

## Actividad física y hábitos saludables en jóvenes de bachillerato

*Tania Ordaz Rodríguez<sup>1\*</sup>, Elizabeth Suárez Castillo<sup>1</sup>, Nayelli Salamanca Méndez<sup>1</sup>, Alejandra A. Marciano Mendoza<sup>1</sup>, José Antonio Limón<sup>1</sup>*

<sup>1</sup>Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. \*Correspondencia: [tania.ordaz@correo.buap.mx](mailto:tania.ordaz@correo.buap.mx)

### Resumen

El presente artículo tiene como propósito hacer un análisis de los hábitos saludables con los que cuentan los estudiantes de nivel bachillerato y saber cómo afectan a su salud física y emocional, además de identificar si realizan actividad física o deporte, ya que son factores determinantes para la salud de un individuo en crecimiento, al ser estudiantes de bachillerato se encuentran en un rango de edad de los 15 a los 19 años y es prioritario brindarles el mejor contexto de crecimiento dentro de la institución, además, conocer si estas actividades físicas o deportivas las realizan dentro o fuera de la escuela, y con esto, identificar si las autoridades de este bachillerato deben desarrollar estrategias para responder a las necesidades actuales de sus estudiantes. Por otro lado, entender que al hablar de hábitos saludables se debe conocer si esta población estudiantil consume sustancias nocivas para la salud, algunas incluso de tipo ilegal, y saber la vulnerabilidad que tienen estos estudiantes de caer en hábitos que los puedan llevar a una deserción escolar o bien perderse en el consumo y poner en riesgo su vida. Finalmente se comparten los datos obtenidos respecto a si padecen algún trastorno mental derivado o relacionado con los factores antes mencionados. Los datos se recolectaron por medio de un formulario digital, el cual fue aplicado online, de una muestra elegida de manera no probabilística y por conveniencia, la cual consta de 107 sujetos de entre 15 y 19 años, ambos géneros fueron invitados a participar de manera igualitaria, sin embargo, el levantamiento de datos cerro en 63 femeninas, 43 masculinos y 1 participante que prefirió no declarar su percepción sexual. Los criterios de inclusión fueron ser alumnos activos del bachillerato en cuestión, los resultados se presentan de manera cuantitativa para una mejor presentación de datos. Dentro de los resultados más relevantes se encuentra el índice de masa corporal obtenido de la muestra, el cual indica que el 67.28% de la muestra se encuentra en un índice normal y el 30.84% en sobrepeso, eso permite ver que en una edad tan metabólicamente armoniosa tener el 30% de obesidad, es algo que nos debería despertar el interés para que tomar acciones que eviten que, a lo largo de su vida estudiantil, no incremente esta condición. Otro dato que llama la atención es que, de 107 sujetos, el 28% declara sufrir más de tres trastornos mentales como ansiedad, depresión, estrés e insomnio, el 28% percibe sentir solo estrés, 17% más de dos trastornos mentales, 14% insomnio, 10% ansiedad y el 3% depresión, es importante tomar en cuenta estos datos, ya que para un joven sufrir de 2 a 3 trastornos a la vez resulta abrumador, ya que a su corta edad, aún no cuentan con los recursos y herramientas para gestionarlos o lidiar con ellos. La salud de los jóvenes mexicanos está en las manos de aquellas personas que tienen contacto directo con ellos, como familia, maestros, compañeros, entre otros, por lo que desarrollar actividades que los inviten a incorporarse o mantenerse dentro de grupos que incentiven la práctica de hábitos saludables es vital para provocar que en un futuro se tengan adultos más sanos.

**Palabras clave:** Actividad física, hábitos, vida saludable, trastornos mentales, jóvenes

### Abstract

The purpose of this article is to analyze the healthy habits that the students of the Gral. Carlos Camacho Espiritu High School have and to know how they affect their physical and emotional health, in addition to identifying whether they carry out physical activity or sports, since they are determining factors for the health of a growing individual. Being high school students, they are in an age range from 15 to 19 years old and it is a priority to provide them with the best context for growth within the institution, in addition, to know if these physical or sports activities they carry them out inside or outside of school, and with this, identify whether the authorities of this high school should develop strategies to respond to the current needs of

their students. On the other hand, understand that when talking about healthy habits, one must know if this student population consumes substances that are harmful to health, some even illegal, and know the vulnerability that these students have to falling into habits that could lead them to dropping out of school or getting lost in consumption and putting their lives at risk. Finally, the data obtained is shared regarding whether they suffer from any mental disorder derived from or related to the aforementioned factors.

