

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO 2024/2025

Hábitos saludables y rendimiento académico en la formación sanitaria.

Alumno/a: **Gemma Estévez Prol**

Tutor/a: **Sandra Guerrero Monjo**

Modalidad: Revisión Sistemática

Especialidad: Procesos Sanitarios

Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación
Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional, Enseñanza de
Idiomas y Enseñanzas Deportivas

UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID

Resumen

La principal motivación de este trabajo es profundizar en los factores que alteran el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria, especialmente, en los hábitos saludables más beneficiosos para la salud: alimentación correcta, actividad física adecuada y normas de descanso regulares y apropiadas, seleccionados como objeto de estudio.

El objetivo general de la presente revisión sistemática es analizar la relación de los hábitos saludables con el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria.

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo y descriptivo, centrada en el análisis de los hallazgos de los estudios que determinan la relación de los hábitos saludables y el rendimiento académico en estudiantes de formación sanitaria. La búsqueda bibliográfica ha proporcionado un total de 20 publicaciones académicas acerca de la temática elegida.

Los resultados obtenidos de la presente revisión sistemática evidencian una relación positiva entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria encontrándose mejores resultados académicos en los estudiantes que presentan los hábitos para la salud objeto de estudio.

Palabras clave: hábitos saludables, rendimiento académico, formación sanitaria, actividad física, hábitos alimentarios, sueño.

Abstract

The main motivation of this work is to study in depth the factors that alter the academic performance of health formation students, especially the healthy habits that are most beneficial for health: correct diet, adequate physical activity, and regular and appropriate rest habits, selected as the object of study.

The general objective of the present systematic review is to analyze the relationship between healthy habits and academic performance in health formation students.

This research adopts a qualitative and descriptive approach, focused on the analysis of the findings of studies that determine the relationship between healthy habits and academic performance in health training students. The literature search yielded a total of 20 academic publications on the chosen topic.

The results obtained from the present systematic review show a positive relationship between healthy habits and academic performance in health formation students, with better academic results being found in students who present the health habits under study.

Key words: healthy habits, academic performance, health formation, physical activity, eating habits, sleep.

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Marco teórico	4
2.1 Hábitos saludables	4
2.2 Hábitos alimentarios.....	5
2.3 Actividad física	9
2.4 Patrones de sueño	11
2.5 Rendimiento académico.....	11
3. Metodología	15
3.1 Objetivo general	15
3.2 Objetivos específicos	15
3.3 Pregunta de investigación	16
3.4 Metodología de investigación y procedimiento.....	16
3.5 Criterios de inclusión.....	17
3.6 Criterios de exclusión	18
3.6 Diagrama de flujo	19
4. Resultados	21
4.1 Resultados obtenidos.....	21
4.2 Análisis de los resultados obtenidos	36
4.2.1 Análisis de la práctica de actividad física	36
4.2.2 Análisis de los hábitos alimentarios	37
4.2.3 Análisis de los resultados del sueño	38
5. Discusión	40
6. Conclusiones	43

6.1 Futuras líneas de investigación.....	45
7. Referencias bibliográficas.....	46

1. INTRODUCCIÓN

Los profesionales sanitarios se relacionan directamente con enfermos y observan las consecuencias derivadas de la falta de hábitos saludables en la población. Según la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias, corresponde a todas las profesiones sanitarias participar activamente en proyectos que puedan beneficiar la salud y el bienestar de las personas en situaciones de salud y enfermedad, especialmente en el campo de la prevención de enfermedades, de la educación sanitaria, de la investigación y del intercambio de información con otros profesionales y con las autoridades sanitarias, para mejor garantía de dichas finalidades.

La introducción de los sanitarios en el ámbito de la docencia es relevante para la educación sanitaria y la promoción de hábitos saludables. El modelo salud-enfermedad está quedando obsoleto y se aboga por utilizar indicadores de un concepto de salud integral biopsicosocial. Entre los hábitos saludables más beneficiosos para la salud se encuentran una alimentación correcta, actividad física adecuada y normas de descanso regulares y apropiadas (Moreno et al., 2015).

Según los mismos autores, la alimentación es un proceso voluntario, educable y en el que pueden influir, entre otros, factores sociales, económicos y ecológicos. La concepción clásica la define como un proceso biológico en el que se proporcionan al cuerpo alimentos seleccionados y preparados con anterioridad para obtener energía empleada para las actividades diarias. Sin embargo, este concepto ha sufrido una evolución y se relaciona con el mantenimiento de las funciones y actividades; el aporte de materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y la reproducción; del mismo modo que proporciona las sustancias necesarias en la regulación del metabolismo para reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por otra parte, los estudios epidemiológicos más recientes muestran bajos niveles de la práctica de actividad física (AF) en general y, de forma más específica, en la infancia y en la adolescencia. Además, no se cumplen las recomendaciones internacionales de práctica deportiva, encontrándose diferencias marcadas en función del género y de la clase socioeconómica. En este mismo sentido, cada vez se manifiestan más tempranamente en la edad estos niveles insuficientes de actividad y

existe una marcada diferencia en la cantidad de actividad física realizada entre días laborales y fines de semana (Abarca-Sos et al., 2015).

Sumado a esto, el 44% de la población española rara vez o nunca practica actividad física o cualquier tipo de deporte. Estos datos son preocupantes y siguen la misma tendencia en la población estudiantil predominando un bajo nivel de deporte o actividad física (López-Nuevo et al., 2021).

Los beneficios para la salud de una buena condición física están relacionados con la mejora de la función cardiorrespiratoria, la disminución de los factores de riesgo de enfermedad coronaria, la reducción de la mortalidad y morbilidad, mejora de la ansiedad y depresión, aumento de la sensación de bienestar y, también con el aumento del rendimiento en actividades recreativas, de trabajo y/o académicas (Cumillaf et al., 2015).

Estos investigadores también afirman que existe mucha evidencia que relaciona la práctica regular de ejercicio físico con mejoría de la memoria en los estudiantes, el tiempo de reacción, la inteligencia, la creatividad y, en la creación y degradación de los neurotransmisores, por el aumento del transporte de oxígeno al cerebro, con lo que se podría adquirir un mayor rendimiento académico (RA). Del mismo modo que la realización de actividad física, el estado nutricional también se vincula con el rendimiento académico, no obstante, se desconocen los mecanismos que intervienen en el proceso.

Además, la salud está directamente relacionada con el descanso contribuyendo al bienestar físico y mental, aumentando de esta forma el rendimiento cognitivo asociado al pensamiento, el razonamiento y a la memoria. El deterioro de la salud en los estudiantes puede estar influenciado por la corta duración del sueño que cambia su rutina y comportamiento. El sueño es de vital importancia y necesario para una vida saludable con una clara repercusión en el crecimiento físico y cognitivo en los adolescentes (Duarte et al., 2020).

La reciente investigación de Ortiz-Cermeño (2024) destaca la importancia de la educación sanitaria en la formación de hábitos saludables para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, una población con alto riesgo de desarrollar problemas de salud físicos y mentales. Esto supone un enfoque holístico de la educación que se centra en el desarrollo social y personal de los alumnos, además de los contenidos académicos. Concienciar a los jóvenes sobre la importancia de hábitos saludables

supone beneficios individuales y, también a la sociedad en general, al promover una vida sana en la población.

Se ha producido un cambio en la educación sanitaria, de enfoques centrados en la prevención de enfermedades infecciosas durante el siglo XX, a modelos más integrales en las últimas décadas que abarcan la promoción del bienestar general incluyendo el ámbito social, emocional y ambiental por la relación que existe entre ellos para fomentar un entorno educativo que propicie al aprendizaje. Existe una vinculación entre la salud mental y física de los estudiantes y su rendimiento académico por lo que el desarrollo de programas de educación sanitaria es crucial para mejorar el rendimiento académico (Ortiz-Cermeño, 2024).

