción de competencia física. Estos resultados resaltan la importancia de seguir promoviendo la actividad física desde el colegio y sobre todo en niñas.

Doña-Toledo, Velicia-Martín, & López-Rodríguez (2019), tuvieron en cuenta que, disfrutar, lograr metas y cuidar a otros son valores importantes para que los adolescentes se sientan bien con la actividad física. También estar abiertos a nuevas experiencias ayuda a su motivación. Por eso, los programas deportivos deberían tener en cuenta estos valores para que los jóvenes se mantengan activos y motivados.

Por otro lado, el estudio de Martín & Mateos (2020) analiza los hábitos de actividad física y alimentación en adolescentes, observando diferencias por sexo y edad. Los chicos hacen más ejercicio intenso, mientras que las chicas optan por actividad moderada. El uso excesivo del móvil y el bajo porcentaje de adolescentes que no desayunan, especialmente chicas, son preocupantes. La mayoría de los adolescentes practica algo de actividad física, pero no es suficiente. Es necesario promover ejercicio diario, reducir el sedentarismo y mejorar la alimentación desde edades tempranas.

En el estudio de Puertas-Molero, San Román-Mata, González-Valero & Ubago-Jiménez (2020), se investigó la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y factores como la actividad física, el sueño, el uso de pantallas y el autoconcepto. La dieta mediterránea influye mucho en el estilo de vida, la salud física y mental, y en el uso de las tecnologías hoy en día en escolares. Una mayor adherencia a la dieta mediterránea es un predictor positivo de estilos de vida saludables.

Según estudios como el de Sánchez-Urrea & Izquierdo (2021), se investigó la relación de los factores socioeconómicos y la salud de los adolescentes, afectando en su alimentación y en la práctica de actividad física. Se vio que los estudiantes de centros públicos hacen más actividad física, pero su alimentación dependía más del nivel socioeconómico.

Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares, analizado por Fuentes Vega (2022), muestra lo importante que es crear propuestas, como por ejemplo talleres prácticos de cocina saludable, recreos activos donde se incorporen juegos o torneos entre clases, que ayuden a mejorar tanto la alimentación como la actividad física en los escolares. Resalta lo importante que es tener en cuenta el entorno familiar y el apoyo social a la hora de fomentar los hábitos de vida saludables durante la infancia.

Estos estudios tienen algunas limitaciones que hay que tener en cuenta. Una de ellas es que se usaron cuestionarios que los propios jóvenes autocompletaron, lo que puede hacer que las respuestas no sean totalmente precisas o que estén influenciadas por lo que ellos creen que deberían decir. Otra de las limitaciones que comparten es la falta de mediciones objetivas como el IMC, el peso o la talla, y esto reduce la fiabilidad de los resultados. En uno de los artículos, tuvo la dificultad para acceder a más participantes por la pandemia y no poder tomar medidas como el IMC. En algunos artículos sí que se mencionan a las familias, pero no siempre se profundiza en este aspecto. Y por último mencionar la falta de seguimiento longitudinal, donde no se valora como evolucionan los buenos hábitos.

Para seguir investigando, sería interesante hacer estudios a largo plazo para ver como cambian estos hábitos con el tiempo. Usar métodos que sean objetivos, como análisis antropométricos precisos, para obtener datos más fiables. Además, de crear programas

educativos que fomenten tanto el ejercicio físico como la alimentación saludable, sobre todo si tenemos en cuenta, como mencionan varios estudios, que las chicas suelen hacer menos deporte y ser más sedentarias.

A lo largo de este trabajo se ha podido comprobar la importancia que tienen los hábitos saludables y la actividad física en la etapa de la adolescencia, no solo a nivel físico, sino también emocional y social. Los resultados obtenidos reflejan una realidad preocupante: muchos jóvenes no hacen el ejercicio recomendado, pasan demasiado tiempo sentados o con pantallas y no siempre siguen una alimentación adecuada, lo que demuestra la necesidad urgente de intervenir desde edades tempranas.

Como conclusión, los resultados de la literatura revisada coinciden con los objetivos de este trabajo. Hay diferencias en la actividad física y alimentación según el sexo y el entorno, y sabemos que los chicos suelen hacer más ejercicio que las chicas. Promover la actividad física especialmente entre las chicas y dar información sobre nutrición de calidad, puede ayudar mucho. Además, combinar la actividad física y buena alimentación, no solo mejora la salud física, sino también el bienestar general. Por último, los resultados confirman que el entorno social y cultural influye en los hábitos de los jóvenes, por lo que las intervenciones deben adaptarse a las características de cada comunidad para ser más eficaces.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

### **5.1. Justificación**

La adolescencia representa una etapa crucial en el desarrollo físico, psicológico y social del individuo, donde se consolidan numerosos hábitos que perdurarán a lo largo de la vida.