The data was collected through a digital form, which was applied online, from a sample chosen in a non-probabilistic manner and for convenience, which consists of 107 subjects between 15 and 19 years old, both genders were invited to participate equally, however, the data collection closed at 63 females, 43 males and 1 participant who preferred not to declare their sexual perception. The inclusion criteria were active students at the high school in question; the results are presented quantitatively for a better presentation of data. Among the most relevant results is the body mass index obtained from the sample, which indicates that 67.28% of the sample is in a normal index and 30.84% is overweight. This allows us to see that at such a metabolically harmonious age, having 30% obesity is something that should awaken our interest so that we can take actions to prevent this condition from increasing throughout their student life. Another fact that draws attention is that of 107 subjects, 28% report suffering from more than three mental disorders such as anxiety, depression, stress and insomnia, 28% feel only stress, 17% more than two mental disorders, 14% insomnia, 10% anxiety and 3% depression. the resources and tools to manage or deal with them. The health of young Mexicans is in the hands of those people who have direct contact with them, such as family, teachers, peers, among others, which is why developing activities that invite them to join or remain within groups that encourage the practice of healthy habits is vital to causing healthier adults in the future.

**Key words:** Physical activity, habits, healthy living, mental disorders, young people

---

## Introducción

La investigación que se presenta a continuación, nació del interés por saber, si los estudiantes del Bachillerato Capitán Carlos Camacho Espíritu llevaban una vida saludable, realizaban actividad física con frecuencia y si había algún tipo de afectación en su salud derivada de sus hábitos diarios, esto resultó relevante ya que una de las coautoras colabora en dicha institución, y con el tiempo ha visto una disminución significativa en las capacidades físicas demostradas en clase de educación física, además de un incremento de casos de deserción por consumo de sustancias nocivas para la salud.

Resulta valioso saber si los jóvenes y señoritas de bachillerato tienen conciencia de lo que representa tener hábitos saludables, en primer lugar se establece que hábito saludable es un conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso (1), por otro lado, cuando se habla de estilo de vida saludable, se hacen referencia a un conjunto de comportamientos que modulan la salud, que pueden afectar su vida cuando sean adultos (2). Hoy en día los jóvenes no invierten ni una hora de su tiempo fuera de la escuela a la actividad física o deporte, las razones son diversas, desde pereza hasta falta de tiempo por variedad de actividades, sabiendo que su práctica tiene efectos benéficos ya que retrasan el envejecimiento y prolongan la vida (3).

Algunos trabajos han mostrado que casi la mitad de los estudiantes universitarios no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, además, los estudiantes que viven en el campus tienen menos probabilidad de ser activos y eso los expone a mayores riesgos de ser sedentarios (4). En el caso específico de Puebla-México, se tienen pocas universidades que ofrecen vivienda dentro del campus, teniendo en cuenta que el 91% de la población mexicana pasa 2 horas diarias como mínimo viendo la televisión, jugando videojuegos o frente a los celulares, esto provocando afectaciones en su salud y la calidad del sueño (5), por tal motivo es imperante encontrar una forma de generar el interés en realizar actividad física como hábito en los estudiantes del bachillerato, con la finalidad de que al llegar a la universidad continúen con esta vida activa y reduzca en la medida de lo posible que desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades del corazón, diabetes mellitus, hipertensión o algunas otras, que según el comunicado de prensa del INEGI 2022 estas enfermedades están en el top 5 de las enfermedades causantes de casi el 90% de fallecimientos en México (6).

