

**MODELOS PEDAGÓGICOS USADOS EN LA EDUCACIÓN DE ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLES EN ADOLESCENTES**

XIOMARA LOPEZ BUENO

JEFERSON ZÚÑIGA FERNÁNDEZ

DAIRON ALBERTO ROMERO MURIEL

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR EL TÍTULO DE ENFERMERA/O

ASESOR:

MG. JOSE GRAVIN FERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE ENFERMERÍA

CALI – VALLE

2022

## RESUMEN

**Introducción:** los modelos pedagógicos hacen referencia a los marcos teóricos que sirven como lineamientos para planear, diseñar y orientar el quehacer de la educación y desde ahí, formular y secuenciar los contenidos temáticos inmersos en ello. En este sentido, los modelos pedagógicos en la educación de estilos de vida saludable deben influir en la adopción de conductas, comportamientos y estilos que conlleven al desarrollo integral del adolescente, especialmente, desde los factores que se encuentran implícitos en su sexualidad, alimentación y nutrición, higiene corporal y utilización oportuna de su tiempo libre, particularmente, en los adolescentes. **Objetivo:** describir los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes según la literatura científica publicada entre los años 2011-2022. **Metodología:** la investigación se encuentra orientada bajo un enfoque de tipo cualitativo descriptivo, el cual sigue el método de revisión sistemática con la implementación de la metodología PRISMA. **Resultados:** los estudios revisados evidencian que los modelos pedagógicos varían en función del tema que se desea abordar, puesto que los modelos posibilitan buscar la comprensión de la situación de salud y la transmisión de información tanto a nivel individual como grupal. Sin embargo, los modelos son complementarios entre sí, puesto que las prácticas de enseñanza-aprendizaje requieren de diferentes herramientas que posibiliten la construcción de conocimiento y saberes previos para la toma de decisiones autónomas sobre la salud del individuo. Entre los modelos más utilizados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes se destaca el modelo cognitivo-conductual y el modelo de aprendizaje autónomo. **Conclusiones:** los modelos pedagógicos utilizados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes, donde el modelo cognitivo conductual y el modelo de aprendizaje autónomo permiten generar transformaciones significativas en sus conductas y comportamientos, los cuales son de gran relevancia para el fortalecimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje y así estimular transformaciones en los entornos de vida y el bienestar de la sociedad.

**Palabras clave:** educación para la salud; modelos pedagógicos; estilos de vida; adolescentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** pedagogical models refer to the theoretical frameworks that serve as guidelines for planning, designing, and guiding the work of education, and from there, formulating and sequencing the thematic content involved. In this sense, pedagogical models in the education of healthy lifestyles should influence the development of behaviors, behaviors and styles that lead to the comprehensive

development of adolescents, especially from the factors implicit in their sexuality, food and nutrition, body hygiene and timely use of their free time, particularly in adolescents. **Objective:** to describe the pedagogical models used in the education of healthy lifestyles in adolescents according to the scientific literature published between 2011-2022. Methodology: the research is oriented under a descriptive qualitative approach, which follows the systematic review method with the implementation of the PRISMA methodology. **Results:** the studies reviewed show that the pedagogical models vary according to the topic to be addressed, since the models make it possible to seek understanding of the health situation and the transmission of information at both the individual and group levels. However, the models are complementary to each other, since teaching-learning practices require different tools that enable the construction of knowledge and prior knowledge for autonomous decision making on the health of the individual. Among the models most commonly used in the education of healthy lifestyles in adolescents, the cognitive-behavioral model and the autonomous learning model stand out. **Conclusions:** the pedagogical models used in the education of healthy lifestyles in adolescents, where the cognitive-behavioral model and the autonomous learning model allow generating significant transformations in their behaviors and behaviors, which are of great relevance for the strengthening of the teaching-learning processes and thus stimulate transformations in the living environments and the well-being of society.

**Keywords:** health education; pedagogical model; lifestyles; adolescents.

## INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia hace referencia a la transición de la infancia a la edad adulta. Dicha etapa, incluye diversos cambios físicos, emocionales y sociales. Asimismo, la adolescencia se caracteriza por la falta de límites poco establecidos, los cuales están determinados no sólo por factores biológicos, sino que también por factores de tipo cultural y social. De ahí que, la adolescencia, categóricamente, desde la etimología de la palabra, sea concebida como una etapa en donde se adolece de sentidos. Bajo esta mirada, la Organización Panamericana de la Salud - OPS, define la adolescencia como un período de la vida entre la maduración biológica, psíquica y social, y el momento de asumir los roles, identidades y responsabilidades de etapas adultas (1).

Con relación a las dinámicas sociales del adolescente, es importante mencionar que en dicho curso de vida, la persona asume una postura socializadora, en donde se inician a tejer sus primeras relaciones con el ambiente externo y desde ahí, a construir sus propias identidades y posturas frente a las diferentes esferas de la vida. Frente a ello, el adolescente se ve incitado a probar, explorar y conocer nuevos comportamientos, hábitos y entornos que le rodean (2). Es decir, asume un rol más independiente sobre su vida, en donde abandonan de manera progresiva los sistemas de regulación y control que son determinados por las familias y, por el contrario, se adaptan a las exigencias impuestas por los grupos de pares.

Respecto a los estilos de vida, este concepto se relaciona estrechamente con las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, en ocasiones, impuestos por una cultura o sociedad, en particular. En otras palabras, los estilos de vida hacen referencia a la manera en que una persona asume su modo de vivir, la cual resulta de la adopción de actividades cotidianas, rutinas o hábitos relacionadas con diferentes elementos de la vida diaria, como por ejemplo, la alimentación, las actividades físicas, los patrones de sueño o descanso, el consumo de sustancias nocivas y la vida sexual, entre las que se destacan las identidades, orientaciones y expresiones de género (3). Muchas de estas conductas o patrones rutinarios pueden ser saludables o nocivos para la salud, que, a su vez, dependen de las relaciones del adolescente con su entorno.

Según cifras estadísticas de la Organización Mundial de la Salud - OMS, cada día fallecen más de 3000 adolescentes (es decir, 1,2 millones de muertes anuales) por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse (4). Entre las principales causas se destacan, los accidentes de tránsito, las infecciones respiratorias bajas, las conductas autolesivas y las enfermedades diarreicas. Asimismo, las consecuencias de embarazos adolescentes y las infecciones de transmisión sexual. Frente a ello, a nivel internacional, diferentes organizaciones

convergen en la idea de promover intervenciones, que van desde la legislación sobre el uso obligatorio del cinturón de seguridad hasta los programas integrales de educación para la salud, desde la promoción de estilos de vida saludable y de factores protectores para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes.

Desde este panorama que se ha planteado, resulta importante indagar los comportamientos y dinámicas que se establecen en los entornos en donde se desenvuelven los adolescentes, entre ellos, las escuelas, los clubes deportivos, los grupos de amigos e, incluso, las familias. De tal manera que, se permita promover, de manera integral, redes de apoyo que favorezcan el surgimiento de habilidades en el fomento de la salud de los adolescentes, todo ello, para garantizar la orientación de rutas de acción concertadas que estén en alineación con los deseos de los adolescentes, y ante todo, con las necesidades y oportunidades que ofrecen los entornos para el bienestar, la salud y su desarrollo integral.

Bajo la perspectiva integral que se menciona, la OMS, señala que para favorecer entornos en donde un adolescente pueda crecer sanamente, se necesita de información, en especial, de una educación integral en donde se aborde la sexualidad que sea apropiada para la edad; las oportunidades para adoptar aptitudes para la vida; los servicios de salud aceptables, equitativos, apropiados y eficaces, especialmente, enfocados en la planificación familiar y en la prevención de enfermedades crónicas; y la creación de entornos seguros y propicios. Además, necesitan oportunidades para participar en intervenciones dirigidas a la mejora y al mantenimiento de salud (5). Desde ahí que, la educación para la salud, desde pedagogías innovadoras y oportunas, se convierta en una estrategia oportuna para garantizar la promoción de factores protectores para la salud del adolescente y su bienestar.

Para comprender los modelos pedagógicos utilizados en la educación para la salud, es importante considerar que, por un lado, estos hacen referencia a los marcos teóricos que sirven como lineamientos para planear, diseñar y orientar el quehacer de la educación y desde ahí, formular y secuenciar los contenidos temáticos inmersos en ello. Por otro lado, conocer los diferentes modelos pedagógicos permite, como fin último, adoptar diversos enfoques metodológicos y didácticos para posibilitar el aprendizaje de una mejor manera. Se destacan, el modelo tradicional, el modelo conductista, el modelo experiencial-romántico, el modelo cognitivista-desarrollista, el modelo constructivista y el modelo de aprendizaje significativo (6). Por lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo describir los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes según la literatura científica publicada entre los años 2011-2022, a su vez, se establecen como objetivos específicos caracterizar los reportes de la literatura científica, identificar las características de los modelos

pedagógicos y establecer los principales modelos pedagógicos recomendados en la educación para la salud.

## METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

- ✓ Se realizó una revisión sistemática de la literatura aplicando la metodología PRISMA, usando de manera complementaria la pregunta clínica PICO:
- ✓ **Población:** Adolescentes
- ✓ **Intervención:** Modelos pedagógicos
- ✓ **Comparación:** No uso de modelos pedagógicos
- ✓ **Resultados:** Modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludable en población adolescentes.
- ✓ **Tiempo:** Entre los años 2011y 2022

### Periodo de estudio

El periodo de búsqueda del estudio se realizó entre el año 2011 a 2022.

