

### **30 - MODIFICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA**

BRENDA ROCÍO RODRÍGUEZ VELA<sup>1</sup>; JOSÉ RENÉ TAPIA MARTÍNEZ<sup>1</sup>,  
MARIO ALBERTO VILLARREAL ÁNGELES<sup>1</sup>; JESÚS JOSÉ GALLEGOS SANCHEZ<sup>1</sup>;  
MARCO ANTONIO RODRÍGUEZ VELA<sup>2</sup>; JULIO ANTONIO LOPE ORTEGA<sup>2</sup>  
1, Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Universidad Juárez del Estado de Durango, México  
2, Medicina de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Autónoma del Estado de México, México.  
3, Secretaría de educación Pública del Estado de Yucatán  
mtra.brendarodriguez@gmail.com

**doi:10.16887/91.a1.30**

#### **INTRODUCCIÓN**

*En México desde el año de 1986 se creó el Sistema Nacional de Encuestas de Salud, con la finalidad de poner a disposición de los tomadores de decisiones, como son los servidores públicos de los diferentes niveles de gobierno, los investigadores y académicos, así como al público en general información pertinente y precisa de las condiciones de salud en la población mexicana. Ya que no se puede mejorar lo que no se mide, en este contexto la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT) señala que la obesidad y el sobrepeso ha reducido la velocidad de su crecimiento, sin embargo esto no ha sido suficiente.*

*Los niños presentan con respecto al estado nutricional (desnutrición, sobrepeso y obesidad) en la población preescolar (menores de 5 años de edad) y escolar (de 5 a 11 años) los siguientes resultados:*

- a) Desnutrición: Se estima que en todo el país 2.8% de los menores (para ambos sexos) presentan bajo peso, 13.6% muestran baja talla y 1.6% desnutrición aguda*
- b) Sobrepeso y obesidad: Se estima en los niños preescolares (ambos sexos) un ligero ascenso de 1988 a 2012 del 7.8% al 9.7% respectivamente, con respecto a los niños escolares (ambos sexos) se presenta para sobrepeso el 19.8% y para la obesidad del 14.6% con una prevalencia combinada del 34.4%. Sin embargo, es importante resaltar que en el caso de las niñas la prevalencia combinada es del 32%, donde el sobrepeso es del 20.2% y la obesidad del 11.8%, mientras que en los niños mostraron una prevalencia combinada de 36.9%, donde el sobrepeso es del 19.5% y la obesidad del 17.4%.*
- c) Actividad Física: El grupo de niños y adolescentes de 10 a 14 años en un 58.6% no realizó ningún tipo de actividad física de tipo competitivo durante un año previo a la encuesta. Lo anterior debido a que el 33% menos de 2 horas frente a una pantalla, el 39.3% dedica de 2 horas a menos de 4 horas. Diarias y el 27% cuatro o más horas al día de esta actividad sedentaria.*

*Es a partir de estas evidencias que surge la necesidad de trabajar en conjunto, para contribuir en la necesidad de mejorar los hábitos de vida saludable de los alumnos de Educación Básica en Durango. Siendo capaz de integrarse de manera eficaz a los entornos globales y que cuenta con las capacidades necesarias para el trabajo en equipo, la solución creativa de los problemas y la actitud favorable para la innovación y el desarrollo sustentable.*

*Teniendo como objetivo de esta investigación:*

*Utilizar el programa **actívate en cinco**, para ayudar a crear hábitos de vida saludables que permitan disminuir el índice de masa corporal a los niños de primaria.*

## MÉTODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación tiene un sustento científico cuyo **enfoque es Mixto**, ya que como afirma Hernández Sampieri, R. Fernández collado C., Baptista L.(2014) es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, es decir, por un lado reconocer a los sujetos de estudio como individuos que se desarrollan en un contexto determinado, pero al mismo tiempo ofrece datos estadísticos que permiten darle validez a la investigación, por ejemplo permitirá conocer datos importantes del estudiantes como el IMC, edad, peso, talla, tiempo dedicado a la actividad física y **cualitativamente** el interés que muestran los estudiantes por la práctica de la actividad física, los hábitos saludables que tienen y su preocupación por la salud.