Diversos estudios en esta revisión sistemática evidencian una preocupante disminución en los niveles de actividad física y una tendencia hacia estilos de vida sedentarios, alimentación inadecuada y rutinas poco saludables en la población adolescente (García-Contiente, Allué, Pérez-Giménez, Ariza, Sánchez-Martínez, López, & Nebot, 2015).

Esta realidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo II y trastornos cardiovasculares, además de afectar al bienestar psicosocial.

Ante esta situación actual, es necesario desarrollar una propuesta de intervención efectiva que promueva la adopción de hábitos saludables y la práctica regular de actividad física. La intervención planteada en este trabajo surge como una respuesta basada en estudios previos, con el objetivo de fomentar un cambio positivo en los comportamientos cotidianos de los adolescentes.

La propuesta de intervención que se plantea en este apartado busca dar respuesta a este problema de forma educativa, práctica y motivadora. Apostar por este tipo de programas en los centros escolares puede suponer un paso clave para fomentar estilos de vida más activos y conscientes.

Por último, se destaca que este trabajo no solo pretende mostrar la situación actual de los adolescentes, sino también aportar ideas que puedan servir en el futuro para seguir

trabajando en la promoción de la salud entre los jóvenes. Cambiar hábitos no es fácil, pero con buenos programas es posible lograr un impacto positivo en sus vidas.

Objetivos de la propuesta de intervención:

- **Fomentar la práctica regular de actividad física.** Se busca motivar a los jóvenes a moverse más en su día a día, ya sea a través del deporte, juegos activos o pequeñas rutinas que puedan mantener en el tiempo, para mejorar su bienestar.
- **Mejorar los hábitos alimentarios.** Sensibilizar a los adolescentes sobre la importancia de una buena alimentación, que puedan elegir mejor los alimentos y reducir el consumo de productos ultraprocesados.
- **Reducir el sedentarismo.** Disminuyendo el tiempo que los adolescentes dedican a hábitos sedentarios como el uso excesivo de pantallas, proponiendo alternativas activas que encajen con sus gustos y estilo de vida.

## 5.2. Metodología

Esta intervención se desarrollará a través de un enfoque educativo y participativo, va dirigido a adolescentes de entre 12 y 16 años, con participación voluntaria y autorización de sus tutores legales.

Tendrá una duración de 8 semanas y se llevará a cabo en el entorno escolar, dentro del horario lectivo y en colaboración con el profesorado de Educación Física.

Se utilizará una metodología cuantitativa y cualitativa, con una estructura pretest, intervención y posttest, para evaluar si la propuesta ha tenido impacto en los adolescentes.

El instrumento que se va a administrar es un cuestionario *ad hoc* (de elaboración propia) sobre hábitos saludables en adolescentes, llamado "Actívate y cuida tu salud" que les daremos a los participantes el primer día que se empiece el programa y el último día, para poder comparar los resultados. Las respuestas se valoran en una escala tipo Likert del 1 al 5, donde 1 = Nunca / Muy en desacuerdo / Muy poco saludable; 2 = Raramente; 3 = A veces; 4 = Frecuentemente y 5 = Siempre / Muy de acuerdo / Muy saludable. Este cuestionario consta de 20 preguntas sobre hábitos saludables. (Ver Anexo 1).

## 5.3. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE 8 SEMANAS: "ACTIVATE Y CUIDA TU SALUD"

### 5.3.1 Objetivos didácticos:

- Concienciar al alumnado sobre la importancia de mantener hábitos saludables.
- Fomentar la práctica de actividad física.
- Reducir el consumo de ultraprocesados y promover una alimentación equilibrada.

### 5.3.2 Contenidos.

TEORICOS	PRÁCTICOS
Beneficios físicos y mentales del ejercicio.	Evaluación inicial y final de la condición física.
Recomendaciones de la OMS sobre actividad física en adolescentes.	Juegos cooperativos y dinámicos activos.
Peligros del sedentarismo.	Ejercicios funcionales, rutinas aeróbicas y circuitos.
Conceptos básicos de alimentación saludable.	Deportes alternativos.
Organización del tiempo y gestión del ocio.	Gymkana, minitorneo, estiramientos y relajación.