Uno de los principales componentes para llevar una vida saludable es la realización frecuente de la actividad física o deporte, según el INEGI, en su comunicado de prensa referente al módulo de práctica deportiva y ejercicio físico, preguntó a la

población adulta mayor de 18 años, si su tiempo libre lo ocupaba para realizar deporte o ejercicio físico y el resultado que dio es que en el área urbana el 57.9% de la población respondió que no, y el 42.1% respondió que sí (7), esto es importante en virtud de que menos de la mitad de la población adulta realiza ejercicio o deporte. Las razones pueden ser varias, pero lo que se considera determinante es que en alumnos de bachillerato o preparatoria aún pueden ser involucrados en actividades deportivas o que incentiven la actividad física ya que en el contexto escolar se les convoca a pertenecer a grupos de conveniencia, lo que permite que se sientan identificados y continúen dicha práctica por voluntad propia y con resultados positivos para su salud. Según la misma estadística de INEGI indica que la edad con mejor índice de práctica deportiva es la que se encuentra entre los 18 y 24 años.

En general los adolescentes presentan bajos niveles de autoestima, tiene a caracterizarse por llevar una vida física poco activa, un riesgo más elevado de adquirir hábitos insalubres. Por lo que la actividad física o deporte también presenta beneficios en la parte anímica, ya que la actividad física permite mejorar los síntomas de la depresión y ansiedad ayudando al niño y al adolescente a mejorar autoestima, como se verá más adelante, la población en la que se enfocó la presente investigación efectivamente cuenta con algunos síntomas de depresión, estrés, entre otros (8-10).

En un estudio realizado a adolescentes y publicado por la Revista Ciencia Latina Internacional comentan que la asociación de obesidad o sobre peso con psicopatologías como depresión tiene una prevalencia mayor en mujeres que en hombres, con cifras que van de 13 al 15% de los adolescentes (11). En otra investigación enfocada a analizar los factores de riesgo de padecer depresión o desregularización emocional se ha encontrado que quienes presentan problemas de salud mental tienen 5.9 veces más posibilidad de presentar desregularización emocional, seguido de problemas en relaciones familiares, conductas agresivas, entre otros. Las mujeres presentan mayor riesgo para padecer problemas de salud mental, consumir drogas y por tanto es vital que se atiendan ambos géneros, sin hacer hincapié que las estrategias que pudieran usar las escuelas deberán de atender al tema de enfoque de género por los factores de riesgo encontrados (12).

El objetivo de la presente investigación fue hacer un análisis de los hábitos saludables con los que cuentan los estudiantes de nivel bachillerato y saber cómo afectan a su salud física, emocional y la percepción de bienestar que ellos expresan.

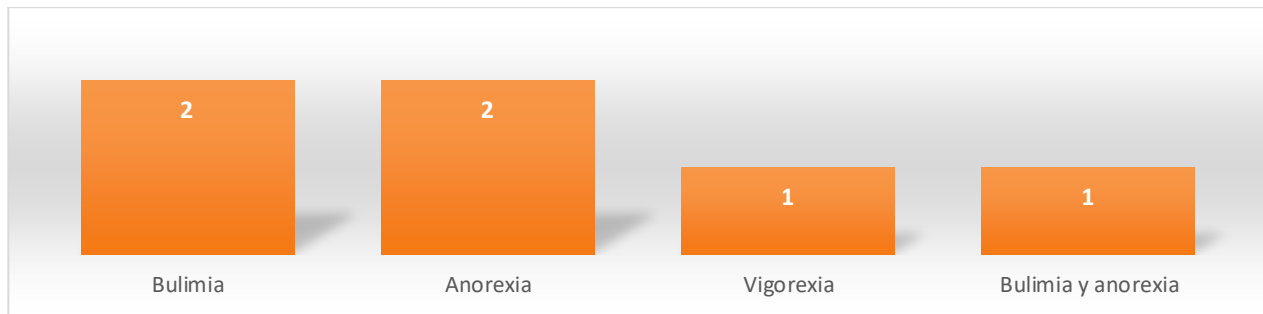
## **Materiales y Métodos**

En la presente investigación se aplicó una encuesta digital con la ayuda del software Google forms. Se trató de un estudio transversal, el foco de interés era conocer los hábitos de salud y actividad física de los estudiantes de nivel bachillerato en la zona sur de la ciudad de Puebla-México. La selección de la muestra fue no probabilística y por conveniencia, se conformó por 107 sujetos de ambos géneros y con unas edades que van de los 15 a los 19 años. El criterio de inclusión fue ser alumnos activos de dicho plantel, además para el procesamiento de datos se utilizó el método cuantitativo y se expresó por medio de estadística descriptiva.