El mismo autor también señala que un buen estado de salud en los jóvenes implica mejor concentración y menor absentismo lo que conlleva a una mejoría en los resultados académicos. La promoción de habilidades socioemocionales tales como la resiliencia, la empatía y la gestión del estrés contribuye a un desarrollo personal y social de los estudiantes facilitando su adaptación a diversos ambientes. Asimismo, los programas de educación sanitaria pueden prevenir comportamientos como el consumo de sustancias o la violencia en el centro de educación. Otro aspecto importante es la creación de un entorno positivo que se ve reforzado por los programas de salud y bienestar promoviendo la inclusión y el respeto.

La etapa educativa superior es un momento crítico en el que los estudiantes tienden a adherirse a comportamientos de riesgo que puede afectar de forma negativa a ellos mismos y, por supuesto, al proceso educativo porque ciertos hábitos pueden repercutir en el entorno académico, generando absentismo estudiantil, fracaso, violencia y bajo rendimiento académico (Villegas Delgadillo & Manzur-Valdespino, 2022).

En el ámbito de la enseñanza y la educación es importante identificar las diferentes variables que influyen de forma holística en el rendimiento académico de los estudiantes. Con esta información se pueden obtener resultados cualitativos y cuantitativos para proporcionar una orientación más completa y diversa en los centros educativos (Gimeno Tena & Esteve Clavero, 2021).

Los estudios de Villegas Delgadillo & Manzur-Valdespino (2022) destacan que los estudiantes de ciencias de la salud tienen hábitos no saludables, un 40% de los jóvenes no realiza actividad física, un 90% consume comida basura y uno de cada cinco presenta problemas de salud mental. Estos datos muestran que su

conocimiento de hábitos saludables no es puesto en práctica en ellos mismos. Teniendo en cuenta que los estilos de vida en la etapa estudiantil comprometen el desarrollo humano, esto puede implicar un impacto en el rendimiento académico. La temática de los estilos de vida y el rendimiento académico es una problemática inquietante para estudiantes, padres, profesores y autoridades, tanto de España, como a nivel internacional.

Se puede plantear que un estilo de vida saludable se basa en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individuales, que son determinados por factores socioculturales y características personales, e involucran alimentación, actividad física regular, responsabilidad sexual, recreación, relaciones interpersonales sanas, hábitos de descanso, capacidad de gestión del estrés, higiene personal, conducción segura y capacidad intelectual (Villegas Delgadillo & Manzur-Valdespino, 2022).

Cabe destacar que los estudiantes no son conscientes de la relación existente entre hábitos de vida saludable y rendimiento académico. Factores ya mencionados como la alimentación, la actividad física, el sueño y también el uso de dispositivos electrónicos influyen en los resultados académicos (León Sinche et al., 2024).

En resumen, la principal motivación de este trabajo es profundizar en los factores que alteran el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria, especialmente, en los hábitos saludables más beneficiosos para la salud: alimentación correcta, actividad física adecuada y normas de descanso regulares y apropiadas, seleccionados como objeto de estudio.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Hábitos saludables

Inicialmente, se puede decir que los hábitos de vida saludables son un conjunto de prácticas y comportamientos cotidianos que influyen en el bienestar físico, mental y emocional de las personas en general, y en la población estudiantil más especialmente repercutiendo en sus resultados académicos (Manjarres Nauñay & Lozada Lara, 2023).

La adopción de hábitos de vida saludables en los estudiantes supone, además de beneficios individuales, un beneficio colectivo ya que, a nivel comunitario, los

estudiantes sanos tienen más probabilidad de participar de forma activa en actividades educativas y comunitarias, creándose de esta forma un ambiente educativo más dinámico y participativo. Añadido a este beneficio colectivo, es bien conocido el efecto a largo plazo que ejercen los hábitos saludables en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares que supondría la reducción de carga sobre los sistemas de salud pública (León Sinche et al., 2024).

En la actualidad, ya están puestos en marcha programas educativos y políticas públicas que fomentan los hábitos de vida saludable, sin embargo, es importante el refuerzo continuo y coordinado para asegurar que todos los estudiantes tengan la opción de acceder a la información y a los recursos necesarios para adoptar hábitos saludables. Entre estos programas destacan la educación nutricional en el ámbito educativo, el fomento de la actividad física con las clases de educación física y el deporte y la concienciación a cerca de la importancia de un sueño reparador (León Sinche et al., 2024).

En el caso de que los estudiantes no tengan hábitos saludables serán propensos a alteraciones físicas y mentales de la salud. Se recomienda en primer lugar la realización de actividad física, en segundo lugar, llevar una alimentación saludable, en tercer lugar, planificar y ordenar las actividades diarias y, en cuarto lugar, evitar la procrastinación. Para fomentar estas recomendaciones es importante que los centros educativos cuenten con un servicio de apoyo al alumnado a través de metodologías pedagógicas y programas de salud mental. Se trata de que los estudiantes adquieran un estilo de vida sano y gocen de una buena salud física y mental para poder alcanzar un alto rendimiento académico (Flores et al., 2022).

2.2 Hábitos alimentarios

Las investigaciones en hábitos alimentarios (HA) tratan de describir en líneas generales si estos empeoran o benefician el rendimiento académico de los estudiantes. Como método de recogida de información se usa convencionalmente la encuesta, considerándose aspectos como que factores tienen en cuenta a la hora de consumir un alimento, cual es la preparación más habitual de sus alimentos, el número de veces que se mastica un bocado, la frecuencia de comidas fuera de casa o que persona elabora la comida con mayor frecuencia durante la semana (Manjarres Nauñay & Lozada Lara, 2023).

Es cierto que la dieta mediterránea (DM), basada en alimentos frescos y de temporada, está tradicionalmente contrastada por los efectos beneficios para la salud que presenta. Son conocidos sus resultados en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en el tratamiento de la respuesta inflamatoria. Además, ayuda a disminuir el pico de glucosa que se produce después de las ingestas y, por tanto, la reducción de la incidencia de la enfermedad crónica diabetes mellitus. El sobrepeso y la obesidad también se pueden prevenir con la dieta mediterránea (López-Nuevo et al., 2021).

La citada investigación evidencia que los pilares clave de la dieta mediterránea son la fuente de vitaminas y agua, la baja densidad de energía y la sensación de plenitud que aportan los alimentos que incluye la pirámide alimentaria, que incorpora principalmente en la base frutas y verduras. Contrariamente, en las últimas décadas, los cambios sociológicos y culturales han modificado la tendencia en la elección de los alimentos, y de forma más particular en los jóvenes y adolescentes, hacia la selección de productos procesados con un alto contenido en azúcares refinados y grasas saturadas.

Para un correcto funcionamiento del organismo y desarrollo cognitivo es primordial seguir una alimentación equilibrada, que incluya frutas, verduras, proteínas y granos enteros, que proporcionan los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo y la mente en buenas condiciones. En el caso de los estudiantes, una dieta rica en nutrientes esenciales se asocia con mejor rendimiento académico. Un consumo alto de frutas y verduras en los jóvenes repercute positivamente en la concentración y la memoria y, en consecuencia, en mejores calificaciones académicas (León Sinche et al., 2024).

Se sabe que los estudiantes ante situaciones estresantes suelen optar por alimentos que les producen sensación de bienestar y placer, existiendo una relación bidireccional entre la elección de alimentos y el estado de ánimo. El hecho de aprender a comer de forma consciente hace que en los jóvenes se desarrollen estrategias para afrontar el estrés de forma más saludable, de esta manera aprenderían a gestionar las emociones negativas sin intentar calmarse con comida, que generalmente es insana (Özenoğlu et al., 2024).