Tipo de **investigación experimental y transversal**, debido a que fue aplicada durante un período concreto permitiendo ver la evolución de las características y variables observadas realizando un análisis de los grupos de quinto y sexto año, la duración del programa fue de 4 meses con periodicidad de 2 veces por semana de 50 min cada sesión, excluyendo a los alumnos que no quisieran participar o que no cumplan con el 70% de asistencia

### Población y muestra

La muestra estuvo conformada por 107 alumnos de quinto y sexto año de primaria, (60 varones y 47 mujeres) con una media de edad de 10.5 años asistentes a la Primaria Everardo Gamiz turno matutino, Durango, México,

El tipo de **muestra es no probabilística**, por conveniencia ya que como nos dice (Hernández Sampieri, R. Fernández collado C., Baptista L.2014) el investigador decide los elemento en este caso se aplicó un censo a los participantes de esta investigación

### Propuesta

En todo el mundo existe una creciente preocupación por las consecuencias que provoca la inactividad física; ya que el sedentarismo causa diversos factores adversos en el individuo como: el aumento del peso corporal, disminución de la flexibilidad, hipotrofia muscular, disminución de los tiempos de reacción, mala circulación, mala postura, dorsalgias y lumbalgias, aparición de enfermedades crónico degenerativas, cansancio crónico, baja autoestima y poca interrelación social.

Queda claro que es primordial promover y aplicar programas de activación física en las áreas escolares, solo hay que tomar en cuenta que dicha actividad o ejercicio debe ser específico acorde a edad, sexo, condiciones ambientales, estado de salud, condición física, etapa de entrenamiento, metas y objetivos individuales.

Desafortunadamente, la mayor parte de la población en nuestro país no practica actividades físicas, algunos desconocen los beneficios que este puede aportarle, e ignora la manera apropiada para llevarlo a cabo; y quien llega a practicarlo, generalmente lo hace de manera empírica y desorientada, influenciado por los medios de comunicación y personas no capacitadas ni expertas en el ámbito deportivo, como para dar recomendaciones o aplicar programas de entrenamiento.

En la tabla 1 se describen las etapas y actividades que se llevaron a cabo en la aplicación del programa.

**Tabla 1.-** Etapas de aplicación del programa

Etapas	Actividades	Observaciones
--------	-------------	---------------

<b>Etapa I</b>	Primera aplicación y medición IMC	Se registrara el IMC y los resultados de sus pruebas físicas
<b>Etapa II</b>	Ejecución de las diferentes actividades	Se aplican las actividades “platicas, y actividades físicas con los alumnos, padres de familia y docentes de la escuela durante cuatro meses dos veces por semana para la aplicación del programa
<b>Etapa III</b>	Se registra las conductas de los alumnos durante el receso y su tiempo libre	Se observa de manera directa si los participantes del contexto durante su receso están modificando hábitos de vida saludable
<b>Etapa IV</b>	Segunda aplicación y medición IMC	Se registrara el IMC y los resultados de sus pruebas físicas para ser comparados con los de la primera medición siendo revisados en grupo con los estudiantes.

**Fuente:** Autores con información del proyecto.

## RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos de las mediciones aplicadas a los participantes. Para llevar a cabo un análisis de forma más clara se creó un archivo y se analizó en el programa SPSS, en donde se realizó el vaciado de todos los datos obtenidos para posteriormente ser analizados en tablas y gráficas con el programa Microsoft Excel

<b>Estadística de fiabilidad</b>	
Alfa de Cron Bach	N de elementos
.819	16

A continuación se analizara el tamaño de la muestra de 107 alumnos de 5to y 6to de la Primaria Everardo Gamiz (septiembre –diciembre 2019), de los cuales, 60 eran Hombres y 47 Mujeres en total.