## **Resultados**

Los resultados obtenidos después de un análisis minucioso fueron reveladores y al mismo tiempo preocupantes, la mayoría de los sujetos que conforman la muestra son menores de edad representando el 48% los que pertenecen al rango entre los 14 y 15 años, y un 47% los que están entre los 16 y 17 años, la mayor parte de los participantes son mujeres (59%) y los hombres (40%). En cuanto al género como se presenta en la figura 2 se contó con la participación de 59% mujeres y 40% hombres, únicamente el 1% no declaró su género. En el levantamiento de datos se les pidió a los sujetos que indicaran su talla y peso, con esto se calculó su IMC, donde se puede observar que del total de participantes ( $n=107$ ) que conforman la muestra, 72 participantes se encuentran en la categoría de normal, 33 en sobre peso y 2 no compartieron los datos necesarios para el cálculo. Por lo que podemos determinar que el 30.84% de la muestra está en sobre peso, y si contrastamos los datos de edad, es evidente que desde la adolescencia temprana se presentan problemas de sobrepeso.

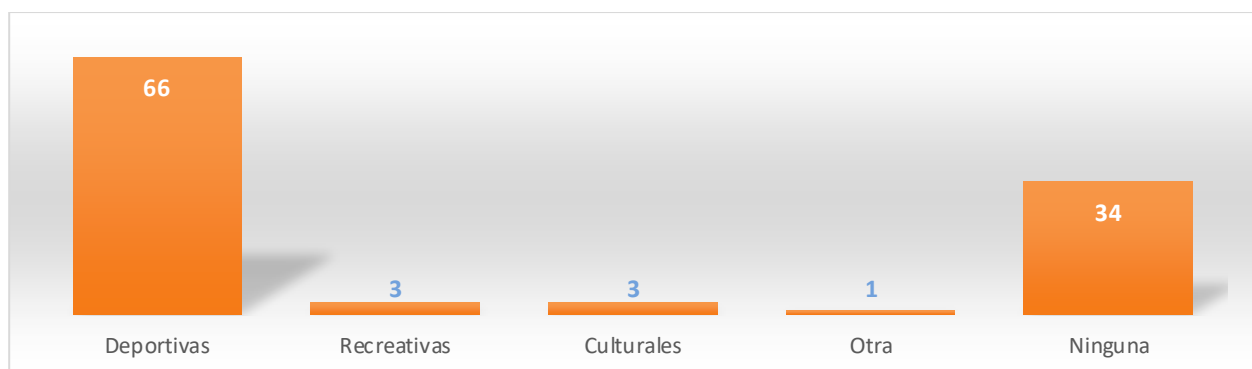
Por otro lado, es importante considerar aquellos trastornos tanto alimenticios como deportivos que suelen presentarse desde estas edades, y los resultados obtenidos permiten conocer la relevancia de este tema. Afortunadamente estos trastornos no son un problema para esta muestra, solo 6 sujetos de 107 tienen estos trastornos, esto quiere decir que el 5.60% de las personas del estudio padecen algún trastorno y sería importante atenderlos (Figura 1).



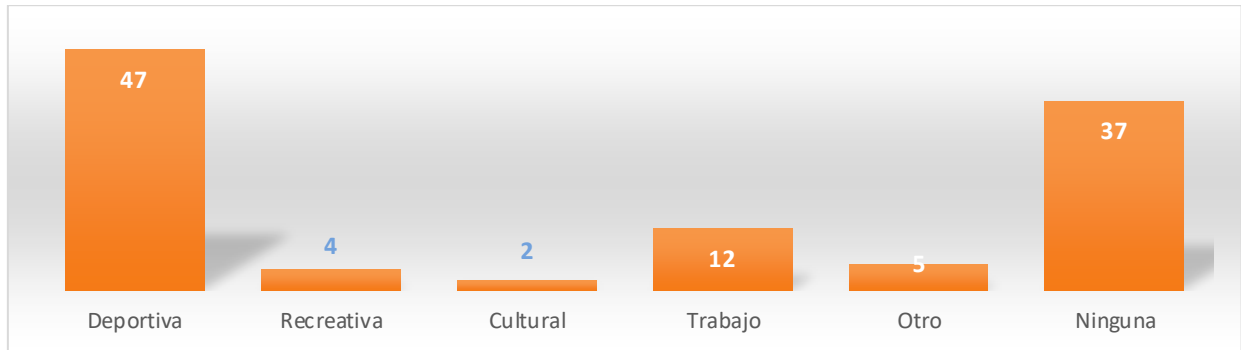
**Figura 1.** Datos de los trastornos alimenticios y deportivos reportados en la muestra