Últimamente se está investigando mucho el eje intestino-cerebro que muestra la interacción entre el sistema digestivo y el sistema nervioso, de modo que el estrés tendría influencia en la función digestiva. Esto supone un deterioro del estado de

ánimo y de la salud en general. Teniendo en cuenta este punto de vista, además de una alimentación saludable sería importante una alimentación consciente para alcanzar el éxito académico y la mejora de la salud en general (Özenoğlu et al., 2024).

En el momento de elegir un alimento se tienen en cuenta numerosos factores, incluyendo los psicológicos, como se ha explicado previamente, además, hay que mencionar las variables económicas, sociales y culturales, así como los conocimientos sobre alimentación y nutrición. Existe investigación suficiente que demuestra que cuantos más conocimientos a cerca de alimentación y nutrición, más fácil es hacer elecciones alimentarias más saludables (Guiné et al., 2023).

Según el mismo trabajo, la información se obtiene generalmente de profesionales de la salud, familia, amigos, internet y medios de comunicación. Los medios de comunicación son decisivos para la promoción de hábitos saludables por la accesibilidad a la información sobre salud. Hay que puntualizar que se puede encontrar información errónea o contradictoria que puede perjudicar a las personas en sus elecciones y hábitos, por lo que es importante acceder a información correcta para llegar a adquirir los conocimientos que permitan la elección de una alimentación sana.

Las etapas educativas superiores están marcadas por cambios y adaptaciones en los estudiantes y se asocian con una mayor autonomía y responsabilidad sobre la elección de su alimentación, por este motivo es fundamental que tengan acceso a información detallada y correcta en alimentación y nutrición. Es fundamental que los estudiantes entiendan y utilicen la información para así prevenir hábitos de vida inadecuados (Guiné et al., 2023).

Se entiende por alimentación equilibrada y nutritiva aquella que cubre correctamente las necesidades del cuerpo humano. En este sentido, a mayor proporción de nutrientes mejor será el funcionamiento del organismo alcanzándose un correcto desarrollo intelectual y físico de los adolescentes. De hecho, muchos estudios sugieren que el cerebro trabaja con mayor rapidez y capacidad cuando llegan al organismo los nutrientes necesarios (Fernández Guña, 2024).

Según los profesionales de la salud, dentro de las tres principales comidas del día, el desayuno se considera de especial importancia porque suministra los niveles de glucosa necesarios para el aporte de energía al cuerpo. De manera que, cuando un estudiante no desayuna o el desayuno no es el correcto, descienden los niveles

de insulina ocasionando fatiga e interfiriendo significativamente en los procesos cognitivos, físicos y emocionales (Fernández Guaña, 2024).

Este investigador también señala que la alimentación es un factor clave que impacta tanto negativa como positivamente en los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Diversos autores coinciden en que la desnutrición afecta negativamente al desarrollo del sistema nervioso central. De forma que los estudiantes con una alimentación insuficiente o bien una alimentación inadecuada por ser carente de nutrientes sufren las consecuencias de esta deficiencia con una tendencia a problemas de atención por la falta de energía para un adecuado funcionamiento cognitivo.

Una alimentación inadecuada supone repercusiones en el ámbito educativo disminuyendo el rendimiento académico. Un alto consumo de alimentos procesados, que carecen de los nutrientes esenciales provoca un debilitamiento del sistema inmunológico que deriva en cansancio y fatiga afectando a nivel cognitivo por la limitación de la adquisición de contenidos y el desarrollo de competencias. De este modo, una alimentación sana y equilibrada cumple un papel esencial en el proceso de aprendizaje, asegurando una vida armoniosa y con los cuidados necesarios para vivir con dignidad (Fernández Guaña, 2024).

Asimismo, el citado autor indica que una buena alimentación previene de numerosas enfermedades que afectan al desarrollo físico y mental de los estudiantes. Por el contrario, una mala nutrición tiene un efecto directo a la concentración, la atención y la memoria por múltiples etiologías, entre las que se encuentran las que se describen a continuación.

En la misma línea, el autor afirma que la falta de energía origina cansancio, malestar, irritabilidad y falta de interés por parte de los estudiantes. Conjuntamente, la carencia de macronutrientes, como proteínas, y micronutrientes, como vitaminas y minerales, son imprescindibles para el correcto funcionamiento del cerebro y del cuerpo. También se producen desequilibrios químicos en el cerebro, afectando a los niveles de neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina, que intervienen en la regulación del estado de ánimo, la atención y la memoria. Y, por último, se pueden producir cambios repentinos en las funciones mentales como predisposición a un estado de ánimo plano, deterioro mental, pérdida de la memoria y falta de interés en las actividades diarias.

2.3 Actividad física

La actividad física regular es otro pilar fundamental de los hábitos de vida saludable. La práctica habitual de actividad física proporciona evidentes beneficios a nivel psicológico, social o cognitivo, especialmente el ejercicio aeróbico. Adicionalmente, se ha investigado que en edades tempranas unos niveles apropiados de deporte proporcionan un desarrollo psicológico óptimo en las etapas de crecimiento, ayudando incluso en la prevención de síntomas depresivos en la población infantil y contribuyendo también en numerosos beneficios para la salud (López-Nuevo et al., 2021).

Según el mismo estudio, la mayoría de las investigaciones se centran en el ejercicio cardiovascular por lo que sería necesario concretar si estos mismos efectos tienen lugar al practicar ejercicio de fuerza u otro tipo de deporte. Una mayor capacidad cardiovascular se relaciona con mayor memoria y atención en los jóvenes debido al aumento del volumen del hipocampo.

Del mismo modo que en los estudios de hábitos alimenticios, la evaluación de la actividad física y gasto energético se lleva a cabo mediante cuestionarios, una metodología tradicionalmente usada para establecer relaciones entre la salud de los sujetos y el estilo de vida. Los tres principales enfoques valorados de la actividad física son la ocupación, el transporte y el deporte en el tiempo libre, incluyendo componentes como la intensidad, duración y frecuencia. La intensidad se mide en equivalencia metabólica, la duración en minutos y la frecuencia en días por semana (López-Nuevo et al., 2021).

Entre los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) se encuentra la práctica de actividad física en los adolescentes de al menos 60 minutos con una intensidad de moderada a intensa cada día.

El impacto positivo de la actividad física abarca tanto a nivel de la condición física de los sujetos como a nivel de la salud mental y emocional. Al intervenir en la reducción del estrés, se produce una mejora del estado de ánimo y un aumento de la capacidad de atención y concentración (León Sinche et al., 2024).

Numerosos estudios vinculan los hábitos saludables y el rendimiento académico proponiendo programas que aumenten la posibilidad de que los estudiantes realicen actividad física durante más tiempo en los centros educativos. Del mismo modo, existe un mayor rendimiento académico en los estudiantes que efectúan deportes de

equipo. Por esta razón, ante la tendencia actual de los jóvenes de esta sociedad, es necesaria la implantación de estrategias que impliquen más tiempo de práctica de actividad física en los estudiantes de formación sanitaria. Así tendrá lugar una mejora del desarrollo cognitivo durante el proceso de aprendizaje y, a su vez, la prevención de enfermedades en edades tempranas (López-Nuevo et al., 2021).

A pesar de que numerosos estudios han demostrado los beneficios de la práctica de actividad física sobre el sistema nervioso central mejorando la capacidad cognitiva tanto en niños, como adolescentes y jóvenes, la tendencia es hacia un estilo de vida sedentario de forma que los estudiantes dedican la mayor parte del tiempo libre al uso del teléfono móvil y el ordenador. Además, en lugar de practicar algún deporte o actividad física se decantan por ver la televisión, navegar por internet y los videojuegos. El tiempo que los estudiantes pasan en internet y en la comunicación a través de las redes sociales puede tener una repercusión negativa en el rendimiento académico (González Marmolejo et al., 2023).