### 5.3.3 Actividades.

1. Presentación del programa y evaluación inicial, con dinámicas de grupo y pruebas físicas básicas.
2. Exploración de los beneficios del ejercicio físico, acompañada de un circuito completo y actividades colaborativas.
3. Información sobre la cantidad y tipo de actividad física recomendada, combinada con ejercicios aeróbicos y deportes no convencionales.
4. Educación sobre una alimentación equilibrada, junto con un circuito de fuerza y una Gymkana que está enfocada en hábitos saludables.
5. Identificación de costumbres poco saludables a través de juegos activos.
6. Organización del tiempo libre, salida al aire libre con retos por equipos y una sesión de estiramientos.
7. Trabajo sobre la motivación personal y valores deportivos, con juegos y un pequeño torneo.
8. Cierre del programa, revisión de los progresos físicos y entrega de diplomas.

### 5.3.4 Recursos materiales

- Altavoz y equipo de música.
- Hoja para cuestionarios.
- Petos.
- Silbato
- Conos, pelotas, aros, colchonetas, combas, picas.
- Cronómetros.
- Diplomas.

### 5.3.5 Recursos personales

- Profesor/a de Educación Física.

### 5.3.6 Lugar

- Aula para las sesiones teóricas.
- Gimnasio o patio para las sesiones prácticas.
- Parque cercano para actividades al aire libre.

### 5.3.7 Evaluación

- Cuestionario inicial y final sobre los hábitos.
- Pruebas físicas comparativas (inicio y cierre).
- Participación en debates y dinámicas.
- Autoevaluación final de cada alumno/a.

### 5.3.8 Tabla. 4. Estructura de la intervención.

SEMANA	TEORIA	ACCIÓN 1	ACCIÓN 2
1. Inicio del programa. Preevaluación.	Sin contenido teórico para no influenciar en las respuestas de los participantes.	Aplicación del cuestionario inicial.	No se realiza acción 2 en esta semana.
2. Introducción y diagnóstico.	Presentación del programa. Importancia de los hábitos saludables en la adolescencia. Realización del cuestionario inicial (alimentación, actividad física, sedentarismo).	Juegos de presentación y dinámicas grupales activas.	Evaluación inicial de condición física (resistencia, fuerza, coordinación).
3. ¿Por qué moverse es tan importante?	Beneficios físicos, mentales y sociales del ejercicio. Cómo influye en la salud y el estado de ánimo.	Circuito de ejercicios funcionales (trabajo de todo el cuerpo).	Juegos cooperativos en grupo (trabajo en equipo)
4. ¿Como y cuanto debo moverme?	Recomendaciones de actividad física según la OMS. Diferencias entre actividad moderada e intensa. Peligros del sedentarismo.	Rutina aeróbica guiada.	Deporte alternativo: Ultimate y kin-ball.
5. Come bien y siéntete mejor.	Conceptos básicos del desayuno.	Circuito de fuerza.	Gymkana de hábitos saludables.
6. Detectando malos hábitos.	Hábitos poco saludables comunes en adolescentes.	Juegos activos de reacción y coordinación	Estaciones de movimientos con descanso activo.

7. Como organizar mi tiempo libre.	Planificación del día a día. Equilibrio entre estudios, ocio y actividad física. Reducción del tiempo en pantallas.	Actividad al aire libre: caminata activa, mini retos por equipos.	Sesión de movilidad y estiramientos con música.
8. Motivación y autoconfianza.	Como mantener hábitos saludables. Que me motiva a moverme. Valores del deporte.	Juegos con desafíos en equipos (relevos, superación de obstáculos).	Minitorneo deportivo
9. Cierre y evaluación.	Reflexión grupal. Comparación con el diagnóstico inicial. Compromisos personales para seguir activos.	Repetición de pruebas físicas de la semana 1.	Actividad libre elegida por los participantes + entrega de diplomas o reconocimientos simbólicos.

A través de esta unidad didáctica se espera que los adolescentes adquieran conocimientos clave sobre su salud, mejoren su condición física básica y desarrollen actitudes más positivas hacia la actividad física y la alimentación equilibrada. También se busca que mejoren su forma física y que cambien algunos hábitos poco saludables que estén relacionados con el sedentarismo.

Entre las principales fortalezas del programa destacan su enfoque práctico, dinámico y participativo, lo que lo hace más atractivo para los adolescentes. Además, permite ver su evolución a través de pruebas al inicio y al final y se refuerzan valores personales y sociales, como motivación y el trabajo en equipo.