Sin embargo, es un problema diferente cuando se analizan los trastornos mentales, ya que hay una gran incidencia en la percepción de padecer ansiedad, depresión, insomnio, estrés e incluso pensamientos suicidas. En la presente investigación es relevante sentar un precedente, los alumnos de primer grado de bachillerato requiere atención en este rubro, ya que la ansiedad, estrés e insomnio representan el 52% de las afectaciones en la muestra, lo que revela un hecho importante ya que es poco más de la mitad de los 107 encuestados. Por otro lado, algunos sujetos expresaron que padecen más de dos trastornos, representando el 17% en ansiedad, 28% de estrés, el 14% de insomnio, 3% de depresión, también se tomó en cuenta que el hay personas del estudio que pueden padecer 2 o más trastornos a la vez lo que arrojó que un 17% padece 2 trastorno y el otro 28% más de tres trastornos a la vez, sin lugar a dudas, este tipo de padecimientos son cada vez más frecuentes en estas poblaciones, pero no son atendidas de manera oportuna, algunas veces desaparecen con la maduración, pero existen otras que se presentan por el contexto social tan dañino en el que viven los sujetos, de cualquier manera estos resultados se consideran valiosos en la medida que pueden activar algún tipo de ayuda o asistencia psicológica en la institución.

La actividad física y el deporte son una excelente herramienta para combatir los primeros síntomas de estos trastornos, así también cuando el paciente ya se encuentra en una fase de recuperación y lo hace siguiendo las indicaciones del terapeuta, es por esto que también se les preguntó si realizan actividad física escolar y extraescolar obteniendo los siguientes resultados, 66 de los sujetos indican realizar actividad deportiva escolar y 47 sujetos extraescolar, sin embargo, esta cifra permite ver que aun cuando el 61% de la muestra hace actividad deportiva en la escuela, esto no impacta positivamente a los sujetos que padecen los trastornos antes mencionados, de tal manera se debe considerar replantear las actividades deportivas ofertadas en la institución para que apoyen a la población de estudiantes. Por otro lado, también es evidente que hay poca participación en actividades de orden recreativo y cultural, una parte importante de la muestra no realiza actividades de ningún tipo, lo que puede ser uno de los posibles factores de padecer algún trastorno, sin embargo, se considera necesario estudiar este punto con más profundidad por especialistas del área psicológica. Las figuras 2 y 3 presentan las actividades escolares y extraescolares que reporta la muestra estudiada y la cantidad de los que se involucran en dichas actividades.