Según el mismo autor, a nivel fisiológico, hay una relación de la actividad física con los procesos de control cognitivo y las investigaciones apuntan hacia una mejora en la salud cerebral de forma que hay un aumento de la plasticidad y la activación de diferentes factores de crecimiento. La liberación del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), el factor de crecimiento similar a la insulina (IGF-1) y el factor de crecimiento derivado del endotelio vascular (VEGF) son estimulados por la actividad física e intervienen en la regulación de la neurogénesis, angiogénesis y el aprendizaje. Esta información, de nuevo, lleva a relacionar la práctica de actividad física con el bienestar físico y mental influyendo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Una propuesta interesante es la llevada a la práctica por Fraile et al. (2024), que imparte la asignatura de educación física diariamente. En el centro se amplió la duración del recreo y se destinó ese tiempo a practicar ejercicio físico con una frecuencia diaria remarcando su importancia para lograr establecer unos hábitos saludables y evitar el sedentarismo y la obesidad en España. Del mismo modo, se determina que la educación física permite una formación integral que mejora el bienestar físico, psíquico y cognitivo, consiguiéndose un mejor rendimiento académico y cognitivo en los estudiantes.

Numerosas revisiones respaldan que la actividad física, y en concreto, la actividad física en el ámbito educativo mejora el rendimiento académico, de forma significativa en matemáticas y lectura, junto con el comportamiento de los estudiantes.

No obstante, el incremento de horas de educación física no puede suponer la reducción de horas lectivas de las demás asignaturas (Fraile et al., 2024).

Son conocidos los múltiples efectos positivos de la actividad física en la salud mental, de forma que los estudiantes que tienen problemas para afrontar el estrés deberían de tener un acceso fácil a la práctica deportiva. Por tanto, la actividad física regular sería importante para alcanzar el éxito académico y la mejora de la salud en general (Özenoğlu et al., 2024).

2.4 Patrones de sueño

Como factor adicional a considerar parte de los hábitos de vida saludables se encuentra un sueño adecuado, de forma que tanto la cantidad como la calidad del sueño están ligadas con el rendimiento académico de los estudiantes. Son necesarias entre 8-10 horas de sueño por noche para que los estudiantes puedan funcionar de forma correcta. El estudio nocturno y el uso excesivo de dispositivos electrónicos por la noche puede hacer que los estudiantes no duerman las horas suficientes conllevando a problemas de atención, memoria y toma de decisiones y afectando negativamente también al desempeño académico (León Sinche et al., 2024).

Una mala calidad de sueño tiene como consecuencia la somnolencia diurna, siendo lo habitual en los estudiantes debido a que en la mayoría de los casos no llegan al mínimo de horas recomendadas. Entre los factores que alteran la calidad de sueño están las presiones estudiantiles y el uso de dispositivos con pantalla y redes sociales (Duarte et al., 2020).

El mismo autor también señala que es muy habitual entre los jóvenes el uso de dispositivos móviles de una forma excesiva provocando alteraciones en el descanso nocturno puesto que la luz brillante de la pantalla reduce la producción de la melatonina, modificando el ciclo circadiano por el aumento de excitación mental y fisiológica. Esta falta de descanso se asocia con depresión, estrés y ansiedad. La sociedad moderna ha sufrido cambios en los factores ambientales, sociales y conductuales que son cruciales en la modificación de los patrones de sueño de los estudiantes.

2.5 Rendimiento académico

El rendimiento académico se evalúa mediante calificaciones, exámenes protocolizados y otros indicadores tratándose de un aspecto clave para el éxito

educativo. El análisis de esta variable es crucial para entender los factores que influyen en el éxito educativo y para promover planes que mejoren la calidad de la educación (León Sinche et al., 2024).

Por su parte, el mismo equipo señala que hay una marcada diferencia en los resultados académicos de los estudiantes por lo que es de interés la observación del rendimiento académico por regiones y contextos socioeconómicos. Diversas investigaciones han demostrado que los estudiantes de familias con ingresos elevados suelen tener un rendimiento académico mayor que las familias de bajos ingresos, considerándose el contexto socioeconómico un factor condicionante del rendimiento académico. Esta desigualdad puede ser porque los estudiantes de hogares de altos ingresos económicos tienen la posibilidad de tener recursos educativos como tecnología, libros y tutorías que ayudan a conseguir buenos resultados académicos. Por otra parte, parece que los jóvenes que viven en zonas urbanas obtienen resultados mejores que los de zonas rurales, seguramente por la dificultad de acceso a recursos educativos.

La implicación de los padres y la familia en el proceso educativo de sus hijos es un factor determinante en el rendimiento académico de tal manera que los estudiantes que tienen apoyo emocional y académico suelen tener mejores resultados en sus estudios. Por tanto, hay una relación positiva entre la colaboración de las familias en la educación de sus hijos y el rendimiento académico de estos. Las familias con limitaciones socioeconómicas son aquellas en las que existe una baja participación en la educación de sus hijos, debido a ello sería de especial interés reforzar la implicación de estos padres en el proceso educativo (León Sinche et al., 2024).

Cabe mencionar que el ambiente escolar y la calidad de la enseñanza también están implicados en el rendimiento académico de los jóvenes. Los estudiantes con mejores rendimientos académicos acuden a centros educativos que ofrecen un ambiente de aprendizaje positivo, con docentes competentes y recursos adecuados. La posibilidad de que los alumnos puedan tener apoyo y cuenten con los recursos educativos apropiados es vital para la obtención de buenos resultados académicos. Entre las medidas para aumentar la calidad de la educación están la formación continua de los docentes y la mejora de los centros educativos (León Sinche et al., 2024).

Dentro de los factores individuales que tienen un papel significativo en el rendimiento académico destacan la motivación y las habilidades de estudio. Si los

estudiantes tienen una motivación alta y presentan unas técnicas de estudio y gestión del tiempo correctas, el rendimiento académico tiende a ser mejor. De forma que, la automotivación y la propia regulación son determinantes en los resultados académicos. Teniendo estos aspectos en consideración, es importante que los centros educativos ayuden a los estudiantes a conseguir estas herramientas y den el apoyo necesario para adquirir estas habilidades (León Sinche et al., 2024).

Dos elementos clave e imprescindibles para el bienestar y desarrollo académico óptimo de los jóvenes son la salud física y emocional. Como inteligencia emocional se entiende al conjunto de habilidades emocionales-cognitivas que permiten a la persona identificar, conectar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, gestionar los sentimientos y expresar sus necesidades de forma asertiva y empática, además de resolver dificultades haciendo uso de las habilidades intrapersonales e interpersonales, permitiéndole, de esta forma, relacionarse con los demás de forma constructiva (Pérez-Mármol et al., 2023).

Estos investigadores concluyen que una buena gestión emocional está unida a indicadores de salud mental, física y de éxito estudiantil. La inteligencia emocional puede actuar como prevención en el ámbito psicológico de situaciones de estrés, ansiedad o depresión. También posee efectos a nivel físico, como una mayor adherencia a hábitos saludables (actividad física y hábitos alimenticios), además de a nivel académico repercutiendo de forma positiva en los procesos cognitivos asociados a las situaciones de enseñanza-aprendizaje y al rendimiento académico. Una buena inteligencia emocional aportará ventajas en el ámbito social, favoreciendo conductas prosociales y habilidades sociales complejas, disminuyendo la probabilidad de adquirir conductas desadaptativas como el consumo de alcohol, violencia juvenil, acoso educativo y embarazo precoz.