### Protocolo y registro

Se utilizaron fuentes secundarias las cuales se encuentran en bases de datos científicas, con las que se tiene acceso desde la biblioteca de la Universidad Santiago de Cali, como, por ejemplo, Dialnet, PubMed, Scopus, MedlinePlus y Sciencedirect. Una vez realizada la búsqueda, los documentos se ingresaron en un cuadro resumen de los artículos donde se sintetizan los hallazgos más relevantes que responden a la pregunta de investigación.

### Criterios de elegibilidad

Se consideraron como categorías de análisis para esta investigación, los productos científicos tipo artículo, disponibles en las diversas bases de datos que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, previamente establecidos.

### Criterios de inclusión

- Artículos disponibles en las bases de datos con las que se tiene acceso en la biblioteca de la USC que fueron consideradas en la metodología de búsqueda.
- Publicaciones que conserven la estructura de un artículo científico.
- Artículos publicados entre 2011 y 2022.

- Registros que detallen sobre los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes.
- Artículos publicados en español, inglés o portugués.

### **Criterios de exclusión**

- Publicaciones como revisiones de tema, ponencias, cartas al editor, libros, editoriales.

### **Búsqueda de documentos**

La búsqueda de los documentos se realizará mediante los siguientes criterios:

- Descriptores o palabras clave: se utilizarán descriptores publicados en el MeSH (Medical Subject Headings), tesoro de Medline, entre los que se encuentran: Pedagogía/pedagogy; educación para la salud/education for health; estilos de vida saludable/healthy lifestyles; adolescente/adolescent.
- Operadores booleanos: se implementará el uso de operadores booleanos tales como “and”, “or”, “y”, “o”, para realizar las fórmulas de búsqueda, junto con los descriptores establecidos.

### **Selección de los estudios**

Se aplicaron filtros que permitieron dar cuenta a los criterios de elegibilidad establecidos. Posteriormente, para el análisis de los textos, se llevó a cabo una lectura general de los artículos, de tal manera que permitiera ingresar los principales hallazgos de las categorías de análisis (modelos pedagógicos) en el cuadro resumen de los artículos donde se sintetizan los hallazgos más relevantes de la pregunta de investigación.

### **Proceso de extracción de datos**

Una vez identificados y seleccionados los artículos del estudio, que cumplieron los criterios de elegibilidad, se realizó una lectura en profundidad y, posteriormente, se desarrolló el análisis del contenido en el cuadro resumen de los artículos donde se sintetizan los hallazgos más relevantes de la pregunta de investigación.

## **Síntesis de resultados**

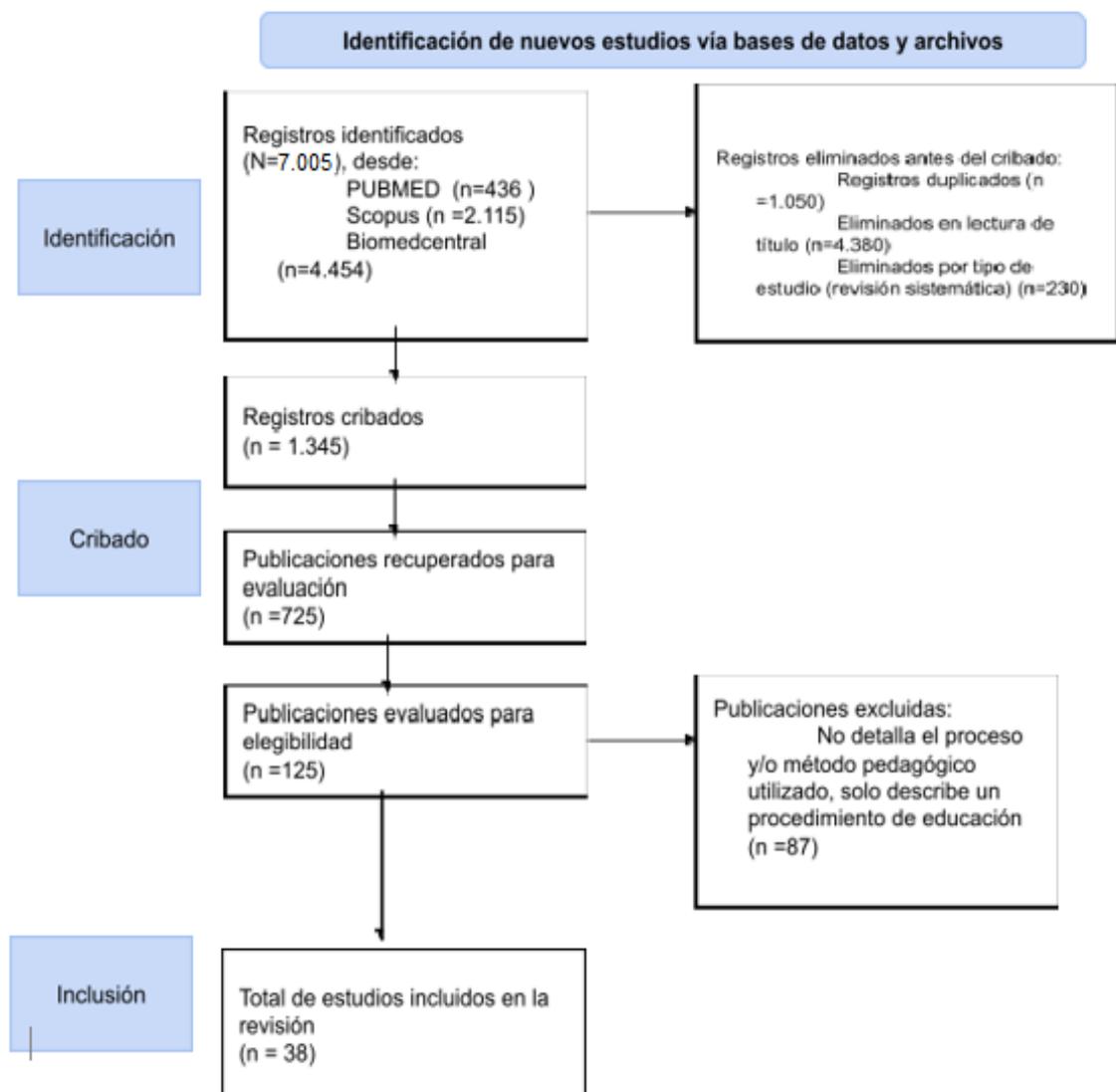
Finalmente, para la síntesis de los resultados, se dio respuesta a cada uno de los objetivos específicos, siguiendo un orden establecido:

- Identificación de las características de los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes.
- Caracterización de los reportes de la literatura científica que den cuenta sobre los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes.
- Establecimiento de los principales modelos pedagógicos recomendados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes

## RESULTADOS

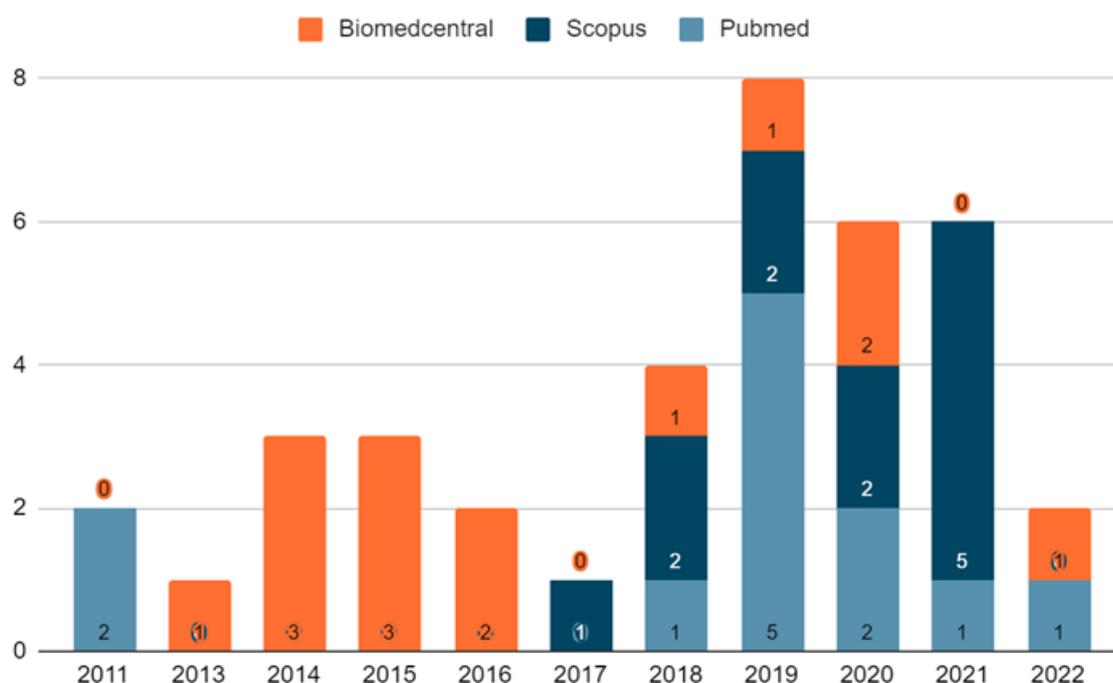
El estudio de investigación el cual tuvo como objetivo describir los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes según la literatura científica publicada entre los años 2011-2022. Parte de la identificación y selección de la evidencia científica, publica en diferentes bases de datos con las que se tiene acceso desde la Universidad Santiago de Cali, a continuación, se detalla el flujograma, el cual Permite esquematizar el proceso general de la selección de los artículos, según el modelo PRISMA (figura 1).

