

# ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN Y SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES DEL POLITÉCNICO MARÍA DE LA ALTAGRACIA

*Analysis of Physical Activity, Nutrition and  
Mental Health in the students of the María de  
la Altagracia Polytechnic*

 <https://doi.org/10.47554/cii.vol15.2024.pp243-249>

**Jean Carlos Javier Pilar**

Ministerio de Educación de la República Dominicana,  
República Dominicana

 <https://orcid.org/0009-0007-6138-3577>

 [jeancarlospilar1991@gmail.com](mailto:jeancarlospilar1991@gmail.com)

**Starlina del Carmen**

Ministerio de Educación de la República Dominicana,  
República Dominicana

 <https://orcid.org/0009-0006-7804-4566>

 [lic.starlinadelcarmen@gmail.com](mailto:lic.starlinadelcarmen@gmail.com)



## Resumen

Este estudio aborda la relevancia de los hábitos saludables, específicamente la actividad física, la alimentación y la salud mental en estudiantes, dado que el aumento significativo del sedentarismo en las escuelas ha provocado una disminución en el rendimiento escolar e impedido el desarrollo pleno de los estudiantes. En cuanto a la alimentación, aunque es un campo amplio de estudio, se evidencia que los alumnos del centro educativo no siguen una dieta adecuada ni equilibrada, careciendo de minerales, vitaminas y proteínas esenciales para un metabolismo y funcionamiento óptimos. Asimismo, se encontró que el 25 % de la población ha padecido algún trastorno mental o de conducta, causado por diversos factores como el entorno, las costumbres, los hábitos y, en especial, la inactividad física. Por ello, se analizan los hábitos de actividad física, alimentación y salud mental en estudiantes de secundaria mediante una investigación cuantitativa, descriptiva, no experimental y de corte transversal, a través de encuestas. Los datos, procesados con el software IBM SPSS versión 27, revelan que más del 62.4 % de los estudiantes, tanto masculinos como femeninos, son sedentarios y presentan malos hábitos alimenticios, mientras que más del 87.9 % muestran niveles medios de ansiedad y depresión. Se concluye que la mayoría de los estudiantes de secundaria son sedentarios, mantienen una alimentación desequilibrada y presentan niveles medios de ansiedad y depresión.

**Palabras clave:** Actividad física, alimentación, salud mental.

## Abstract

This study addresses the relevance of healthy habits, specifically physical activity, nutrition, and mental health in students. We have seen how sedentary lifestyle in schools has had a significant increase, resulting in a decrease in academic performance and preventing the full development of students. Regarding the nutrition of students, this is a broad field of study. However, it is necessary to point out that students in the educational center do not follow an adequate or balanced diet, lacking the minerals, vitamins, and proteins necessary for optimal metabolism and body functioning. Likewise, we see that 25 % of the population has suffered from some mental or behavioral disorder, caused by various factors, environment, customs, habits, and physical inactivity, the latter being prominent. Therefore, we seek to analyze the habits of physical activity, nutrition, and mental health in high school students. To this end, we conducted quantitative research, with a descriptive study of variables, non-experimental and cross-sectional by means of a survey. The data were processed in the statistical software IBM SPSS 27. Showing that more than 62.4 % of male and female students are sedentary. Likewise, they have bad eating habits. In addition, more than 87.9 % have medium levels of anxiety and depression. Concluding that most high school students are sedentary. Likewise, they have an unbalanced diet. In addition, medium levels of anxiety and depression.

**Keywords:** Physical activity, food, mental health.

## 1. Introducción

En el presente estudio se analizan los hábitos de actividad física, alimentación y salud mental de los estudiantes del nivel secundario del Instituto Politécnico María de la Altagracia (POMAVID), enfatizando la importancia de la realización de actividad física, una alimentación adecuada y el bienestar mental. En la República Dominicana, según un estudio del Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE, 2022), solo el 6.9 % del alumnado cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que plantea un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física. Esta insuficiente práctica física en los centros escolares dominicanos ha contribuido al aumento, en la población adulta, de enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo (Hernández-Galdamez et al., 2020).

En términos de alimentación, estos estudiantes tienen un bajo consumo de proteínas provenientes de la carne y el pescado, y menos del 50 % consume frutas. En contraste, el consumo de bebidas alcohólicas es alarmantemente alto (Zamora, et al., 2022). Por lo que es necesario señalar, que los alumnos en los centros educativos no siguen una dieta adecuada ni equilibrada, careciendo de los minerales, vitaminas y proteínas necesarios para un metabolismo y funcionamiento óptimos del cuerpo. Además, la dieta de los estudiantes tiende a priorizar los carbohidratos, lo que lleva a un exceso de glucosa y grasas saturadas (Cortés, 2021). Por lo tanto, la mala alimentación en conjunto con la falta de actividad física son una de las principales causas de las enfermedades no transmisibles tales como: obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras; por esto, se recomienda sostener hábitos saludables, los cuales consisten en alimentación saludable, descanso adecuado y la realización de actividad física (Reyes, 2020). En relación a lo anterior, la no regulación de venta de comida en los alrededores de escuelas puede representar desafíos para el sostenimiento de una alimentación saludable, pues, aunque en ocasiones pueden ofrecer alimentos saludables, de igual forma o en mayor cantidad se expenden alimentos dañinos para la salud (Saavedra, et al., 2021).