Para la mayoría de los estudiantes el curso académico implica un aumento de la presión por la carga académica y también una desmotivación y falta de tiempo para la realización de ejercicio físico regular. Estos dos factores pueden alterar su estilo de vida llegando a tener consecuencias a largo plazo como enfermedades físicas y/o mentales (Flores et al., 2022).

El aumento del sedentarismo durante el tiempo de ocio, sumado a las actividades laborales y domésticas, conduce a que un 60% de la población mundial no realice los mínimos recomendados de actividad física y, por tanto, impide obtener los beneficios para la salud que brinda. La falta de tiempo es un factor limitante para

la práctica deportiva, así como para tener unos buenos hábitos alimentarios. Los estudiantes tienden a saltarse comidas y a la elección de alimentos no saludables (Flores et al., 2022).

De igual modo, la sobrecarga académica afecta al sueño de los estudiantes teniendo una repercusión en el cansancio, la falta de concentración, los cambios de actitud y los desequilibrios emocionales afectando a la parte psicológica de los jóvenes. Además de la carga de actividades académicas, el uso de dispositivos electrónicos es otra de las causas relevantes de una mala calidad de sueño. Cada vez es más frecuente que los jóvenes sufran de ansiedad y depresión que implica desinterés social y académico (Flores et al., 2022).

Se tienen presentes variables sociodemográficas, como edad, género, convivencia, ocupación laboral; antropométricas, tales como peso, talla e índice de masa corporal (IMC); relacionadas con el ámbito estudiantil, recogiendo aspectos de la titulación, curso académico, nota media del expediente, frecuencia de estudio, horas de estudio consecutivas, lugar de estudio, momento del día del estudio, si estudian solos o acompañados o si acuden a clases particulares de refuerzo; nutricionales, a cerca de la ingesta del desayuno, alimentos incluidos en el desayuno, número de comidas realizadas al día, lugar en que se realizan las comidas o si la comida se trae preparada de casa en tápers; otras variables exploradas son las relacionadas con hábitos tóxicos, el sueño y el tiempo dedicado al ocio y vida social; así como las relacionadas con el grado de responsabilidad (Gimeno Tena & Esteve Clavero, 2021).

Finalmente, tras la revisión de numerosos estudios se observa que diversos factores parecen estar implicados en el rendimiento académico de los estudiantes. La siguiente revisión sistemática se centrará en indagar si existe relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria.

3. METODOLOGÍA

3.1 Objetivo general

El objetivo general de la presente revisión sistemática es analizar la relación de los hábitos saludables con el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria.

3.2 Objetivos específicos

Para alcanzar el objetivo principal se plantean los siguientes objetivos específicos:

- OE1: Valorar si la práctica de actividad física se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria.
- OE2: Evaluar la influencia de los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria.
- OE3: Determinar la influencia de los patrones de sueño en el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria.

Este trabajo establece una conexión con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 3, “Salud y Bienestar”, en concreto con la Meta 3.4 asociada a este objetivo, que plantea: “Desde la actualidad hasta 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar” (Naciones Unidas, 2015).

Además, contribuye de manera indirecta al cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 4, “Educación de calidad”, de forma específica con la Meta 4.4 asociada a este objetivo, que propone: “Desde la actualidad hasta el 2030, aumentar considerablemente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento (Naciones Unidas, 2015).

Por último, este trabajo también se encuentra alineado de manera indirecta con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 13, “Acción por el clima”, particularmente con la Meta 13.3 asociada a este objetivo, que formula: “Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana” (Naciones Unidas, 2015).

3.3 Pregunta de investigación

Seguidamente, en este proceso de investigación se realiza una revisión bibliográfica de la literatura en la que se examinan diferentes estudios relacionados con el tema tratado. Este trabajo de revisión es selectivo y crítico, además de hacer una recopilación de la información más esencial del tópico de interés.

Se lleva a cabo una búsqueda en diferentes bases de datos de alta fiabilidad de información en artículos científicos de temática ligada al objeto de estudio de manera que dieran respuesta a la pregunta ¿Cuál es la relación entre los hábitos saludables, de manera específica, la práctica de actividad física, hábitos de alimentación y patrones de sueño, y el rendimiento académico de los estudiantes de formación sanitaria en los distintos países?

3.4 Metodología de investigación y procedimiento

Esta revisión sistemática adopta un enfoque cualitativo y descriptivo, centrado en el análisis de los hallazgos de los estudios que exploran la relación de los hábitos saludables y el rendimiento académico en estudiantes de formación sanitaria.

Asimismo, se adoptará la lista de verificación de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), revisando los ítems más relevantes. PRISMA es una guía recomendada para llevar a cabo revisiones sistemáticas de manera estructurada, que procede de un grupo internacional de expertos con el objetivo de mejorar la calidad y transparencia en la presentación de este tipo de estudios (Page et al., 2021).

Con la finalidad de que el proceso sea replicable se procederá a detallar paso a paso el proceso seguido para la búsqueda, clasificación, cribado y selección de la información.

Las búsquedas se han realizado a través de la Biblioteca CRAI Dulce Chacón de la Universidad Europea. Las bases de datos consultadas para esta revisión sistemática fueron dos, Dialnet y Pubmed.

Como operador booleano se empleó “Y” o “AND” respectivamente en las bases de datos Dialnet y Pubmed. Además, conviene señalar las palabras clave empleadas, “hábitos saludables” y “rendimiento académico” en Dialnet o sus sinónimos en inglés “healthy habits” y “performance academic” en Pubmed.

Durante la etapa inicial se procuró centrar la búsqueda en el ámbito de la Formación Profesional sumando a las palabras clave “formación profesional” o “vocational training”, sin encontrarse resultados en esta etapa educativa.

Los estudios en Formación Profesional sobre los factores que influyen en el rendimiento académico son aún escasos. La dificultad de este proceso aumenta si la búsqueda se centra en Formación Profesional del ámbito sanitario, motivo por el cual se decide generalizar la búsqueda a la formación sanitaria.

En la búsqueda bibliográfica por palabras clave los resultados obtenidos alcanzaron la cifra de 218 y 119 respectivamente en cada una de las bases de datos, localizándose 337 trabajos.

La primera de ellas aportó 84 artículos con unos criterios de inclusión iniciales de forma que se filtraron únicamente artículos de revista con disponibilidad de texto completo y publicados desde el año 2020 en adelante.

En la segunda base de datos consultada, Pubmed, se obtuvieron 77 investigaciones de modo que se seleccionaron las que disponían de texto completo de acceso gratuito y publicadas en los últimos diez años. Así, el número de investigaciones consultadas inicialmente asciende a un total de 161.

Como punto de partida se llevó a cabo una revisión descriptiva de los 161 artículos totales, de los cuales fueron 20 los finalmente seleccionados. Las 141 investigaciones restantes fueron descartadas por no cumplir los criterios de inclusión que se definirán posteriormente.

Es de crucial relevancia aclarar que, con el objetivo de minimizar los sesgos en la revisión bibliográfica, que suelen derivar en incluir estudios con resultados positivos o que dan respuesta afirmativa a la pregunta planteada, se delimitaron de forma explícita los criterios de inclusión y exclusión.

3.5 Criterios de inclusión

Primero, se procede a detallar los criterios de inclusión. Forman parte del análisis aquellos artículos científicos que abordan específicamente los hábitos saludables y el rendimiento académico en estudiantes de formación sanitaria, considerándose válidos para la investigación alumnos de todas las nacionalidades.

Los hábitos saludables elegidos han sido tres, por ser los más relevantes de la documentación revisada, y son: practicar actividad física, adquirir hábitos alimentarios saludables y seguir unos patrones de sueño correctos.

Se consideran aceptados los artículos que estudian los tres hábitos saludables específicos y, también aquellos que se centran en una o dos de las tres rutinas en concreto.