Figura 1. Proceso de identificación, cribado e inclusión de los estudios.



Se identificaron 38 artículos elegibles publicados entre el año 2011 y 2022, con una mayoría de publicaciones en el año 2019 (n=8). La distribución por base de datos el 36,8% (n=14) se encontraron en Biomedcentral, y en igual proporción para la base de datos Pudmed el 31,6% (n=12) y Scopus. El número total de adolescentes incluidos en el estudio fue de 113.463. Según las metodologías y tipos de estudios, el 44,7% corresponde a ensayos clínicos, el 23,6% a estudios de tipo descriptivos, el 21,0% a estudios de cuasiexperimentales y el 10,5% a estudios de casos y controles (Gráfico 2).

**Gráfico 2. Distribución de los artículos incluidos, por año y base de datos (n=38)**

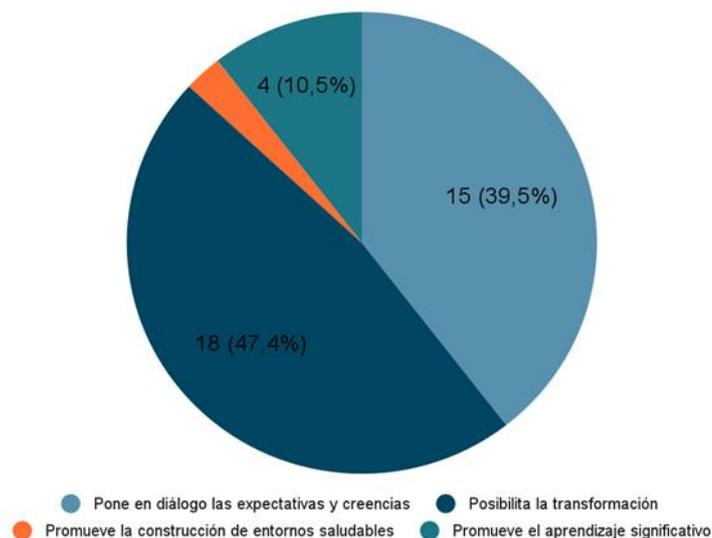


Fuente: elaboración propia.

Con relación a las características de los modelos pedagógicos, usados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes, los estudios revisados evidencian que estos varían en función del tema que se desea abordar, puesto que los modelos posibilitan buscar la comprensión de la situación de salud y la transmisión de información tanto a nivel individual como grupal. Sin embargo, los modelos son complementarios entre sí, puesto que las prácticas de enseñanza-aprendizaje requieren de diferentes herramientas que posibiliten la construcción de conocimiento y saberes previos para la toma de decisiones autónomas sobre la salud del individuo.

Es así cómo, los modelos se caracterizan por: I) poner en discusión las expectativas y creencias de las personas alrededor de la salud y la enfermedad (n=15); con ello, se posibilita la participación activa de todas las personas dentro del proceso de enseñanza sobre promoción y prevención, conociendo su percepción sobre el riesgo. II) ser transformador (n=18), puesto que pretende formar a la persona, estimulando su análisis y reflexión, para que se convierta en un agente transformador de su propia realidad y, con ello, la persona pueda reducir su exposición al riesgo, evitando el desarrollo de las enfermedades. III) promover la construcción de entornos saludables (n=1), específicamente, desde la interpretación subjetiva de las realidades que convergen en el entorno que lo rodea y sus saberes previos o heredados, y IV) promueven el aprendizaje significativo (n=4), en donde se pone a la salud como una categoría de gran relevancia para el bienestar y calidad de vida de cualquier persona, desde ahí que, para lograr una salud integral, la persona debe buscar el sentido y significado de todas aquellas acciones, conductas y actitudes que promueven la salud desde la educación e información (Gráfico 3 y tabla 1).

**Gráfico 3. Características de los modelos pedagógicos usados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes**



Fuente: elaboración propia.

**Tabla No. 1 Síntesis artículos incluidos en la revisión**

TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
Influencia del Estilo de Enseñanza en la Motivación y el Estilo de Vida Relacionado con la Salud de los Adolescentes en Educación Física	2019	Analizar la relación entre el rol del docente en relación con las dimensiones estructurales del ambiente de enseñanza de la EF y las necesidades psicológicas básicas y de automotivación de los adolescentes como determinantes de sus comportamientos relacionados con los hábitos alimentarios y la práctica de la actividad física.	Los resultados obtenidos en este estudio apoyan los postulados de la teoría de la autodeterminación y los modelos educativos de aprendizaje autónomo, demostrando la previsibilidad del contexto de la clase de EF hacia la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física.
Efecto de un programa de educación sobre el conocimiento de la nutrición, las actitudes hacia la nutrición, la calidad de la dieta, el estilo de vida y la composición corporal en adolescentes polacos. Proyecto ABC de la Alimentación Saludable: Diseño, Protocolo y Metodología	2018	Este protocolo de estudio presenta el enfoque general y los detalles de una evaluación del conocimiento nutricional, las actitudes hacia la nutrición, la calidad de la dieta, el estilo de vida y la composición corporal que se han utilizado para evaluar de manera integral los patrones de comportamiento cruzado que cubren las conductas dietéticas y de estilo de vida en adolescentes polacos.	El estudio podrá evaluar la efectividad de una estrategia relacionada con la nutrición y el estilo de vida. programa educativo en la perspectiva de mediano plazo. Las debilidades y fortalezas de tal educación, podrían identificarse programas con respecto a los adolescentes, como grupo objetivo. Con base en los resultados, en el futuro, se pueden crear programas educativos-cognitivos bien adaptados dirigidos a los adolescentes. Creemos que nuestros resultados pueden interpretarse en un ámbito más amplio, al menos para los adolescentes europeos que viven en condiciones similares.
Percepciones de adolescentes y enfermeras escolares sobre el uso de una herramienta de salud y estilo de vida en los diálogos de salud	2011	Describir y explorar las percepciones de adolescentes y enfermeros sobre el uso de una herramienta de salud y estilo de vida en los diálogos de salud en el Servicio de Salud Escolar.	La herramienta fue percibida como una estructura útil para los diálogos sobre salud y estilo de vida. Cuando se utilizaba se concretaba la salud y el estilo de vida del individuo, lo que abría un diálogo y se detectaban diferentes aspectos de la salud y el estilo de vida. Sin embargo, en algunos casos, el resultado de la herramienta podría concebirse como una evaluación estricta y, por lo tanto, complicar los diálogos.
Comportamiento relacionado con la salud en adolescentes que han recibido instrucción básica en promoción de la salud	2019	Detectar tendencias en el comportamiento de salud proactivo y las actividades de riesgo de los adolescentes ucranianos en los últimos 14 años.	Los datos disponibles sugieren que hubo una influencia beneficiosa para la salud de los escolares durante los años 2003-2017 con programas instruccionales. Nuestros hallazgos también respaldan la opinión de que ciertos activos pueden proteger a los jóvenes de conductas de riesgo.
Protocolo de estudio y características basales del programa "ESCUELA EN ACCIÓN" sobre apoyo a la actividad física y estilos de vida saludables en adolescentes	2019	Diseñar el programa ESCUELA EN ACCIÓN para aumentar la práctica de actividad física y los hábitos alimentarios saludables.	Proponemos que el programa ESCUELA EN ACCIÓN será efectivo para aportar evidencias para incrementar la actividad física y los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes adolescentes.
El efecto de un programa multidisciplinario de modificación del estilo de vida para niños obesos y con sobrepeso	2022	Evaluar el efecto de una intervención gradual en el estilo de vida en niños y adolescentes.	Desarrollamos un programa multidisciplinario factible basado en la educación del conocimiento y la formación individualizada. Los puntajes de IMC y condición física pueden usarse como indicadores tempranos de cambios en el estilo de vida para niños y adolescentes obesos.
Eficacia de las intervenciones de eSalud en las escuelas para prevenir múltiples conductas de riesgo en el estilo de vida entre los adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis	2019	Revisar la efectividad de las intervenciones escolares de eSalud dirigidas a múltiples comportamientos de riesgo relacionados con el estilo de vida.	Las intervenciones escolares de eSalud que abordan múltiples comportamientos de riesgo relacionados con el estilo de vida pueden ser eficaces para mejorar la actividad física, el tiempo frente a una pantalla y la ingesta de frutas y verduras. Sin embargo, los efectos fueron pequeños y solo evidentes inmediatamente después de la intervención. Se necesita más investigación de alta calidad informada por adolescentes para desarrollar intervenciones de eSalud que puedan modificar múltiples comportamientos y mantener efectos a largo plazo.
Opciones de alimentos de los adolescentes y prueba de la eficacia del programa de educación nutricional asistido por teléfonos inteligentes	2019	Evaluar el estado nutricional y los comportamientos de estilo de vida y ver la respuesta de la educación nutricional proporcionada por la tecnología de teléfonos inteligentes entre los adolescentes que van a la escuela.	Como se trataba de un proyecto piloto, se encontró que la potencialidad de la aplicación era muy alentadora. Por lo tanto, el estudio longitudinal con un tamaño de muestra más grande será beneficioso para probar la eficacia de esta aplicación para producir un cambio de comportamiento saludable.

TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
Efecto de la intervención en el estilo de vida sobre las características del síndrome de ovario poliquístico, el síndrome metabólico y el espesor íntima-media en niñas adolescentes obesas	2011	Analizar el impacto de la intervención en el estilo de vida sobre las irregularidades de la menstruación, la hiperandrogenemia, la CRF y el espesor íntima-media (IMT) en niñas adolescentes con SOP.	La pérdida de peso debido a la intervención en el estilo de vida es eficaz para tratar las irregularidades de la menstruación, normalizar los andrógenos y mejorar el CRF y el IMT en niñas adolescentes obesas con SOP.
Alfabetización en salud en la niñez y la adolescencia (HLCA): Un enfoque en la alfabetización en salud en las escuelas	2021	Reunir cinco proyectos contemporáneos sobre alfabetización en salud de Alemania en y con las escuelas	Mediante el diálogo y la comunicación bidireccional, se garantizará una interacción vívida, se permitirá la creación de sinergias y se facilitará la creación de redes y la creación de capacidad.
Potencialidades de un programa de educación para la salud basado en la escuela: un análisis basado en la teoría de una buena práctica	2020	Desarrollar un programa sostenible de educación para la salud de un año en las cinco escuelas secundarias de la ciudad de Balassagyarmat que incluyera un amplio espectro de temas relacionados con la salud.	Well-designed school-based health education programs may aspire for multilevel effect in promoting healthy behaviours even between the restricted opportunities of classroom settings with weakest potential in environmental change.
Medidas educativas y de estilo de vida para la concientización de los pródromos de síncope para prevenir la recurrencia del síncope en escolares	2021	Evaluar las medidas de educación y estilo de vida (reconocimiento de pródromos de síncope, ingesta frecuente de agua, maniobras de contrapresión y actividad física) para la prevención de pródromos de síncope en escolares mayores de 12 meses.	Las medidas de educación y estilo de vida fueron efectivas para reducir significativamente los pródromos de síncope y prevenir cualquier nuevo evento de síncope.
Iniciativa Health4Life: una intervención de eSalud dirigida a múltiples conductas de riesgo en el estilo de vida entre los adolescentes australianos	2021	Evaluar una intervención de eSalud dirigida al mismo tiempo a los 6 grandes entre los adolescentes.	Muchos adolescentes australianos se involucran en comportamientos de estilo de vida que los ponen en riesgo de enfermedades crónicas. Se necesitan intervenciones preventivas eficaces y escalables que se dirijan simultáneamente a estos comportamientos.
Intervención de motivación de estilo de vida y ejercicio basado en la escuela (SEAL-MI) sobre los factores de riesgo cardiovascular y el rendimiento académico de los adolescentes: atraparlos jóvenes	2021	Evaluar el efecto de la Intervención de motivación de estilo de vida y ejercicio basada en la escuela (SEAL-MI) sobre los factores de riesgo cardiovascular y el rendimiento académico de los adolescentes.	La práctica regular del ejercicio con cuerdas y la modificación del estilo de vida, como la dieta, la actividad física y la calidad del sueño entre los adolescentes, previenen y controlan los factores de riesgo de ECV infantiles, como el sobrepeso y la hipertensión. El SEAL-MI puede conducir a un desarrollo apropiado para la edad de los adolescentes, así como a mejorar su desempeño académico y calidad de vida. Dar importancia a los adolescentes de hábitats urbanos, familias ricas y nucleares, y atraparlos jóvenes cambiará significativamente la carga de la enfermedad.
Promoción de la alfabetización en salud y alimentos a través de la educación nutricional en las escuelas: la experiencia italiana con el programa Maestranatura	2021	Aumentar la conciencia sobre la importancia de una relación saludable entre alimentación y estilo de vida como la capacidad de transferir los principios teóricos de las pautas de nutrición a la vida cotidiana.	En conclusión, este trabajo podría considerarse como un primer paso necesario hacia la definición de un nuevo programa educativo, destinado a aumentar la alfabetización alimentaria y favorecer una relación más sana con la comida, aplicable de manera generalizada y eficaz, también fuera de Italia.
Uso del codiseño para desarrollar un recurso de aprendizaje sobre salud reproductiva culturalmente sensible para jóvenes aborígenes e isleños del Estrecho de Torres	2021	Identificar el conocimiento y el interés por la salud antes de la concepción entre una audiencia juvenil	El recurso diseñado "Ponerse saludable antes del embarazo" está disponible en forma impresa y electrónica, con ilustraciones y superposición de audio sincronizado en inglés aborigen o kriol del este. El recurso incluye información sobre la salud previa a la concepción y los factores de riesgo conductuales. Y qué: Presentamos un recurso de salud previo a la concepción diseñado para su evaluación con jóvenes aborígenes e isleños del Estrecho de Torres.
Evaluar la implementación de la intervención de bienestar escolar SWITCH® y el proceso de desarrollo de capacidades a través de múltiples métodos	2020	Investigar los factores dentro y fuera del entorno escolar que influyeron en la capacidad escolar para la implementación y la sostenibilidad potencial de los programas de bienestar.	Los resultados de este estudio de implementación documentan la importancia de permitir que las escuelas adapten la programación para satisfacer sus necesidades locales y destacan las fortalezas de medir múltiples resultados de implementación.
Desarrollo, implementación y primeros resultados de una intervención basada en la web de 12 semanas dirigida a 51 niños de 5 a 13 años y sus familias	2020	Diseñar e implementar un programa basado en Internet como complemento al tratamiento estándar para la obesidad infantil.	Fue factible agregar sesiones grupales y un programa basado en Internet a la atención estándar y dos tercios de los niños con obesidad incluidos redujeron su IMC.

TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
Cambios en la calidad de vida relacionada con la salud y el estado de peso de niños con sobrepeso u obesidad de 7 a 13 años de edad después de participar en una intervención de estilo de vida de 10 semanas	2020	Evaluar los cambios en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y el estado de peso de los niños con sobrepeso y obesidad después de participar en una intervención grupal de estilo de vida combinado familiar de 10 semanas en su comunidad.	Este estudio demostró que la participación en la intervención LEFF para niños con sobrepeso y obesidad fue asociado con una mejora de la CVRS genérica y específica del peso y del SDS-BMI.
Influencia del estilo de enseñanza en la motivación y el estilo de vida relacionado con la salud de los adolescentes de educación física	2019	Analizar la relación entre el rol del docente en relación con las dimensiones estructurales del ambiente de enseñanza de la EF y las necesidades psicológicas básicas y de automotivación de los adolescentes como determinantes de sus comportamientos relacionados con los hábitos alimentarios y la práctica de la actividad física.	Finalmente, la motivación autodeterminada predijo positivamente los hábitos alimentarios saludables y la práctica de actividad física y negativamente los hábitos alimentarios no saludables. Ciertamente, los resultados obtenidos en este estudio apoyan los postulados de la teoría de la autodeterminación, demostrando la previsibilidad del contexto de la clase de EF hacia la adopción de hábitos de vida saludables, como una alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física.
Cambios en el estilo de vida sedentario y activo, la calidad de la dieta y la composición corporal nueve meses después de un programa educativo en estudiantes polacos de 11 a 12 años: informe del estudio ABC de alimentación saludable	2019	Determinar la sostenibilidad de la educación escolar relacionada con la dieta y el estilo de vida sobre el estilo de vida sedentario y activo, la calidad de la dieta y la composición corporal de los pre adolescentes polacos en un estudio de seguimiento a mediano plazo.	En conclusión, la educación escolar relacionada con la alimentación y el estilo de vida desde una perspectiva de casi un año puede reducir la adiposidad central en preadolescentes, a pesar de una disminución de la actividad física y la tendencia a aumentar el tiempo de pantalla. La reducción de la adiposidad central se puede atribuir a la mejora de los conocimientos nutricionales en los pre adolescentes sometidos a la educación impartida ya la detención del aumento de hábitos alimentarios no saludables.
Efectos de un programa comunitario de prevención de la diabetes para jóvenes latinos con obesidad: un ensayo controlado aleatorizado	2018	Examinar los efectos a corto y largo plazo de una intervención de estilo de vida basada en la comunidad entre jóvenes latinos con obesidad.	La intervención en el estilo de vida puede mejorar la salud cardiometabólica y psicosocial en una población vulnerable de adolescentes latinos con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
Efecto de un programa de educación sobre el conocimiento de la nutrición, las actitudes hacia la nutrición, la calidad de la dieta, el estilo de vida y la composición corporal en adolescentes polacos. Proyecto ABC de la alimentación saludable: Diseño, protocolo y metodología	2018	Aumentar el conocimiento de nutrición de los adolescentes	En el futuro, se pueden crear programas de educación bien adaptados dirigidos a los adolescentes como una importante acción de salud pública, en base a nuestros resultados.
Hábitos alimentarios de adolescentes y educación de enfermeros en prevención primaria	2017	Presentar los resultados de la investigación que se centra en los hábitos alimentarios de los adolescentes.	Los resultados de nuestra investigación señalan varios defectos en la frecuencia diaria y semanal del consumo de alimentos en los alumnos de determinados tipos de escuelas, mientras que los alumnos de las escuelas de formación profesional estaban en desventaja. Por ello, la educación en nutrición y estilo de vida debe estar enfocada a la prevención del sobrepeso y la obesidad y debe ser incluida en la rutina de atención de niños y adolescentes.
Intervenciones nacionales de estilos de vida saludables en las escuelas entre niños y adolescentes chinos contra la obesidad: justificación, diseño y metodología de un ensayo controlado aleatorio en China	2015	Evaluar la eficacia de un programa nacional de intervención para la obesidad controlado aleatoriamente en las escuelas.	Los resultados de varias revisiones mostraron que los ECA grandes y de mayor calidad mostraron una efectividad de la intervención para mejorar el estado físico y la efectividad puede determinarse por la cantidad acumulada de actividad física realizada. Dado que ninguna intervención única se adaptará a todas las escuelas y poblaciones y los resultados inconsistentes de diferentes estudios, la investigación adicional de alta calidad debe centrarse en identificar las características específicas del programa que predicen el éxito.
Efectos del programa 'SPRAT' para la educación dietética y de estilo de vida para mejorar los síntomas psicosomáticos y los hábitos dietéticos entre los adolescentes: un ensayo controlado aleatorio por grupos	2022	Evaluar la efectividad de SPRAT en la reducción de SPS y en la alteración del comportamiento dietético entre los adolescentes.	Aunque el criterio principal de valoración tendía a indicar una mejora en el grupo SPRAT en comparación con el grupo de control, la mejora no fue significativa. Se observaron efectos favorables en algunos resultados secundarios y se observaron interacciones tratamiento*línea de base estadísticamente significativa para varias ingestas dietéticas. Estos resultados implican que los CFB de la ingesta dietética aumentaron o disminuyeron en una dirección favorable según la ingesta inicial, especialmente en el grupo SPRAT.

TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
Justificación y métodos de un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados para promover estilos de vida activos y saludables entre estudiantes brasileños: el programa "Fortaleça sua Saúde"	2015	Presentar la justificación y los métodos de un programa de intervención centrado en la promoción de estilos de vida activos y saludables (especialmente la práctica de actividad física [AF] y la reducción del tiempo de pantalla) entre los estudiantes brasileños: el programa Fortaleça sua Saúde ("fortalece tu salud" en portugués).	Esperamos que el programa Fortaleça sua Saúde sea eficaz en la promoción de estilos de vida activos y saludables y que represente un programa bien recibido, implementado y mantenido en el contexto escolar. Si esto ocurre, los resultados del programa podrían servir como una base importante para la planificación de acciones públicas destinadas a promover la AF y la salud entre los jóvenes, especialmente de países de bajos y medianos ingresos. Los resultados sobre AF y mediadores del tiempo de pantalla (desde aspectos intrapersonales hasta ambientales) pueden tener un aporte adicional, orientando los enfoques específicos y principales de las políticas públicas de vida activa y saludable para jóvenes.
Intervención multidisciplinaria en el estilo de vida de niños y adolescentes: resultados del estudio piloto del proyecto GRIT (Growth, Resilience, Insights, Thrive)	2020	Determinar la viabilidad y el efecto de una intervención multidisciplinaria basada en un grupo del mundo real sobre la aptitud cardiorrespiratoria, la calidad de la dieta y el autoconcepto en niños y adolescentes sedentarios de 9 a 15 años.	La intervención de estilo de vida multidisciplinaria basada en grupos de 12 semanas para niños y adolescentes mejoró la calidad de la dieta y el autoconcepto en los que completaron el estudio. La práctica y la investigación futuras deben centrarse en proporcionar intervenciones de estilo de vida multidisciplinarias sostenibles para niños y adolescentes con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar a largo plazo.
Seguimiento de un programa de educación sobre estilos de vida saludable (el estudio EdAI): cuatro años después del cese de la intervención de un ensayo controlado aleatorio	2018	Verificar la sostenibilidad de los beneficios logrados a los 4 años de seguimiento posterior a la intervención mediante la evaluación de los resultados relacionados con el OB y los estilos de vida de 13 a 15 años	En el seguimiento de 4 años posterior a la intervención del programa EdAI, en comparación con los grupos de control, las niñas tenían puntajes z de IMC más bajos y los niños tenían una prevalencia de OB más baja de la intervención. El estímulo en la AF extraescolar fue duradero y se mantuvo tras el cese de la intervención, mientras que en los adolescentes es necesario reforzar aún más los hábitos alimentarios saludables.
Eficacia de una intervención escolar sobre conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilo de vida saludable y composición corporal en adolescentes de Malasia	2020	Evaluar la efectividad del programa EPaL sobre conocimientos, actitudes y prácticas sobre estilo de vida saludable y composición corporal (índice de masa corporal z-score [zBMI], circunferencia de la cintura [CC] y porcentaje de grasa corporal [BF%]) entre adolescentes .	A pesar de no haber una reducción significativa de la composición corporal, este programa muestra el efecto positivo en el conocimiento de los adolescentes sobre el estilo de vida saludable. Este estudio contribuye a la evidencia sobre la efectividad de las intervenciones de salud en la escuela en adolescentes de Malasia.
Imagine HEALTH: resultados de una intervención piloto aleatoria de estilo de vida para adolescentes latinos obesos usando Interactive Guided ImagerySM	2014	Hacer una prueba piloto de una nueva intervención de estilo de vida de 12 semanas usando un diseño de ensayo aleatorio en adolescentes latinos obesos, para determinar los efectos de la modalidad mente-cuerpo de Imágenes Guiadas InteractivasSM (IGI), más allá de los de una educación didáctica sobre estilo de vida, sobre resistencia a la insulina, conductas alimentarias y de actividad física, estrés y biomarcadores de estrés	Las mejoras en los biomarcadores de actividad física y estrés después de esta intervención piloto respaldan el papel de las imágenes guiadas en la promoción de un cambio de comportamiento de estilo de vida saludable y la reducción del riesgo de enfermedades metabólicas en las poblaciones de adolescentes latinos obesos. Se necesitarán investigaciones futuras para determinar los efectos completos de la intervención Imagine HEALTH sobre la resistencia a la insulina, el estrés y los biomarcadores de estrés.
Intervención escolar para prevenir el sobrepeso y los trastornos alimentarios en adolescentes malasio de secundaria: un protocolo de estudio	2016	Describir el protocolo de una intervención integrada de educación para la salud llamada 'Comer bien, ser positivo con su cuerpo y vivir activamente' (EPaL), una prevención primaria que tuvo como objetivo promover un estilo de vida saludable en la prevención del sobrepeso y los trastornos alimentarios entre adolescentes de secundaria de 13 años. -14 años de edad.	El presente estudio tiene varios puntos fuertes. Demostró la singularidad de los enfoques de intervención dirigidos por pares en la promoción de un estilo de vida saludable entre los estudiantes de Malasia. Las ventajas del enfoque dirigido por pares se destacaron en estudios anteriores. En general, los educadores inter pares testificaron que el enfoque dirigido por pares les brindó una oportunidad valiosa para el desarrollo personal y el aprendizaje al desarrollar las habilidades y capacidades de los jóvenes. También resultó en una mayor mejora en las prácticas de estilo de vida saludables. Este estudio también contribuyó con módulos educativos, libros de actividades y materiales educativos que podrían servir como referencias y materiales didácticos y que pueden ser adecuados para el Ministerio de Salud de Malasia, el Ministerio de Educación de Malasia, las ONG, los profesionales de la salud, las escuelas y los padres.

TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
Efecto de un programa de educación nutricional basado en la escuela sobre el conocimiento, las actitudes y el comportamiento relacionados con la nutrición de los adolescentes en áreas rurales de China	2015	Examinar el efecto del programa de educación nutricional en el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de los adolescentes en relación con la nutrición en la China rural.	Este programa de educación nutricional es eficaz para mejorar el conocimiento, las actitudes y el comportamiento de los adolescentes en relación con la nutrición; por lo tanto, se recomienda enfáticamente la educación nutricional con componentes de intervención interactivos e innovadores para futuros programas de promoción de la nutrición para adolescentes.
Efecto de una educación en salud oral en la escuela para prevenir la caries dental no tratada y aumentar el conocimiento, la actitud y las prácticas entre los adolescentes en Bangladesh	2016	Evaluar la efectividad del programa OHE en: 1) aumentar el conocimiento, la actitud y las prácticas de salud bucal y 2) disminuir la prevalencia de caries dental no tratada entre estudiantes de 6° a 8° grado en Bangladesh.	Este estudio indicó que la intervención de OHE fue efectiva para aumentar i) el conocimiento, ii) la actitud y iii) las prácticas hacia la salud bucal; también redujo significativamente la prevalencia de caries dental no tratada entre los adolescentes en edad escolar de 6° a 8° grado en una zona rural desfavorecida de Bangladesh.
Una intervención escolar mejora la aptitud física en adolescentes ecuatorianos: un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados	2014	Analizar los efectos de una intervención de promoción de la salud basada en la escuela sobre la aptitud física después de 28 meses y exploramos si el efecto varía con características importantes de la escuela.	Una intervención basada en la escuela con un componente individual y ambiental puede mejorar la condición física y puede minimizar la disminución en los niveles de actividad física desde la niñez hasta la adolescencia en las zonas urbanas de Ecuador.
Hacia la reducción de los factores de riesgo conductuales de las enfermedades no transmisibles entre los adolescentes: protocolo para un programa de educación sanitaria escolar en Bangladesh	2019	Implementar una intervención de cambio de comportamiento y evaluar la efectividad de la intervención para reducir los factores de riesgo conductuales de las ENT entre los adolescentes de Bangladesh.	Esta intervención no tiene como objetivo traer ningún cambio ambiental. Sin embargo, esta intervención demostrará las opciones y los hará hábiles, lo que les permitirá elegir la opción más adecuada para ellos. Como por ejemplo, se les enseñará con una variedad de ejercicios de manos libres mediante modelos a seguir y haciendo algunos modelos a seguir entre ellos. Ahora que dominan varios ejercicios, pueden realizar cualquiera de ellos a su conveniencia, para adquirir la recomendación de actividad física diaria. Se entregarán folletos sobre alimentación saludable, actividad física y mensaje antibacno para llevar a casa, lo que se espera mejore en cierta medida el apoyo social. Estos eventualmente mejorarán su autoeficacia y capacidad de autorregulación y, por lo tanto, influyen en el comportamiento de salud. Una intervención se juzga por su costo-efectividad cuando se refiere a una población masiva. El metanálisis sobre este tema encontró que la intervención grupal es la forma de intervención menos costosa pero más rentable entre los adolescentes. Esta intervención propuesta está diseñada para grupos y, por lo tanto, es más realista en el contexto socioeconómico bajo como Bangladesh para brindar la intervención para utilizar mejor los recursos limitados. Así, una vez comprobada su eficacia, esta intervención puede ser preconizada en las políticas.
The Health Initiative Program for Kids (HIP Kids): efectos de una intervención de estilo de vida multidisciplinaria de 1 año sobre la adiposidad y la calidad de vida en niños y adolescentes obesos: un estudio de intervención piloto longitudinal	2014	Determinar si una intervención ambulatoria multidisciplinaria centrada en la familia de 1 año basada en la teoría cognitiva social sería efectiva para (i) prevenir aumentos adicionales en el IMC y la puntuación z del IMC, y (ii) mejorar la calidad de vida en niños y adolescentes obesos.	Después de una intervención de 1 año, los puntajes z del IMC y la calidad de vida de los participantes mejoraron, mientras que otras medidas de composición corporal relacionadas con la adiposidad permanecieron sin cambios.