Aun así, esta unidad didáctica, presenta algunas debilidades, como que el programa tiene una duración de solo 8 semanas, la necesidad de contar con recursos y espacios adecuados, y que algunos alumnos pueden no estar tan motivados al principio. A pesar de eso, es una propuesta eficaz y realista, que puede tener un impacto positivo si se mantiene en el tiempo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Alfaro González, M., Vázquez Fernández, M. E., Fierro Urturi, A., Rodríguez Molinero, L., Muñoz Moreno, M., & Herrero Bregón, B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 18(71), 221–229.
- Carral, D., & Baglietto, S. P. (2008). Análisis de los hábitos nutricionales y de actividad física en relación con el estado de salud y obesidad en la adolescencia. Estudio de Caso. *Revista Kronos*, 7(13).
- Doña-Toledo, L., Doña-Toledo, J., Velicia-Martín, F., & López-Rodríguez, S. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts. Educació Física i Esports*, 4(138), 95–110. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.08)
- García-Continente, X., Allué, N., Pérez-Giménez, A., Ariza, C., Sánchez-Martínez, F., López, M. J., & Nebot, M. (2015, julio). Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y obesidad en adolescentes de Barcelona. *Anales de Pediatría*, 83(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2014.07.006>
- Grijota Pérez, F., Pérez-Quintero, M., Bartolomé Sánchez, I., Montero Arroyo, J., Siquier-Coll, J., & Muñoz Marín, D. (2018). Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en entorno rural y urbano de Cáceres y Salamanca. *Revista Kronos*, 17(1).
- Hurtado-Valenzuela, J. G., & Álvarez-Hernández, G. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud del niño y del adolescente con obesidad. *Salud Mental*, 37(2), 119–125.
- López, I. J. P., & Fernández, M. D. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar. *Revista de Educación*, 360, 314–337.
- Martín Gómez, E., & Mateos Campos, R. (2020). Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *FarmaJournal*, 5(1), 55–63. <https://doi.org/10.14201/fj2020515563>
- Moral-García, J. E., Arroyo-Del Bosque, R., & Jiménez-Eguizábal, A. (2021). Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1(143), 1–8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01)
- Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A. M., Puertas-Molero, P., & Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 35, 31–35.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Physical fitness, and overweight in children and adolescents: Evidence from epidemiologic studies. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 60(8), 458–469. <https://doi.org/10.1016/j.endoen.2013.10.007>
- Puertas Molero, P., San Román-Mata, S., González Valero, G., & Ubago Jiménez, J. L. (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria. Importancia de la adherencia a la dieta mediterránea. *Journal of Sport and Health Research*, 12(Supl 3), 295–302. <http://hdl.handle.net/10481/64340>

- Tuero, C. C., Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., & de Mesa, C. G. G. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física: Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211–220. <https://doi.org/10.17811/ri-fie.47.2.2018.211-220>
- Urrea, A. S., & Rus, T. I. (2021). Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de los escolares. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (40), 95–108.
- Vega, M. D. L. A. F. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (46), 340–348.



## ANEXO 1

### Cuestionario sobre Hábitos Saludables en Adolescentes (12–16 años)

Instrucciones: Marca con una “X” el número que mejor represente tu respuesta a cada afirmación. Usa la siguiente escala:

1 = Nunca / Muy en desacuerdo / Muy poco saludable

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Con frecuencia

5 = Siempre / Muy de acuerdo / Muy saludable

Nº	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Suelo desayunar antes de salir de casa.					
2	Como frutas al menos 2 veces al día.					
3	A lo largo del día, bebo bastante agua (al menos 6 vasos).					
4	No suelo abusar de los refrescos ni de bebidas azucaradas.					
5	En la comida o cena, normalmente incluyo verduras.					
6	Rara vez como comida rápida como pizzas o hamburguesas.					
7	Hago ejercicio físico al menos					

	3 veces por semana.					
<b>8</b>	Camino o voy en bici al colegio o a otras actividades.					
<b>9</b>	Me siento bien físicamente después de hacer ejercicio.					
<b>10</b>	Participo en actividades deportivas extraescolares.					
<b>11</b>	Paso menos de 2 horas al día frente a pantallas (móvil, consola, etc.).					
<b>12</b>	Duermo entre 8 y 10 horas por la noche.					
<b>13</b>	Intento no usar el móvil justo antes de irme a dormir.					
<b>14</b>	Me lavo las manos antes de comer y después de ir al baño.					
<b>15</b>	Me siento con energía la mayoría de los días.					
<b>16</b>	Me siento motivado/a para cuidar mi salud.					

<b>17</b>	Sé distinguir entre alimentos saludables y no saludables.					
<b>18</b>	Intento organizarme para estudiar y descansar sin agobiarme.					
<b>19</b>	Siento apoyo de mi familia para tener hábitos saludables.					
<b>20</b>	Me gustaría mejorar mis hábitos para sentirme mejor.					