Por este motivo, se identificaron ocho investigaciones que analizan como impacta la práctica de actividad física, comer de forma sana y el sueño adecuado en el rendimiento académico abordando los tres aspectos, cuatro estudios se enfocan en la actividad física y los hábitos alimentarios, tres concretamente en los hábitos alimentarios, tres más en la actividad física, uno de ellos en los patrones de sueño y un último artículo que examina la actividad física y el sueño.

Son igualmente aceptados artículos que apoyen la relación entre hábitos saludables y rendimiento académico en alumnos de mínimo 12 años puesto que, debido a la falta de investigación en formación sanitaria, se ha elegido aquella documentación con muestras de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o universitaria, tanto con especialización científica como no científica, por considerarse etapas educativas de edades similares a la formación sanitaria. No se ha tenido en cuenta una edad máxima de los estudiantes porque en formación sanitaria no existe límite de edad para el acceso.

Los idiomas de las investigaciones admitidas son tanto la lengua española como la inglesa. Además, los artículos pertenecen a revistas indexadas y en las bases de datos: Dialnet y Pubmed. En Dialnet se han seleccionado los estudios desde el año 2020 en adelante y en Pubmed desde los últimos diez años (desde el 2015).

Además, se ha optado por los trabajos con diversidad de género, que engloban tanto a hombres como a mujeres.

3.6 Criterios de exclusión

A continuación, se desglosan los criterios de exclusión. El primer ítem de exclusión en la base de datos Dialnet ha sido por tipo de documento, descartándose tesis, artículos de libros y libros. Del mismo modo, no se han seleccionado textos incompletos o a los que su apertura está restringida. En cuanto a Pubmed, se han rechazado las investigaciones de pago para su acceso. Para ambas bases de datos se invalidaron las revisiones sistemáticas, sumando un total de 11, y una carta al director.

En relación con el año de publicación, fueron excluidos los estudios anteriores al 2020 en Dialnet y 2015 en Pubmed.

Asimismo, se han desestimado las publicaciones que, a pesar de contener las palabras clave no están orientadas en la temática específica de estudio descrita detalladamente con anterioridad, por lo que son cribados 92 de los trabajos.

Análogamente, se han eliminado los artículos en los que la muestra de estudio es de edad inferior a 12 años, así se excluyen 29 publicaciones que investigan a niños de educación infantil, primaria o que usan preguntas relacionadas con contenido no apropiado para la edad estudiantil en que se basa la revisión sistemática.

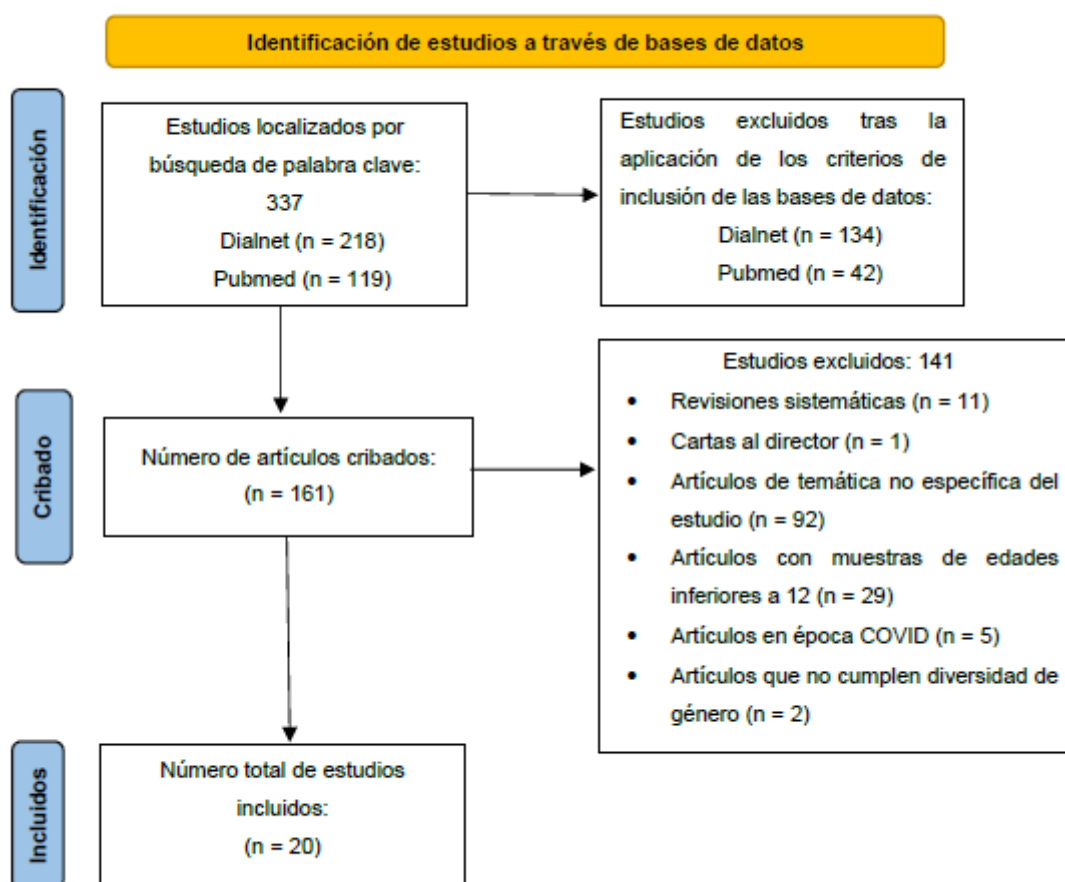
De la misma manera, toda aquella documentación que estudia la temática pertinente pero que se ha desarrollado en las condiciones específicas de la COVID 19 se ha declinado por tratarse de un período delimitado y con escasa posibilidad de generalización, con lo cual 5 artículos de los 161 se eliminan.

Sumado a los anteriores, dos trabajos han sido omitidos por investigar únicamente al género femenino, de forma que como criterio de exclusión se ha usado la no inclusión de ambos sexos en las investigaciones.

Finalmente, tras el protocolo de criterios de inclusión y exclusión especificados previamente, el número de estudios científicos incluidos en los que se analizaron los hábitos saludables de practicar actividad física, seguir una alimentación adecuada y mantener unos patrones de sueño correctos en relación con los parámetros de rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria o en edades de estudio próximas, alcanza la totalidad de 20.

3.6 Diagrama de flujo

En la figura 1 se muestra el diagrama de flujo que representa el proceso de búsqueda bibliográfica llevado a cabo con los resultados correspondientes del proceso.

Figura 1*Diagrama de flujo*

Nota: Elaboración propia adaptado de Diagrama PRISMA.

4. RESULTADOS

4.1 Resultados obtenidos

Finalmente, se procede al estudio de los 20 artículos científicos incluidos en la revisión sistemática.

En la tabla 1 se pueden consultar los resultados generales obtenidos con los aspectos más relevantes de cada uno de los artículos en relación con los tres hábitos saludables objeto de estudio. Inicialmente, se muestran los artículos que analizan los tres hábitos saludables, en segundo lugar, aquellos que examinan dos de los mismos y, para terminar, los que investigan un único hábito de vida saludable y su relación con el rendimiento académico.

Para la consecución del objetivo general de esta revisión sistemática, se procederá, en primer lugar, al análisis individualizado de los resultados de la práctica de actividad física, posteriormente, los hallazgos de los hábitos alimentarios y, en último lugar, de la información de un sueño adecuado. De esta forma se alcanzan los objetivos específicos necesarios para el objetivo principal.

Los resultados que relacionan la práctica de actividad física y el rendimiento académico ascienden a 15, encontrándose únicamente un estudio que afirma que la práctica de ejercicio físico empeora los resultados académicos, uno de ellos mide la variable sin analizarla, cuatro no encuentran correlación con el RA y, un 60% de los artículos, sumando 9, confirman que la realización de actividad física mejora el RA.