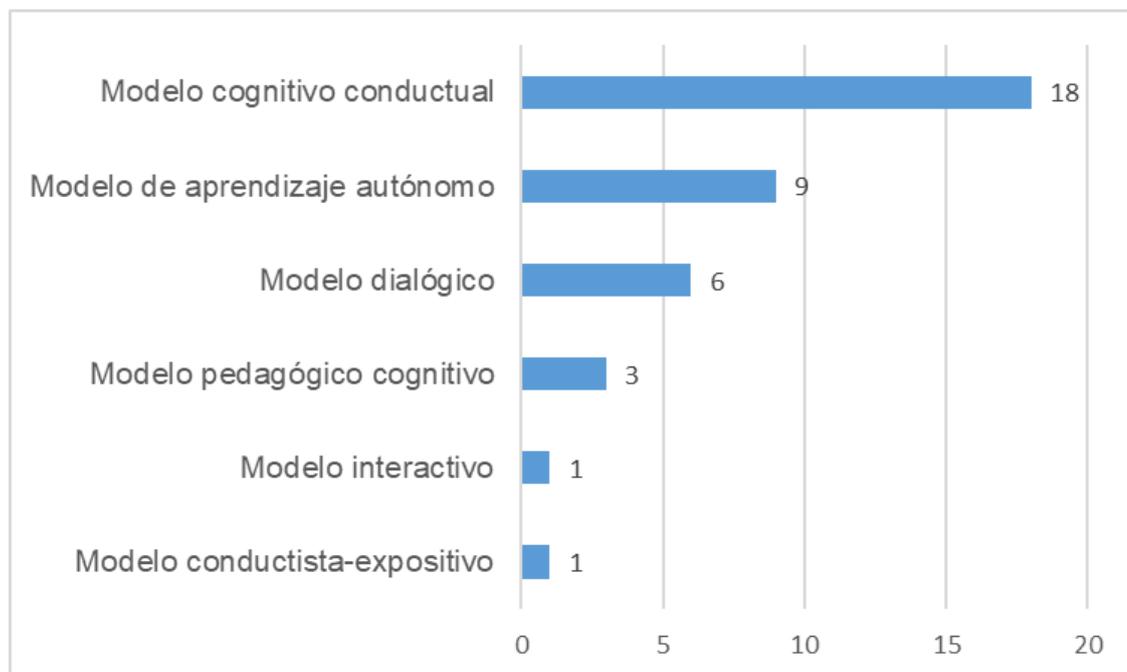
TÍTULO	AÑO	OBJETIVO	RESULTADOS
El Programa de Estilos de Vida Saludables (HeLP), una novedosa intervención escolar para prevenir la obesidad en niños en edad escolar: protocolo de estudio para un ensayo controlado aleatorizado.	2013	Determinar la eficacia y la rentabilidad del Programa de Estilos de Vida Saludables (HeLP) para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños.	La medida de resultado primaria para HeLP es el IMC SDS a los 24 meses posteriores al inicio (evaluado en el primer trimestre del año 7 cuando los niños pasaron a la escuela secundaria). El momento de la medida de resultado principal se eligió para permitirnos comprender si algún efecto sobre el resultado se mantiene en la escuela secundaria cuando los niños ya no están en la misma clase. Nuestros análisis de los datos de Medición de la Escuela Nacional de Devon, en línea con los datos nacionales [9], muestran que el aumento observado en la obesidad infantil refleja un cambio en la distribución de la población, no un cambio en la forma de la distribución y HeLP toma una población completa enfoque para la prevención de la obesidad. Los resultados de este ensayo proporcionarán evidencia sobre la efectividad y la rentabilidad de una intervención novedosa que busca crear entornos de apoyo dentro de la escuela y en el hogar para prevenir la obesidad en los niños en edad escolar. Cualquier modificación o actualización de este protocolo se presentará en la revista de modo que las vincule a este documento de protocolo. Esto permitirá que todas las publicaciones y conclusiones de ensayos futuros se evalúan en función de la medida en que nos hemos adherido al protocolo.

Elaboración propia.

Los resultados describen una clara tendencia sobre los principales modelos pedagógicos utilizados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes. El 47,3% de los estudios utilizan el modelo cognitivo conductual, como una estrategia de enseñanza-aprendizaje que vincula el pensamiento y la conducta, para cambiar concepciones, pensamientos y conductas alrededor de la salud y la enfermedad; el 23,6% de los artículos describen programas de educación en estilos de vida saludable a partir del uso del modelo de aprendizaje autónomo (motivacional), en donde los adolescentes son quienes aprenden sobre su propia cuenta y autogestionan el conocimiento sobre el cuidado de la salud, en este caso, el orientador asume un rol pasivo en donde solo funciona como motivador de dicho aprendizaje (Gráfico 4).

El 15,7% de los estudios revisados mencionan el modelo dialógico como una propuesta pedagógica que involucra a toda la comunidad que rodea al adolescente, es decir, su círculo social, su familia, etc, posibilitando el descubrimiento colectivo de todos aquellos factores que ponen en riesgo la salud de una persona, como por ejemplo, sobre la inactividad física y los malos hábitos nutricionales, y, con ello, promover la toma de decisiones frente a soluciones solidarias y cooperativas. Por otro lado, y en una menor proporción, los artículos mencionan el modelo pedagógico cognitivo (tradicional), como un aliado para retener y memorizar información relacionada con la protección de la salud; asimismo, evidencian el modelo conductista-expositivo, como un elemento clave para la promoción de los estilos de vida saludables a partir de la exposición y punto de vista de los adolescentes; y, el modelo interactivo, como una propuesta pedagógica relevante, en donde a partir del uso del internet y herramientas virtuales, el adolescente puede lograr un aprendizaje propio para la autogestión de su salud (Gráfico 4).

**Gráfico 4. Principales modelos pedagógicos recomendados en la educación de estilos de vida saludable en adolescentes.**



Fuente: elaboración propia.

## DISCUSIÓN

Esta revisión permite evidenciar que entre los modelos pedagógicos utilizados para la educación de estilos de vida en adolescentes se destaca el modelo cognitivo conductual, con un 47,3% de utilidad dentro de los artículos incluidos. Frente a este modelo, los artículos lo describen como un referente oportuno para generar cambios en las conductas de las personas, puesto que permite el desarrollo del pensamiento propio, la interpretación y los comportamientos de una persona. Resultados similares, encontrados por Moreno y Utría en el 2011 (7), destacan que un enfoque educativo, desde la perspectiva cognitivo-conductual, es importante para que los adolescentes modifiquen sus estilos, particularmente, a partir del conocimiento sobre las consecuencias negativas que conlleva tener hábitos y estilos de vida poco saludables. Adicionalmente, López y Pérez (2005)(8), mencionan que todo abordaje temático, bajo un enfoque cognitivo-conductual, conlleva al logro de transformaciones culturales y de comportamientos en las personas y en la sociedad; por lo que es conveniente que todo programa educativo describa, meticulosamente, sus contenidos temáticos y estrategias, de tal forma que cualquier persona, debidamente capacitada, pueda tomar decisiones frente a las mejoras en sus maneras de vivir, de ahí que este modelo educativo resulte oportuno para generar cambios en los estilos de vida de los adolescentes.

Por otro lado, el 23,6% de los artículos revisados demuestran que el modelo de aprendizaje autónomo (motivacional), utilizado en la enseñanza de estilos de vida, resulta ser importante en la medida que el adolescente es quien gestiona su propio aprendizaje, en función de sus gustos, ideas y creencias, alrededor de la salud y el bienestar. Dichos hallazgos, coinciden con los obtenidos por Klimenko y Álvarez en el 2009 (9), quienes demuestran que el aprendizaje autónomo posibilita que la información disponible sea convertida en un conocimiento organizado, estructurado y con sentido, para la reflexión y administración del propio aprendizaje. Por el contrario, autores como Bernabé (2006) (10), demuestran que el aprendizaje no es alcanzado por sí solo, pues, éste, independientemente de la autonomía a la hora de aprender, requiere del acompañamiento en el control de los recursos, como por ejemplo, en el manejo eficiente del tiempo, manejo de la información que proporcionan los entornos y estrategias de retención. En consecuencia, los programas educativos para la promoción de la salud, fundamentados en el aprendizaje autónomo, deben estar centrados, inicialmente, en la formación de adolescentes con capacidad de pensamiento crítico y de transformación continua.