Por otro lado, en cuanto a la salud mental, investigaciones previas han explorado soluciones a los trastornos más frecuentes, como el estrés y la ansiedad, evidenciando que la actividad física regular favorece la segregación natural de dopamina y oxitocina en el cerebro, lo cual contribuye a contrarrestar dichos males, además de mejorar la autoestima y la autopercepción (Ceballos et al., 2020). Sin embargo, la salud mental de los jóvenes en edad escolar puede verse afectada directamente por su entorno, costumbres y hábitos, los cuales varían según el contexto. Esto se traduce en la presencia de trastornos de conducta inadecuada, depresión y ansiedad, que se relacionan con malos hábitos alimenticios, afectando la percepción de los estudiantes y conduciendo al deterioro de su salud mental y desempeño académico (Mendoza, 2021). Por lo tanto, se considera que la salud mental de los estudiantes está constantemente amenazada, ya que el sedentarismo y la alimentación inadecuada impactan directamente en su bienestar psicológico (Saavedra et al., 2021).

En consecuencia, el objetivo general de este estudio es analizar el nivel de actividad física, la alimentación y la salud mental en los estudiantes de secundaria. Para ello, se plantean los siguientes objetivos específicos: describir el nivel de actividad física en los estudiantes; describir sus hábitos alimenticios; analizar el estado de salud mental, específicamente la ansiedad y la depresión; y examinar la relación existente entre la actividad física, la alimentación y la salud mental.

Por lo tanto, la relevancia de este estudio radica en conocer y describir los niveles de actividad física, alimentación y salud mental que posee los estudiantes de secundaria, con la finalidad de recomendar, actividades y rutinas que pueden mejorar los hábitos que modela la población investigada. Finalmente, este estudio está contextualizado en un único centro educativo, el mismo, surge luego de percibir un descenso en la práctica actividad física, alimentación balanceada, y salud mental, por parte de los estudiantes. Por lo tanto, la utilidad de esta investigación es comprender a profundidad una realidad que se da en este contexto, lo cual, puede permitir en el futuro realizar investigaciones similares para reducir estos malos hábitos, y promocionar un estilo de vida saludable en el entorno escolar.

## 2. Metodología

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, basado en un estudio descriptivo de las variables, cuyo propósito es especificar los elementos, características y rasgos fundamentales de la temática en cuestión (Hernández Sampieri et al., 2014). El diseño utilizado es no experimental y de corte transversal, aplicando encuestas como instrumento de recolección de datos. Su característica principal es la interpretación precisa de la realidad en relación con las variables a medir —actividad física, alimentación y salud mental (ansiedad y depresión)— en los estudiantes del Instituto Politécnico María de la Altagracia (POMAVID) durante el año escolar 2023–2024.

El total de la muestra es 234 estudiantes, esta se obtuvo mediante muestreo probabilístico aleatorio estratificado. A fin de, obtener una muestra representativa de la población de estudio donde cada participante es elegido al azar de forma aleatoria otorgando valores equitativos por grupo de individuo (Walpole, 2012).

Se utilizaron tres instrumentos para la recogida de información el primero, es el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). El segundo, es el test para la ansiedad (IDAREN), este ha sido utilizado en investigaciones similares (Magan, 2016). El tercer instrumento es el test de depresión (IDEREN). Este se ha utilizado en investigaciones similares (Silva, 2014).

Los instrumentos fueron aplicados mediante un formulario en Google Forms. Los test se pilotearon con 15 estudiantes, seleccionados al azar fuera de la muestra del estudio, lo que permitió evaluar el nivel de comprensión de los participantes al momento de completar la encuesta. Los cuestionarios se aplicaron en todos los grados del nivel

secundario. Los datos recolectados fueron procesados con el software estadístico IBM SPSS versión 27, utilizando estadística descriptiva para su análisis.