La OMS, menciona que el Índice de Masa Corporal (IMC) en Infantes es diferente al de adultos de tal manera que para los infantes de 10 y 11 años es el siguiente:

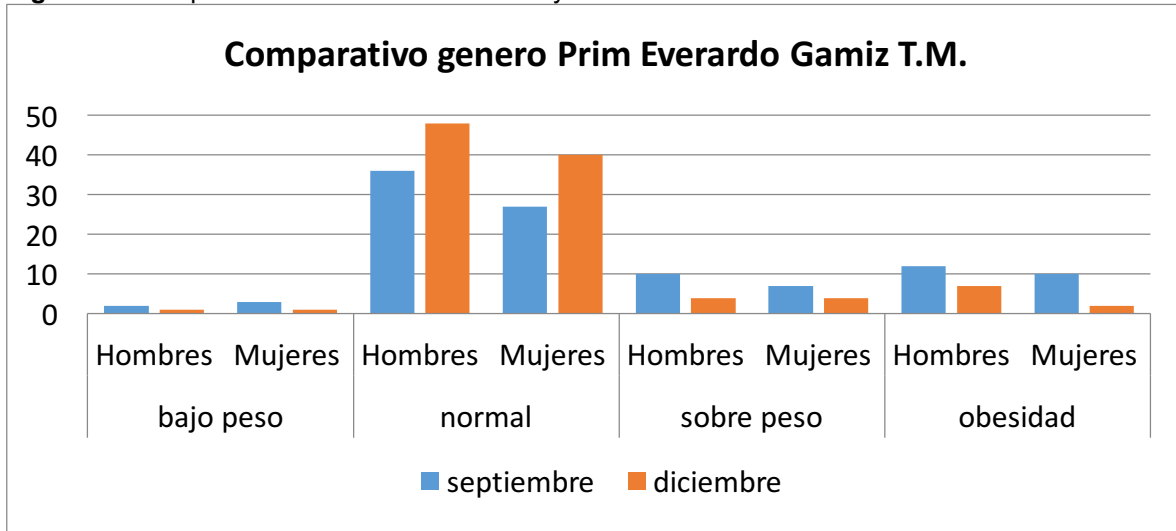
**Tabla 1.-** IMC para niños de 10 y 11 años de edad

bajo peso	normal	sobre peso	obesidad
13.9	14 A 19.9	20 A 22.5	22.6

**Fuente.-** Organización Mundial de la salud 2007.

Con base en la información anterior se muestran en la figura 1, los resultados por género correspondientes a la Primaria Everardo Gamiz turno matutino, donde se puede notar que no existen problemas significativos de bajo peso, y que un 36 % por ciento de la población tiene problemas de sobre peso y obesidad antes de la aplicación del programa activáte en cinco disminuyendo a un 22 % de la población al finalizar.

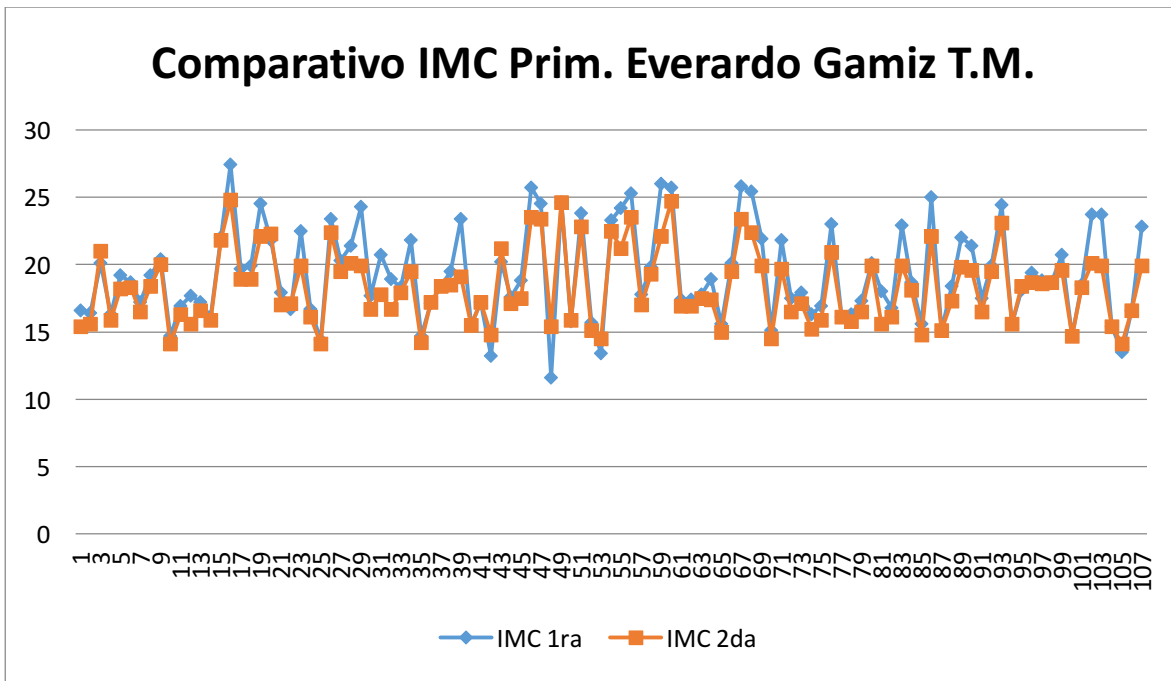
**Figura 1.-** Comparativo de las mediciones 1ª y 2ª