La revisión también permitió demostrar que el 15,7% de los estudios incluidos, utilizan el modelo dialógico como una propuesta pedagógica que involucra no solo al adolescente, sino que también a las personas, culturas y entornos que lo rodean. Estos hallazgos, concuerdan con los encontrados por Castro en 2015 (11), quien con su estudio de investigación, demostró que el modelo dialógico permite que los adolescentes se sientan libres de expresar sus dudas, recelos o propuestas sobre las prácticas saludables, haciéndolos responsables de sus decisiones. En este sentido, el modelo dialógico, según los resultados obtenidos

por Elboj y Niemela en 2010 (12), ponen en manifiesto que uno de los principales valores de este modelo, es la solidaridad, debido a que los adolescentes se ayudan entre sí a entender las implicaciones (interpretación, cambios, etc.) que conllevan un nuevo aprendizaje.

Entre los modelos fueron pocos utilizados para la educación de estilos de vida saludable para adolescentes, según la revisión, se destacan, por un lado, el modelo conductista-expositivo, en donde el proceso de enseñanza-aprendizaje en un elemento vertical, caracterizado por una exposición verbal por parte de un profesor (profesional en el campo) que transmiten saberes y conocimientos, y en donde el estudiante, es visto como un sujeto pasivo que solo recibe y memoriza un conocimiento para generar un posible cambio sobre su conducta (14) y, por otro lado, los modelos interactivos, en donde el estudiante se relaciona con los demás, convirtiéndose en sujetos protagonistas de la enseñanza-aprendizaje, es decir, un aula invertida, lo que resulta de gran relevancia para el aprendizaje compartido y el fortalecimiento de las interacciones sociales (24). Bajo esta línea, Garcia (51), refiere que las estrategias de aula invertida, bajo los modelos pedagógicos interactivos, promueven la construcción de debates y aportaciones para la solución de las problemáticas detectadas en el diario vivir de los estudiantes.

Para las intervenciones en las educaciones para la salud en la población adolescente en instituciones educativas, se observa que el común denominador es la realización de charlas o capacitaciones educativas, las cuales solo se evalúan en el momento mas no se realiza un seguimiento continuo a la intervención efectuada. De la mano con los autores revisados, encontramos que, para tener un impacto hacia el cambio, respecto a mejorar los hábitos de estilos de vida saludables en los adolescentes, es necesario aplicar un modelo pedagógico que nos permita realizar un seguimiento continuo como mínimo de 3 meses y máximo de 12 meses. En donde el modelo más utilizado es esta investigación es el modelo cognitivo conductual seguido del modelo autónomo motivacional, situación que consideramos relevante para que en el ejercicio profesional basado en la educación para la salud en los adolescentes se pueda dar la aplicabilidad.

## **CONCLUSIÓN**

La presente investigación permitió evidenciar la importancia en el análisis y comprensión de los modelos pedagógicos utilizados en la educación de estilos de vida saludables en adolescentes, donde el modelo cognitivo conductual y el modelo de aprendizaje autónomo permiten generar transformaciones significativas en sus conductas y comportamientos, los cuales son de gran relevancia para el fortalecimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje y así estimular transformaciones en los entornos de vida y el bienestar para este grupo poblacional y la sociedad.

## **LIMITACIONES**

Limitado número de estudios, disponibles en la literatura, sobre los modelos pedagógicos utilizados para la educación de estilos de vida saludable en población adolescente que permita identificar tendencias en el uso del campo de la salud.

## **AGRADECIMIENTOS**

Nuestro sincero agradecimiento a la Universidad Santiago de Cali - USC, por facilitar el uso de bases de datos y el acceso libre a los estudios científicos, utilizados para la realización de esta investigación. Así como también, agradecemos al Programa de Enfermería de la USC, por apoyar el desarrollo de esta investigación a través de su oferta de los cursos de investigación.

## **RECOMENDACIÓN**

Continuar con investigaciones relacionadas con el tema a estudio y, así, poder establecer tendencias en el uso de modelos pedagógicos en el campo de la salud.

## **CONFLICTO DE INTERÉS**

Los autores declaran que al momento de llevar a cabo la revisión no tienen ningún conflicto.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Panamericana de la Salud - OPS. Educación para la Salud en el Ámbito Escolar: Una Perspectiva Integral, Washington, 1999. 113p. ISBN:92 75 32146 9.
2. Kielhofner, G. Modelo de la Ocupación Humana.: teoría y aplicación. 3ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana, 2004. p 643. ISBN: 950-06- 1257-7
3. Bermejo Fernández MA. Hábitos de vida y adolescencia. Diseño y pilotaje de un cuestionario sobre hábitos de vida en un grupo de adolescentes guipuzcoanos (13-17 años). Zainak 2011, 34, 75-105.
4. Organización Mundial de la Salud - OMS. Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse. 16 de mayo de 2017 (Comunicado de Prensa).
5. Organización Mundial de la Salud - OMS. Salud del Adolescente.
6. De Zubiría Samper, Julián; "Los modelos pedagógicos: hacia una pedagogía dialogante", Cooperativa Editorial Magisterio, Bogotá, 2011.
7. Trigueros R, Mínguez LA, González-Bernal JJ, Jahouh M, Soto-Camara R, Aguilar-Parra JM. Influence of Teaching Style on Physical Education Adolescents' Motivation and Health-Related Lifestyle. *Nutrients*. 2019 Oct 29;11(11):2594. doi: 10.3390/nu11112594. PMID: 31671742; PMCID: PMC6893640.
8. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. *Nutrients*. 2018 Oct 5;10(10):1439. doi: 10.3390/nu10101439. PMID: 30720795; PMCID: PMC6213798.
9. Golsäter M, Sidenvall B, Lingfors H, Enskär K. Adolescents' and school nurses' perceptions of using a health and lifestyle tool in health dialogues. *J Clin Nurs*. 2011 Sep;20(17-18):2573-83. doi: 10.1111/j.1365-2702.2011.03816.x. Epub 2011 Jul 14. PMID: 21752132.
10. Tekliuk RV, Serheta IV, Serebrennikova OA. Health-related

behaviour in adolescents who have received basic instruction in health promotion. *Wiad Lek.* 2019;72(1):12-16. PMID: 30796854.

11. Sueyla Ferreira da Silva dos Santos, Drenya Bordin, Elaine Fernanda Dornelas de Souza, Ismael Forte Freitas Júnior. Study protocol and baseline characteristics of “SCHOOL IN ACTION” program on support to physical activity and healthy lifestyles in adolescents, *Contemporary Clinical Trials Communications*.
12. Pei-Shan Chen, Kai-Chi Chang, Chih-Hsuan Chang, Yen-Tsz Chen, Hsi-Wen Huang, Shu-Mei Tsai, Hui-Ru Yang, Yi-Ching Tung, Wei-Wen Wu, Huey-Ling Chen, The effect of a multidisciplinary lifestyle modification program for obese and overweight children, *Journal of the Formosan Medical Association*, 2022.
13. Katrina E Champion, Belinda Parmenter, Cyanna McGowan, Bonnie Spring, Q Eileen Wafford, Lauren A Gardner, Louise Thornton, Nyanda McBride, Emma L Barrett, Maree Teesson, Nicola C Newton, Cath Chapman, Tim Slade, Matthew Sunderland, Judy Bauer, Steve Allsop, Leanne Hides, Lexine Stapinski, Louise Birrell, Louise Mewton. Effectiveness of school-based eHealth interventions to prevent multiple lifestyle risk behaviours among adolescents: a systematic review and meta-analysis, *The Lancet Digital Health*, Volume 1, Issue 5, 2019.
14. Nida Jawed, Anishta Mehndi, Nilofer Safdar, Food Choices of Adolescents and Testing the Efficacy of Smart Phone Aided Nutrition Education Program (P21-062-19), *Current Developments in Nutrition*, Volume 3, Issue Supplement\_1, June 2019, nzz041.P21–062–19.
15. Nina Lass, Michaela Kleber, Katrin Winkel, Rainer Wunsch, Thomas Reinehr, Effect of Lifestyle Intervention on Features of Polycystic Ovarian Syndrome, Metabolic Syndrome, and Intima-Media Thickness in Obese Adolescent Girls, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 96, Issue 11, 1 November 2011, Pages 3533–3540, <https://usc.elogim.com:2131/10.1210/jc.2011-1609>
16. Organised by: EUPHA-HP, Bielefeld University (Germany), Chair persons: Orkan Okan (EUPHA-HP), Torsten Michael Bollweg (Germany), 2.L. Workshop: Health literacy in childhood and adolescence (HLCA): A focus on health literacy in schools,

European Journal of Public Health, Volume 31, Issue Supplement\_3, October 2021, ckab164.140, <https://usc.elogim.com:2131/10.1093/eurpub/ckab164.140>