La alimentación es el segundo hábito de vida saludable en estudio. Para el análisis de este segundo factor se analizan como los hábitos alimentarios influyen en el RA de los estudiantes. A pesar de que 4 de los artículos obtienen datos sobre la alimentación no examinan como repercute en el RA, otros 2 consideran que una alimentación saludable no influye en los estudios académicos, y, los 9 restantes constatan que una alimentación equilibrada mejora el rendimiento académico.

Para concluir, el tercer hábito saludable observado es el sueño adecuado y como este influye en los resultados académicos versando sobre esta temática 12 artículos científicos, 4 que no indagan sobre su relación con el RA, un estudio que sostiene que las horas de sueño no influyen en los estudios y, más de la mitad de los artículos, específicamente 7, establecen relación entre los patrones de sueño y el rendimiento académico.

Tabla 1*Resultados generales obtenidos*

Autor/es y país	Tipo de estudio	Objetivo	Muestra	Instrumentos	Resultados
Cara Rodríguez et al. 2021, España	Estudio transversal	Analizar los hábitos de vida en periodo evaluativo y su influencia en el RA.	488 Universidad de enfermería	Cuestionario de hábitos de vida (AF, alimentación y sueño). Nota del examen (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF de forma regular empeora el RA. • HA no influyen en el RA. • Horas de sueño la semana y la noche previas al examen mejoran de forma significativa el RA.
Gimeno Tena & Esteve Clavero 2021, España	Estudio transversal	Explorar la relación entre hábitos de vida y RA.	114 Universidad (17-23 años)	Cuestionario anónimo (frecuencia y realización de AF y sueño). PREDIMED (alimentación). Nota media (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF no presenta correlación con RA. • HA. No existe adherencia a DM por lo que no se puede constatar si hay correlación con RA. • Horas de sueño. El estudio no analiza la relación entre horas de sueño y RA.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	Estudio transversal	Analizar la AF en adolescentes, evaluando su relación con la salud física y psicológica.	762 1º y 4º ESO (12-17años)	PAQ-A (AF). KIDMED (alimentación). Cuestionario (sueño). Nota media (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Mayores niveles de AF no mostraron diferencias significativas en RA. • HA. No se analiza la relación entre HA y RA. • Sueño. No se detalla la relación entre sueño y RA.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	Estudio transversal	Examinar el sueño nocturno analizando la influencia de los hábitos de vida.	761 1º y 4º ESO (12-17años)	Cuestionario online (sueño). PAQ-A (AF). KIDMED (alimentación). Calificaciones escolares (RA)	<ul style="list-style-type: none"> • AF. No se estudia la relación entre AF y RA. • HA. No se evalúa la relación entre AF y HA. • Sueño. No se investiga sobre la relación entre horas de sueño y RA.

Hammoudi Halat et al. 2023, Líbano	Estudio transversal	Explorar los hábitos alimenticios, el estilo de vida diario y el estado mental y analizar la relación entre estos factores y el RA.	1677 Universidad (17-25 años)	Encuesta online (AF, HA y sueño). SAAS (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF no se asoció significativamente con mayor RA. • HA aumentan el RA. • Horas de sueño no se asociaron significativamente con mayor RA. <p>*Mejor RA entre los estudiantes que tienen una especialización no científica en comparación con especialización científica.</p>
Mahfouz et al. 2024, Arabia Saudita	Estudio transversal	Evaluar la influencia del estilo de vida en el RA.	652 Universidad ciencias de la salud (18-25 años)	Cuestionario online (AF, HA y horas de sueño). GPA (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF afecta positivamente al RA. • HA tienen un impacto significativo en el RA. • Sueño insuficiente o excesivo podría afectar negativamente al RA.
Reuter & Forster 2021, EE. UU	Estudio transversal	Explorar la asociación entre los hábitos de salud y el RA.	614 Universidad (18-25 años)	Encuesta anónima online (AF, HA y horas de sueño). GPA auto informado (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF y entrenamiento de fuerza muestran asociaciones positivas con GPA. • HA. El consumo de desayuno manifiesta asociaciones positivas con GPA. • Horas de sueño tienen asociaciones negativas con GPA (menos de 8h de sueño menor GPA).

Sánchez Hernando et al. 2021, España	Estudio transversal	Analizar la relación entre los hábitos de vida diarios y el RA.	1745 1º y 2º ESO (12-16 años)	Cuestionario anónimo (AF, dieta y patrones de sueño). Puntuación media de todo el año (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Asociación estadísticamente significativa entre AF y RA. • HA. asociación estadísticamente significativa entre HA y RA. • Sueño. Asociación estadísticamente significativa entre el sueño y RA.
Ishihara et al. 2019, Japón	Estudio transversal	Determinar la influencia directa e indirecta de la AF en el RA.	274 7º (12-12 años)	PFS (AF). Cuestionario (sueño). GP8 (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF influye indirectamente de forma positiva en el RA a través de la aptitud física existiendo correlación positiva entre GP8 y PFS. • Sueño. No se muestran resultados de la relación entre el sueño y el RA.
López-Gil et al. 2025, España	Estudio transversal	Probar la relación del consumo de ultraprocesados con el RA.	788 ESO (12-17años)	Encuesta de frecuencia de alimentos (alimentación). Encuesta (sueño). GPA (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • HA. Un mayor consumo de UPF se asocia consistentemente con un peor RA. • Sueño. No se detalla la relación entre sueño y RA.

López-Nuevo et al. 2021, España	Estudio transversal 2 grupos TAFAD DPPA	Analizar la relación entre la adherencia a estilos de vida saludables y el RA.	55 Formación Profesional (19-25 años)	G-PAQ (AF). KIDMED (alimentación). Calificaciones académicas (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Se muestra moderada correlación significativa entre minutos de AF moderada y vigorosa y adherencia a DM y días de AF moderada y vigorosa y adherencia a DM, sin encontrarse relación con mayor RA. • HA. Ambos grupos presentan adherencia significativa a la DM, (TAFAD alta, DPPA moderada). La adherencia a la DM se correlaciona con el tiempo e intensidad de AF, sin encontrarse relación con RA.
Neuman et al. 2024, EE. UU	Estudio transversal	Investigar los efectos de la nutrición, la AF y el estrés en el RA.	141 Universidad de medicina (22-30 años)	SLIQ (AF y alimentación). GPA (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Una mayor intensidad de AF se correlaciona significativamente con un mayor RA. • HA. Correlaciones significativamente positivas entre la dieta y un alto RA.
Rojí Morcillo 2024, España	Estudio transversal	Examinar cómo el uso de redes sociales en smartphones afecta la calidad del sueño, el RA y la AF.	55 3º ESO (14-16 años)	PAQ-A (AF). SSRQ (Sueño). Expedientes académicos (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF no se correlaciona con el RA. • Sueño. Existe una correlación negativa moderada entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño y se asocia con peores calificaciones.