**Fuente:** Elaboración propia con resultados de las evaluaciones físicas aplicadas

En la figura 2 podemos observar la disminución del IMC en la gran mayoría de los estudiantes, ya que solo el 10 % mantuvo la misma condición debido a factores externos que no se controlan como lo es el entorno familiar.

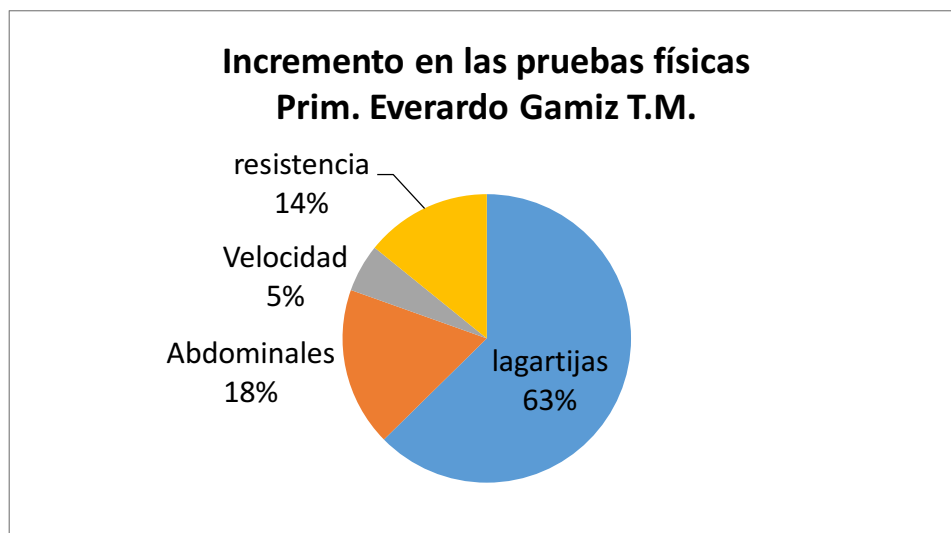
**Figura 2.-** Comparativo individual de las mediciones 1ª y 2ª



**Fuente:** Elaboración propia con resultados de las evaluaciones físicas aplicadas

En la figura 3 se muestra los avances de las pruebas físicas ejecutadas antes y después de la aplicación del programa actívale en cinco, en donde el 90 % de los participantes mejoraron en fuerza, velocidad y resistencia ya que solo el 15 % mantuvo la misma capacidad funcional.

**Figura 3.-** Avances de pruebas físicas



**Fuente:** Elaboración propia con resultados de las evaluaciones físicas aplicadas

Es importante señalar que el éxito de las acciones de fortalecimiento académico descansa en gran medida en el factor humano, en el compromiso y dedicación que para innovar y mejorar la práctica docente que aportan los profesores frente a grupo que realizarán diversas actividades en sus centros escolares así como la evaluación y el equipo de asesores académicos de la Facultad de ciencias de la Cultura Física y Deporte en el diseño y coordinación del proyecto.

## **DISCUSIONES**

Los resultados de esta investigación muestran que una intervención escolar hace que los estudiantes de primaria se comprometan a modificar hábitos de vida para conseguir comportamientos más saludables, y que los efectos positivos alcanzados se mantienen en el tiempo una vez terminada la intervención. Sin embargo y a consecuencia de la escasez de estudios nacionales de intervención que se asemejen al aquí presentado y debido a la falta de unanimidad en la metodología aplicada en los diversos trabajos internacionales existentes, lo cual dificulta la comparación de resultados para poder discutir este estudio.