17. D Árva, V Herczeg, A Terebessy, D Eörsi, Potentials of a school-based health education program – a theory based analysis of a good practice, European Journal of Public Health, Volume 30, Issue Supplement\_5, September 2020, ckaa166.442, <https://usc.elogim.com:2131/10.1093/eurpub/ckaa166.442>
18. V Mair, F R A Santos, H G Pereira, C A Pastore, N Samesima, L J Diniz, J Y Takada, A P Mansur, N K Nakagawa, Education and lifestyle measures for awareness of syncope prodroms to prevent syncope recurrence in schoolchildren, European Heart Journal, Volume 42, Issue Supplement\_1, October 2021, ehab724.2697, <https://usc.elogim.com:2131/10.1093/eurheartj/ehab724.2697>
19. Lauren Gardner, Katrina Champion, Maree Teesson, Nicola Newton, Frances Kay-Lambkin, Cath Chapman, Louise Thornton, Tim Slade, Katherine Mills, Matthew Sunderland, Steve Allsop, Leanne Hides, Nyanda McBride, Judith Bauer, Belinda Parmenter, Bonnie Spring, David Lubans, 195. The Health4Life Initiative: An eHealth intervention targeting multiple lifestyle risk behaviours among Australian adolescents, International Journal of Epidemiology, Volume 50, Issue Supplement\_1, September 2021, dyab168.212, <https://usc.elogim.com:2131/10.1093/ije/dyab168.212>
20. Paulsamy P, Periannan K, Easwaran V, Khan NA, Manoharan V, Venkatesan K, et al. School-based exercise and life style motivation intervention (SEAL.MI) on adolescent's cardiovascular risk factors and academic performance: catch them young. Healthcare (Basel) 2021;9(11).
21. Scazzocchio B, Vari R, D'amore A, Chiarotti F, Papa SD, Silenzi A, et al. Promoting health and food literacy through nutrition education at schools: The italian experience with Maestranatura program. Nutrients 2021;13(5).
22. Gilbert E, Collins R, Webster V, Boyd N, Maple-Brown L, Boyle J, et al. Using co-design to develop a culturally responsive reproductive health learning resource for Aboriginal and Torres Strait Islander youth. Health Promot J Aust 2021;32(S1):179-185.

23. McLoughlin GM, Candal P, Vazou S, Lee JA, Dzewaltowski DA, Rosenkranz RR, et al. Evaluating the implementation of the SWITCH school wellness intervention and capacity-building process through multiple methods. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020;17(1).
24. Thorén A, Janson A, Englund E, Silfverdal S-. Development, implementation and early results of a 12-week web-based intervention targeting 51 children age 5–13 years and their families. *Obes Sci Pract* 2020;6(5):516-523.
25. Van den Eynde E, Camfferman R, Putten LR, Renders CM, Seidell JC, Halberstadt J. Changes in the Health-Related Quality of Life and Weight Status of Children with Overweight or Obesity Aged 7 to 13 Years after Participating in a 10-Week Lifestyle Intervention. *Child Obes.* 2020 Sep;16(6):412-420. doi: 10.1089/chi.2020.0070. Epub 2020 Jul 20. PMID: 32706996; PMCID: PMC7475087.
26. Trigueros R, Mínguez LA, González-Bernal JJ, Jahouh M, Soto-Camara R, Aguilar-Parra JM. Influence of teaching style on physical education adolescents' motivation and health-related lifestyle. *Nutrients* 2019;11(11).
27. Wadolowska L, Hamulka J, Kowalkowska J, Ulewicz N, Hoffmann M, Gornicka M, et al. Changes in sedentary and active lifestyle, diet quality and body composition nine months after an education program in Polish students aged 11–12 years: Report from the ABC of healthy eating study. *Nutrients* 2019;11(2).
28. Soltero EG, Olson ML, Williams AN, Konopken YP, Castro FG, Arcoleo KJ, et al. Effects of a Community-Based Diabetes Prevention Program for Latino Youth with Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Obesity* 2018;26(12):1856-1865.
29. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Kowalkowska J, Gutkowska K. Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. The ABC of healthy eating project: Design, protocol, and methodology. *Nutrients* 2018;10(10).
30. Kimmer D, Bártlová S. Eating habits of adolescents and education by nurses on primary prevention. *Kontakt* 2017;19(3):e186-e191.
31. Chen, Y., Ma, L., Ma, Y. et al. A national school-based health

- lifestyles interventions among Chinese children and adolescents against obesity: rationale, design and methodology of a randomized controlled trial in China. *BMC Public Health* 15, 210 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1516-9>
32. Watanabe, J., Watanabe, M., Yamaoka, K. et al. Effects of 'SPRAT' programme for dietary and lifestyle education to improve psychosomatic symptoms and dietary habits among adolescents: a cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health* 22, 461 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12832-7>
33. Barbosa Filho, V.C., Lopes, A.d.S., Lima, A.B. et al. Rationale and methods of a cluster-randomized controlled trial to promote active and healthy lifestyles among Brazilian students: the "Fortaleça sua Saúde" program. *BMC Public Health* 15, 1212 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2543-2>
34. Mayr, H.L., Cohen, F., Isenring, E. et al. Multidisciplinary lifestyle intervention in children and adolescents - results of the project GRIT (Growth, Resilience, Insights, Thrive) pilot study. *BMC Pediatr* 20, 174 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02069-x>
35. Llauradó, E., Tarro, L., Moriña, D. et al. Follow-up of a healthy lifestyle education program (the EdAI study): four years after cessation of randomized controlled trial intervention. *BMC Public Health* 18, 104 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-5006-0>
36. Sharif Ishak, S.I.Z., Chin, Y.S., Mohd. Taib, M.N. et al. Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC Pediatr* 20, 122 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
37. Weigensberg, M.J., Lane, C.J., Ávila, Q. et al. Imagine HEALTH: results from a randomized pilot lifestyle intervention for obese Latino adolescents using Interactive Guided ImagerySM . *BMC Complement Altern Med* 14, 28 (2014). <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-28>
38. Sharif Ishak, S.I.Z., Chin, Y.S., Mohd. Taib, M.N. et al. School-based intervention to prevent overweight and disordered eating in secondary school Malaysian adolescents: a study protocol. *BMC Public Health* 16, 1101 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3773-7>

39. Wang, D., Stewart, D., Chang, C. et al. Effect of a school-based nutrition education program on adolescents' nutrition-related knowledge, attitudes and behaviour in rural areas of China. *Environ Health Prev Med* 20, 271–278 (2015). <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0456-4>
40. Haque, S.E., Rahman, M., Itsuko, K. et al. Effect of a school-based oral health education in preventing untreated dental caries and increasing knowledge, attitude, and practices among adolescents in Bangladesh. *BMC Oral Health* 16, 44 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12903-016-0202-3>
41. Andrade, S., Lachat, C., Ochoa-Aviles, A. et al. A school-based intervention improves physical fitness in Ecuadorian adolescents: a cluster-randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 153 (2014). <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0153-5>
42. Salwa, M., Atiqul Haque, M., Khalequzzaman, M. et al. Towards reducing behavioral risk factors of non-communicable diseases among adolescents: protocol for a school-based health education program in Bangladesh. *BMC Public Health* 19, 1002 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7229-8>
43. Bock, D.E., Robinson, T., Seabrook, J.A. et al. The Health Initiative Program for Kids (HIP Kids): effects of a 1-year multidisciplinary lifestyle intervention on adiposity and quality of life in obese children and adolescents - a longitudinal pilot intervention study. *BMC Pediatr* 14, 296 (2014). <https://doi.org/10.1186/s12887-014-0296-1>
44. Wyatt, K.M., Lloyd, J.J., Abraham, C. et al. The Healthy Lifestyles Programme (HeLP), a novel school-based intervention to prevent obesity in school children: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials* 14, 95 (2013). <https://doi.org/10.1186/1745-6215-14-95>
45. Utria Rodríguez, Emilio , Moreno Méndez, Jaime, Caracterización de los programas de tratamiento cognitivo-conductual para el manejo de problemas de comportamiento en niños y adolescentes realizados en Bogotá entre 2002 y 2008. *Psicología desde el Caribe* [Internet]. 2011; (28):39-76. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21320758004>
46. López, A. y Pérez, M. (2005). Evaluación de programas en Psicología aplicada (salud, intervenciones sociales, deporte,

calidad...) 2.<sup>a</sup> Ed. Madrid: Dykinson

47. Klimenko, Olena, y José Luis Alvares. "Aprender cómo aprendo: la enseñanza de estrategias metacognitivas." *Educación y educadores* 12.2 (2009): 11-28.
48. Bernabé, I. *Promoción de estrategias cognitivas de aprendizaje mediante webquest en la educación superior*. 2006. Departamento de Educación, Universitat Jaume I. Recuperado de: [http://www.novadors.org/edicions/vjornades/textos/Bernabe\\_e\\_cognitivas\\_WQ.pdf](http://www.novadors.org/edicions/vjornades/textos/Bernabe_e_cognitivas_WQ.pdf).
49. Castro Sandúa, Marcos, Aprendizaje dialógico y educación física: Hacia una educación física y un deporte escolar promotores de salud, éxito escolar y cohesión social. *Intangible Capital* [Internet]. 2015;11(3):393-417. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54941394007>
50. Elboj, C.; Niemela, R. Sub-communities of mutual learners in the classroom. the case of interactive groups. *Revista De Psicodidáctica*, 2010, 15(2): 177-189.
51. García, S. *Estrategia pedagógica de aula invertida para la enseñanza-aprendizaje en Atención Primaria de la Salud*. MS thesis. Jipijapa-Unesum, 2022.