### 3. Resultados y discusión

Los resultados muestran que más del 62.4 % de los estudiantes masculinos y femeninos son sedentarios. Estos resultados son semejantes a lo acontecido en Centroamérica, donde solo el 17 % del alumnado es físicamente activo (Bogantes, et al., 2020). Además, en República Dominicana el 83,4 % de los masculinos son sedentarios, y el 96,2 % de las femeninas (Zamora, et al., 2022). Igualmente, los hábitos de alimentación que modelan los estudiantes no son adecuados. En relación a esto (Cortés, 2021), dice, la dieta de los estudiantes tiende a priorizar carbohidratos, lo que lleva a un exceso de glucosa y grasas saturadas, siendo la principal causa de enfermedades no transmisibles a mediano y largo plazo. También, más del 87.9 % presentan niveles medios de ansiedad y depresión. En este ámbito, Vallejo & Zuleta (2019), la salud mental en jóvenes en edades escolares se puede ver afectada directamente por su medio ambiente, costumbres y hábitos, pero varían según el contexto. Todo esto podemos enlazarlo directamente con malos hábitos alimenticios, afectando igualmente la percepción de los niños y pasando al deterioro de la salud mental de estudiantes y su desempeño en la escuela. Asimismo, existe una relación estrecha entre actividad física y salud mental; es decir, al realizar actividad física se reduce el riesgo de desarrollar ansiedad o depresión. Además, la actividad física mejora aspectos de salud mental, como satisfacción personal y autopercepción (Angarita, et al., 2020). También, la nutrición incide en trastornos de salud mental como la depresión, trastorno de ansiedad, entre otros (Al-Marjan, et al., 2024).

### 4. Conclusiones

La mayoría de los estudiantes del nivel secundario presentan un estilo de vida sedentario. Esta falta de actividad física en los planteles escolares contribuye al incremento de enfermedades no transmisibles asociadas al sedentarismo en la población adulta. Además, los hábitos alimenticios de estos estudiantes no son adecuados, ya que predominan la ingesta de alimentos ricos en glucosa. En cuanto a la salud mental, se observa que presentan niveles medios de ansiedad y depresión. Por otro lado, la actividad física y la salud mental se influyen mutuamente; es decir, la práctica constante de actividad física reduce el riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y enfermedades no transmisibles.

Por ello, se recomienda a los estudiantes llevar a cabo las recomendaciones propuestas por la OMS, donde indica hacer actividad física de ligera a intensa por una hora como tiempo mínimo todos los días, y que parte de esas actividades sean aeróbicas. Además, practicar hábitos de vida saludables, que incluyan alimentación balanceada para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Asimismo, con relación a salud mental específicamente ansiedad y depresión, se recomienda a los

estudiantes realizar actividad física comer adecuadamente ya que esto disminuye los niveles de ansiedad y depresión.

Finalmente, es importante mencionar que la relevancia de este estudio radica en conocer y describir los niveles de actividad física, alimentación y salud mental que poseen los estudiantes de secundaria, con la finalidad de recomendar actividades y rutinas que pueden mejorar los hábitos que modela la población investigada, todo esto con la finalidad de tener una sociedad más saludable, pues si desde las edades escolares se crean estos hábitos saludables entonces cuando sean adultos serán personas más sanas y por ende más productivas.

## 5. Referencias

- Al-Marjan, L., Khatun, H., Rahaman, M. A., Rahman, M. M., & Ahmed, S. (2024). Social Awareness for Women's Health: A Baseline Study in Gazaria, Munshiganj, Bangladesh. *Open Journal of Social Sciences*, 12(3), 196–225.
- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6).
- Bogantes, C. Á., Monge, M. F. H., González, E. H., Víquez, G. V., & Vargas, G. A. A. (2020). Sobre peso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: un análisis comparativo entre países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 238–246.
- Ceballos-Gurrola, O., Medina-Rodríguez, R. E., Juvera-Portilla, J. L., Peché-Alejandro, P., Aguirre-López, L. F., & Rodríguez-Rodríguez, J. (2020). Imagen corporal y práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes de nivel secundaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 252–260.
- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9–12.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Galdamez, D., Rivera-Andrade, A., Morales-Juárez, A., Ramírez-Zea, M., & Mendoza-Montano, C. (2020). ¿Qué consecuencias tiene la pandemia por covid-19 en las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo reducirlas?. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá-INCAP, 1–17.

- Magan, I. M. C. (2016). Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad: rasgo-estado (IDARE). *PAIAN*, 7(1).
- Mendoza Medina, A. Y. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de un protocolo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(2).
- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67– 72.
- Saavedra-García, L., Meza-Hernández, M., Yabiku-Soto, K., Hernández-Vásquez, A., Kesar, H. V., Mejía-Victorio, C., & Díez-Canseco, F. (2021). Oferta y publicidad de alimentos y bebidas en instituciones educativas y entornos escolares de Lima Metropolitana. Un estudio exploratorio. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 726–732.
- Silva Shiguango, M. S. (2014). *Depresión en adultos mayores y su efecto en el estado nutricional en pacientes hospitalizados en el servicio de medicina interna del Hospital Provincial Docente Ambato de julio a noviembre 2012* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
- Vallejo, A. P., & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143–155.
- Walpole, R. E., Myers, R. H., Myers, S. L., & Ye, K. (2012). *Probabilidad y estadística para ingeniería y ciencias* (9.a ed.). Pearson educación.
- Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., & Miranda-Ramos, M. D. L. Á. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 26.