En primer lugar, cabe destacar el alto índice de participación en la propuesta fue del (91, 23%); en este sentido, no hay que olvidar que se planteó como algo optativo, pues de lo contrario solo se lograría que los alumnos se rebelaran al no hacer el compromiso de su propio convencimiento (aspecto clave en la adquisición de hábitos), de no ser de esta manera la imposición del profesor ocasionaría que los alumnos buscaran diferentes formas para minimizar el esfuerzo.

Es general todos los alumnos se comprometieron con la adquisición de más de un hábito saludable de vida o actividad física. Este hecho viene a refrendar los resultados del estudio de López, J. G., & Giménez, M. R. L. (1996), de acuerdo con el cual el 93% de los adolescentes encuestados consideraba que debía cambiar sus hábitos de alimentación en beneficio de su salud y el 87,3% señalaba estar dispuesto a modificarlos en un futuro.

Actualmente en México existe una reforma a los artículos 65 y 66 de la Ley General de Salud donde se instruye a las autoridades sanitarias y educativas a comenzar la obligatoriedad escolar de practicar 30 minutos de ejercicio físico para prevenir padecimientos de sobrepeso y obesidad que ponen en peligro la salud física y mental de los alumnos esta es una oportunidad que no deben dejar pasar los profesionales de la educación y, en especial, los de la Educación Física, ya que la repercusión de los hábitos de vida saludable son un riesgo en el sobre peso.

Por su parte, desde el estudio de Suárez, J. C., Navarro, F. J., Serra, L., Armas, A. y Aranceta, J. (2002)., también se hace hincapié en el hecho de que el modelo de consumo alimentario de los adolescentes se caracteriza, entre otros aspectos, por el insuficiente consumo de frutas o comida chatarra entre los 14 y los 17 años el consumo de bebidas azucaradas es muy elevado.

Esto da más valor aún a la intervención, pues se trata de dos hábitos de incuestionable valor por sus reconocidos beneficios sobre la salud. El llevar a cabo programas de intervención que mejoren la calidad del desayuno es importante porque el hecho de omitir esta comida, o no realizarla de manera saludable, implica que, además de no adquirir los beneficios que conlleva, la dieta diaria también sea menos adecuada.

Por todo ello, no solo es preciso llevar a cabo programas de educación nutricional para los alumnos de Secundaria como señalan Pérez de Eulate, L., Ramos, P., Liberal, S. y Latorre, M. (2005), donde menciona que también es preciso desarrollar programas de seguimiento del desayuno en Secundaria, ó de nutrición dietética en general, si se quiere conseguir que los adolescentes sigan una dieta más equilibrada y saludable.

## **CONCLUSIONES**

El diagnóstico inicial permitió conocer el estado físico de los estudiantes de la Escuela Primaria Niños Héroes, y que fueron tomados como punto de partida para la detección de sobre peso y la obesidad, no obstante, se observa que no existían grandes problemas de obesidad en esta Institución, sin embargo, sí se detectaron muchos casos de sobrepeso que sirvieron como referencia a la presente investigación. Así como los casos de bajo peso, mismo que nos permite alcanzar uno de los objetivos de la investigación, el cual era identificar los niveles de actividad física habitual en los estudiantes de primaria del Estado.

El conjunto de actividades aplicado fue aceptado favorablemente por la población, ya que fueran encaminadas por actividades de forma lúdica y enfatizando la recreación y la creación de hábitos de vida saludables; se observó que en los estudiantes que mostraron sobrepeso, el gusto por la participación en actividades físicas es óptimo, pues está encaminado al control y disminución del sobre peso.

La valoración de los diferentes factores, tales como el entorno afectivo, instalaciones y horarios influyeron en la adquisición de hábitos de actividad física y alimentación en los estudiantes de la Escuela primaria.

Un factor importante fue la motivación y el trabajo en equipo entre los mismos estudiantes, el cual se observó durante los tiempos libres que pasaban dentro de la escuela, el tener material disponible para realizar actividad física como lo fueron balones, cuerdas, colchonetas, áreas verdes así como música hizo que algunos estudiantes se motivaran a realizar una actividad física dentro de la escuela sin necesidad de estar obligados logrando con ello alcanzar los objetivos planteados en esta investigación.