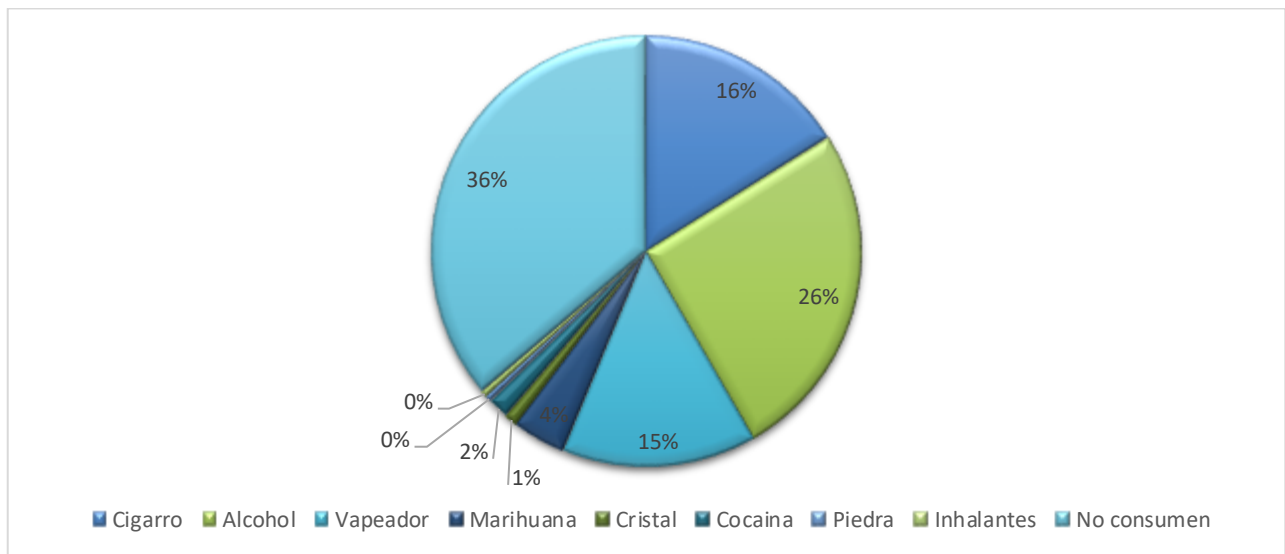


**Figura 2.** Datos de las actividades escolares que reportaron los participantes de la muestra



**Figura 3.** Datos de las actividades extra escolares que realizan los sujetos de la muestra

Con respecto al consumo de algunas sustancias, los datos mostraron que el 36% de la muestra no consume ninguna, sin embargo, se puede observar que destaca el consumo de alcohol, vapeadores y cigarrros (Figura 4).



**Figura 4.** Consumo de sustancias que declaran consumir los participantes de la muestra

### Discusión

La presente investigación logró recopilar información de valor tanto para los directivos del bachillerato, como para otros investigadores que les interesa saber el impacto que tiene la actividad física o deportiva en los jóvenes de este grado educativo, como parte primordial se considera que para ser un estudio realizado en la ciudad de Puebla-México y que los resultados arrojen que 30.84% de la muestra están en sobrepeso según su IMC y de acuerdo con la publicación de la procuraduría federal del consumidor realizada en 2021, menciona que según la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT 2018) de la población de 20 años o más el 38.1% tiene sobrepeso y el 36.1% tiene obesidad (13,14), por lo que coincide de manera cercana con el 30.84% de sobrepeso, es decir, esta condición se genera desde la juventud y prevalece o se agrava al incrementar la edad.

Hubary Raquel (2023) realizaron una investigación relacionada con la actividad física y deportiva en el nivel universitario, que está relacionada a la presente investigación al ser el grado medio superior, la antesala para el nivel universitario. En su investigación mencionan que el género masculino es el que practica mayor actividad deportiva y las mujeres practican actividad física en gimnasios, con la muestra de la presente investigación se obtuvo que el 79% de los varones encuestados practican deporte, lo que es coincidente con el trabajo de estos autores, en el caso de las mujeres el 52.38% practica deporte, sin embargo en la encuesta realizada en esta investigación las opciones no consideraba la actividad física en gimnasio, por lo

que puede ser no confiable esta comparativa, sin embargo, si es relevante entender que los hábitos saludables se deben fortalecer durante toda la vida para que al paso de los años no se pierdan (14).

En relación con el ejercicio físico y la salud mental en niños de primaria, es importante considerarla ya que puede ser que, en esta edad al detectarse algún trastorno mental, pueda incrementarse conforme crece el sujeto. La investigación que realizó Tapia y Rodríguez (2025) permitió conocer los riesgos en la salud mental en niños de nivel primaria, y parte de sus resultados denotan que el impacto del ejercicio físico en la salud mental de esta etapa etaria no puede ser siempre significativo por si solo, se requiere incluirlos en programas integrales de promoción de la salud, esto es fundamental para mejorar el bienestar emocional y contribuir a un desarrollo saludable (15).

## **Conclusión**

El bachillerato debe realizar un levantamiento de datos con un alcance mayor y conocer los hábitos saludables de sus estudiantes, ya que el punto de partida es saber las necesidades de su población, entender lo que necesitan y desarrollar estrategias que les permitan acercar a sus estudiantes a las actividades que benefician a su salud.