Queda el reto de realizar una investigación más profunda sobre las barreras que impiden que los niños de estas edades realicen actividad física en su tiempo libre así como la creación de hábitos saludables para poder elaborar un programa de promoción de la actividad física aplicable en cualquier contexto, que evalúe el incremento de actividad física de la comunidad, y el resultado en calidad de vida relacionada con salud y hábitos de vida saludable.

## **Referencias bibliográficas**

Alva, R. Á., & Morales, P. K. (2017). Salud pública y medicina preventiva. Manual Moderno.

- Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M., y López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122.
- Aznar Laín, S., y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación
- Barrera-Cruz, A., Rodríguez-González, A., y Molina-Ayala, M. A. (2013). Escenario actual de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 51(3), 292-299.
- Bernal, C. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Prentice Hall.
- Burkhalter, N. (1996). Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardíaca. *Rev Lat Am Enfermagem*, 4(3), 65-73.
- Cabrera Rojo, I., Cabrera Santos, A., & Gallardo Montes de Oca, G. (1997). Variabilidad de la frecuencia cardíaca en el joven normal. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 16(2), 98-103.
- Cocca, A., Mayorga-Vega, D., & Viciania, J. (2013). Relación entre niveles de actividad física y placer de ser activos en estudiantes universitarios.
- Cole, TJ, Bellizzi, MC, Flegal, KM, y Dietz, WH (2000). Establecimiento de una definición estándar para el sobrepeso y la obesidad infantil en todo el mundo: encuesta internacional. *Bmj*, 320 (7244), 1240.
- Dantés, O. G., Sesma, S., Becerril, V. M., Knaul, F. M., Arreola, H., y Frenk, J. (2011). Sistema de salud de México. *Salud pública de México*, 53, s220-s232.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2012). Diseño y cobertura. *Salud pública de México*, 55, S332-S340.
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino, (2016). *Salud pública de México*, 59, 299-305.
- García, R. L., Cristina, N., & Saucedo, B. (2012). Pruebas de aptitud física y su relación con el porcentaje de masa grasa en escolares. *CONSUMO DE NUTRIMENTOS Y SU RELACIÓN CON LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA*, 47.
- Gutiérrez, J. P., & Hernández-Ávila, M. (2013). Cobertura de protección en salud y perfil de la población sin protección en México, 2000-2012. *Salud pública de México*, 55, S83-S90.
- Gutiérrez, P. M., & Maury, C. P. (2001). Procedimiento gráfico para la evaluación del estado nutricional de los adultos según el índice de masa corporal. *Rev Cubana Aliment Nutr*, 15(1), 62-7.
- Hernández Sampieri, R. Fernández Collado C., Baptista L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).
- López, I. J. P., y Fernández, M. D. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar Improvement of Teen Health Habits Through Physical Education. *Revista de educación*, 360, 314-337. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Granada, España
- López, J. G., & Giménez, M. R. L. (1996). Hábitos alimentarios en adolescentes: resultados de un estudio transversal en el municipio de Madrid según diferentes grupos de edad. *ANS. Alimentación, nutrición y salud*, 3(4), 69-71.
- Manual Para Evaluadores De Capacidad Funcional (2015) Ponte Al 100. México.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., ... y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.

- Matsudo, S. M., & Matsudo, V. R. (2006). *Agita Sao Paulo: Promoción de una vida activa como forma de vida en el Brasil*. Biblioteca Sede OPS–Catalogación en la fuente, 155.
- Matsudo, S., Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., Oliveira, L. C., y Braggion, G. (2012). *Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estupo De Validade E Reprodutibilidade No Brasil*. *Revista Brasileira de Atividade Física y Saúde*, 6(2), 5-18.
- Moreiras, G. V., & Aperte, E. A. (2013). *DOCUMENTO DE CONSENSO Y CONCLUSIONES-Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI:¿ qué se puede y se debe hacer?*. *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 28(5), 1-12.
- OMS, *Estadísticas sanitarias mundiales 2012*, Ginebra.
- Pérez de Eulate, L., Ramos, P., Liberal, S. y Latorre, M. (2005). *Educación nutricional: una encuesta sobre hábitos alimenticios en adolescentes vascos*. *Enseñanza de las Ciencias*, núm. extraordinario, 1-5
- Santos, S. (2005). *La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso*. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Programa estudios educación Física, PRIMERA edición ELECTRÓNICA*, México
- Secretaria de salud, (2010), *Guía de alimentos para la población mexicana*, México.
- Suárez, J. C., Navarro, F. J., Serra, L., Armas, A. y Aranceta, J. (2002). *Nivel de conocimientos, actitudes y hábitos sobre alimentación y nutrición en escolares de Las Palmas de Gran Canaria*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 8, 7-18.
- Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. OMS 2008
- Urzúa, A., Cortés, E., Prieto, L., Vega, S., Y Tapia, K. (2009). *Autoreporte de la calidad de vida en niños y adolescentes escolarizados*. *Revista chilena de pediatría*, 80(3), 238-244.
- Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., ... & Garaulet Aza, M. (2013). *Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI:¿ qué se puede y se debe hacer?*. *Nutrición hospitalaria*, 28, 1-12.

## Abstract

Introduction: Diseases such as childhood overweight and obesity have become important conditioning factors in our lives in one way or another. Objective: To use the program activate yourself in five, to help create healthy lifestyle habits that reduce the body mass index of elementary school children. Methodology: Type of experimental and cross-sectional research; The sample was made up of 107 fifth and sixth grade students (60 males and 47 females) with an average age of 10.5 years attending the Everardo Gamiz Elementary School Morning Shifts in the State of Durango, the duration of the program was 4 months with periodicity of 2 times a week of 50 min each session, excluding students who did not want to participate or who do not meet 70% attendance. Results: The students were able to develop healthy lifestyle habits through physical activity routines and nutrition talks that also allowed them to decrease their BMI. Conclusion: The intervention program helps the student recognize the importance of maintaining a healthy lifestyle.

## Keywords:

Physical activity, quality of life, health.



**Resumen:**

**Introducción:** Las enfermedades como el sobrepeso y la obesidad infantil se han convertido de una u otra forma, condicionantes importantes en nuestras vidas. **Objetivo:** Utilizar el programa actívate en cinco, para ayudar a crear hábitos de vida saludables que permitan disminuir el índice de masa corporal en los niños de primaria. **Metodología:** Tipo de investigación experimental y transversal; la muestra estuvo conformada por 107 alumnos de quinto y sexto de primaria, (60 varones y 47 mujeres) con una media de edad de 10.5 años asistentes a las Primaria Everardo Gamiz Turnos Matutino del Estado de Durango, la duración del programa fue de 4 meses con periodicidad de 2 veces por semana de 50 min cada sesión, excluyendo a los alumnos que no quisieran participar o que no cumplan con el 70% de asistencia. **Resultados:** Los alumnos pudieron desarrollar hábitos de vida saludable mediante rutinas de actividad física y pláticas de alimentación que les permitió disminuir también su IMC. **Conclusión:** El programa de intervención contribuye a que el alumno reconozca la importancia de mantener un estilo de vida saludable

**Palabras clave:**

Actividad Física, calidad de vida, salud.

**Resumo**

**Introdução:** Doenças como sobrepeso e obesidade na infância tornaram-se fatores condicionantes importantes em nossas vidas de uma forma ou de outra. **Objetivo:** usar o programa ative-se em cinco, para ajudar a criar hábitos de vida saudáveis que reduzam o índice de massa corporal de crianças do ensino fundamental. **Metodologia:** Tipo de pesquisa experimental e transversal; A amostra foi composta por 107 alunos de 5ª e 6ª séries (60 homens e 47 mulheres) com média de idade de 10,5 anos que frequentavam o turno matinal da Escola de Ensino Fundamental Everardo Gamiz no Estado de Durango, a duração do programa foi de 4 meses. com periodicidade de 2 vezes por semana de 50 min cada sessão, excluindo alunos que não quiseram participar ou que não atingiram 70% de assiduidade. **Resultados:** Os alunos conseguiram desenvolver hábitos de vida saudáveis por meio de rotinas de atividade física e palestras sobre nutrição que também permitiram a diminuição do IMC. **Conclusão:** O programa de intervenção ajuda o aluno a reconhecer a importância de manter um estilo de vida saudável

**Palavras chave:**

Atividade física, qualidade de vida, saúde.