Además, se recomienda que otros bachilleratos o preparatorias realicen encuestas acerca de los gustos y preferencias de actividad física y deporte que tienen sus estudiantes, con el propósito de abrir suficientes espacios como clases, talleres, cursos, etc. Que permitan que los alumnos se sientan identificados y se incluyan en una práctica deportiva continua. La economía de las familias muchas veces no permite que los padres inscriban a sus hijos en actividades extraescolares, pero la escuela puede apoyar para mitigar esta problemática y con esto mantener una población estudiantil mayormente activa.

Finalmente se pretende hacer hincapié en que la adolescencia tardía es una excelente etapa para captar la atención de los estudiantes y fomentar hábitos de cuidado de la salud, hacer ejercicio suficiente con frecuencia y con esto alejarlos del consumo de sustancias que son nocivas para la salud, el que los estudiantes caigan en desajustes emocionales se detona en los ambientes o contextos sociales que no son favorables para su desarrollo, convertir a las escuelas en refugios para que ellos se desarrollen integralmente es una misión que se recomienda adquieran todos los directivos escolares.

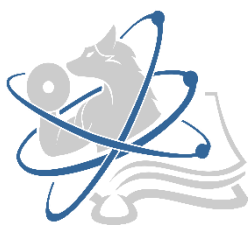
## **Referencias**

- 1 Góngora HCG, De Lile QMJ. Hábitos de vida saludable y autoeficacia en universitarios de un campus de una universidad pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2024; 8(3): 5926-5937.
- 2 Vila Suarez H, Ayán C, Gutiérrez-Santiago A, Cancela JM. Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte. *Retos*. 2021; 41:524-532.
- 3 Vázquez G, Martínez A, Solano C, Sánchez M, Ramos E. Buenos hábitos alimenticios y actividad física en alumnos adolescentes de preparatoria y UAZ campus siglo XXI, Libro Desarrollo Científico en México, 2019.
4. García D. García I. Zuluaga A. Ramos D., *Retos: nuevas tendencias de educación física, deporte y recreación*, Revista Dialnet. 2024, No. 60, 2024. Pags. 1130-1139.
5. Acosta GG. Inactividad física y sedentarismo afectan a siete de cada 10 estudiantes en México. Página web, *La Crónica de Hoy México*. 2024, [Citado el 26 de junio de 2025].
- 6 INEGI comunicado de prensa número 644/23, Estadística de defunciones registradas (EDR), 2023, Páginas 1/102. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>
7. INEGI comunicado de prensa número 34/23, Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), 2023, Páginas 1/16. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/mopraDEF/mopraDEF2022.pdf>
8. Curado, E. Enfermedades más comunes en México según INEGI. Página web. Periódico el Día - Actualidad y Economía de México. 2024, Disponible en: <https://periodicoeldia.mx/salud/cuales-son-las-enfermedades-mas-comunes-en-mexico-inegi/>

9. López LML, Pantoja VM, Miranda MAV. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Católica del Norte Fundación Universitaria*, 2020: 1-25.
10. Lizarazo López LM, Burbano Pantoja VMA, Valdivieso Miranda MA. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 2020; (60), 130-158.
12. Hernández Quintero IR. Factores de riesgo psicosocial para la desregulación emocional en adolescentes mexicanos escolarizados de nivel secundaria. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*. 2025; 13(37): 195-222.
13. Organización Mundial de la Salud, Actividad física, Página web. [www.who.int](http://www.who.int) [citado el 26 de Junio de 2025], 2024, Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,cerebral%20y%20el%20bienestar%20general>.
14. Procuraduría Federal del Consumidor, Obesidad y sobrepeso. Menos kilos, más vida, página web del gobierno federal. 2021, [Citado el 26 de Junio de 2025], Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/obesidad-y-sobrepeso-menos-kilos>.
15. Hubar F, Raquel S. Actividades física y deportivas en el nivel universitario. *FIEP Bulletin-Online*. 2023; 93(2): 1-12.
16. Tapia MJR, Rodríguez VBR. El Ejercicio físico y la salud mental en niños de primaria, *FIEP Bulletin- Online*. 2025; 95(1): 1-12.

**Como citar este artículo:**

Ordaz RT, Suárez CE, Salamanca MN, Marciano MAA, Limón JA. Actividad física y hábitos saludables en jóvenes de bachillerato. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 16-22.



***Körperkultur Science***

Recibido: enero 2025

Aceptado: julio 2025