Sucunota Suqui 2024, Ecuador	Estudio transversal	Analizar el impacto de la educación física en el entorno educativo y el bienestar integral.	83 9º año Educación Básica (3ºESO)	Cuestionario (AF y HA). Calificaciones (RA).	estructurado académicas	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Correlación directa entre promedios académicos y desempeño en educación física, donde los estudiantes que participan en actividades físicas tienden a tener un mejor RA. • HA. El estudio no evalúa la relación entre HA y RA.
González Marmolejo et al. 2023, Colombia	Estudio multicéntrico transversal	Determinar la relación entre el nivel de AF y el RA.	486 Universidad (16-55 años)	IPAQ (AF). Promedio calificaciones (RA).		<ul style="list-style-type: none"> • AF. Existe una relación positiva entre el nivel de AF y el RA.
Kristo et al. 2019, Turquía	Estudio transversal	Evaluar la relación entre los HA y su éxito escolar.	298 9º-12º. ESO (14-17 años)	EHS (alimentación). TEOG (RA).		<ul style="list-style-type: none"> • HA. Se evidencia correlación positiva significativa entre EHS y la tasa de éxito de los estudiantes, según la evaluación de las puntuaciones TEOG.
Manjarres Nauñay & Lozada Lara 2023, Ecuador	Estudio transversal	Analizar la relación entre los HA y el RA.	187 Universidad de enfermería	Encuesta (alimentación). Encuesta (RA).		<ul style="list-style-type: none"> • HA. Se relacionan buenos HA y alto RA.
Sánchez-Oviedo et al. 2021, Colombia	Estudio transversal	Relacionar las características del sueño con el RA.	313 Universidad ciencias de la salud (17-33 años)	ICSP (Sueño). Promedio académico (RA).		<ul style="list-style-type: none"> • Sueño. Existe correlación negativa débil entre el puntaje de Pittsburg y el RA (a mayor calidad de sueño, mayor promedio académico).

Vidal Rodríguez & Vargas Aquino 2023, México	Estudio transversal	Identificar los HA y su relación con el RA y analizar las causas externas que coadyuven en el hábito alimenticio.	40 Universidad	Encuesta (alimentación). Nota media (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • HA. Los malos HA están relacionados con menor RA.
Villalba Lombarte et al. 2020, España	Estudio transversal	Identificar si la realización de AF tiene influencia en el RA.	91 1º- 4º ESO (12-16 años)	G-PAQ (AF). Nota media último trimestre y número de asignaturas suspensas (RA).	<ul style="list-style-type: none"> • AF. Mayores niveles de AF se relacionan con mejor RA. <p>Cuanto más horas de AF se realiza, cualquier tipo de práctica deportiva tienen una valoración significativamente más positiva que los alumnos inactivos.</p>

Nota: RA (Rendimiento Académico); AF (Actividad Física); HA (Hábitos Alimentarios); DM (Dieta Mediterránea); ESO (Educación Secundaria Obligatoria); PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents); SSRQ (Sleep Self-Report Questionnaire); SAAS (Subjective Academic Achievement Scale); GPA (Grade Point Average); PFS (Physical Fitness Score); GP8 (Grade Points of 8 school subjects); UPF (Ultra-Processed Foods); TAFAD (curso de Animación y Actividades Físico-Deportivas); DPPA (curso de Patología Dental y Anatomía Protésica); SLIQ (Simple Lifestyle Indicator Questionnaire); PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents); IPAQ (International Physical Activity Questionnaire); EHS (Eating Habits Score); TEOG (Scholastic Aptitude Standardized Examination); ICSP (Índice de calidad del sueño de Pittsburgh); G-PAQ (Global Physical Activity Questionnaire).

A continuación, en la tabla 2 se muestran los hallazgos específicos obtenidos de la práctica de actividad física de cada uno de los estudios. De esta forma se extraen datos de 15 de los artículos finales.

Tabla 2*Resultados obtenidos de la práctica de actividad física*

Autor/es y país	Muestra	Instrumentos	Resultados
Cara Rodríguez et al. 2021, España	488 Universidad de enfermería	Cuestionario de hábitos de vida (AF). Nota del examen (RA).	La AF de forma regular empeora el RA. Obtenían mejores notas aquellos que no realizaban ejercicio físico y peores notas aquellos que si lo realizaban.
Gimeno Tena & Esteve Clavero 2021, España	114 Universidad (17-23 años)	Cuestionario anónimo (frecuencia y realización de AF). Nota media (RA).	La AF no presenta correlación con RA.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	762 1º y 4º ESO (12-17años)	PAQ-A (AF). Nota media (RA).	Mayores niveles de AF no mostraron diferencias significativas en RA. Sin embargo, a mayor nivel de AF mayor adherencia a la DM y más horas de sueño nocturno.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	761 1º y 4º ESO (12-17años)	PAQ-A (AF). Calificaciones escolares (RA).	No se estudia la relación entre AF y RA.
Hammoudi Halat et al. 2023, Líbano	1677 Universidad (17-25 años)	Encuesta online (AF). SAAS (RA).	La AF no se asoció significativamente con mayor RA.
Mahfouz et al. 2024, Arabia Saudita	652 Universidad ciencias de la salud (18-25 años)	Cuestionario online (AF). GPA (RA).	La AF afecta positivamente al RA.

Reuter & Forster 2021, EE. UU	614 Universidad (18-25 años)	Encuesta anónima online (AF). GPA auto informado (RA).	La AF y entrenamiento de fuerza muestran asociaciones positivas con GPA.
Sánchez Hernando et al. 2021, España	1745 1º y 2º ESO (12-16 años)	Cuestionario anónimo (AF). Puntuación media de todo el año (RA).	Existe una asociación estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre AF y RA.
Ishihara et al. 2019, Japón)	274 7º (12-12 años)	PFS (AF). GP8 (RA).	La aptitud física tuvo efectos directos en el RA. Los hábitos de ejercicio influyeron indirectamente de forma positiva en el RA a través de la aptitud física. Existe correlación positiva no significativa entre GP8 y PFS.
López-Nuevo et al. 2021, España	55 Formación Profesional (19-25 años)	G-PAQ (AF). Calificaciones académicas (RA).	Se muestra moderada correlación significativa entre minutos de AF moderada y vigorosa y adherencia a DM y días de AF moderada y vigorosa y adherencia a DM, sin encontrarse relación con mayor RA.
Neuman et al. 2024, EE. UU	141 Universidad de medicina (22-30 años)	SLIQ (AF). GPA (RA).	Una mayor intensidad de AF se correlaciona significativamente con un mayor RA.
Rojí Morcillo 2024, España	55 3º ESO (14-16 años)	PAQ-A (AF). Expedientes académicos (RA).	La AF no se correlaciona con el RA, las chicas realizan menos AF y poseen mayor RA.
Sucunota Suqui 2024, Ecuador	83 9º año Educación Básica (3ºESO)	Cuestionario estructurado (AF). Calificaciones académicas (RA).	Se evidencia correlación directa entre promedios académicos y desempeño en educación física, donde aquellos estudiantes que participan en actividades físicas tienden a tener un mejor RA.

González Marmolejo et al. 2023, Colombia	486 Universidad (16-55 años)	IPAQ (AF). Promedio calificaciones (RA).	El promedio académico de los estudiantes con AF moderada o vigorosa (agrupadas) es mayor que los promedios de los estudiantes con AF leve mostrándose una relación positiva entre el nivel de AF y el RA.
Villalba Lombarte et al. 2020, España	91 1º- 4º ESO (12-16 años)	G-PAQ (AF). Nota media último trimestre y número de asignaturas suspensas (RA).	Cuanto más horas de AF se realiza, cualquier tipo de práctica deportiva, se obtiene una valoración significativamente más positiva que los alumnos inactivos.

Nota: RA (Rendimiento Académico); AF (Actividad Física); DM (Dieta Mediterránea); ESO (Educación Secundaria Obligatoria); PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents); SAAS (Subjective Academic Achievement Scale); GPA (Grade Point Average); PFS (Physical Fitness Score); GP8 (Grade Points of 8 school subjects); SLIQ (Simple Lifestyle Indicator Questionnaire); IPAQ (International Physical Activity Questionnaire); G-PAQ (Global Physical Activity Questionnaire).

Seguidamente, la tabla 3 recoge la evidencia de forma detallada de los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico llegando a alcanzar 15 resultados, el mismo número que los datos en relación con la actividad física.

Tabla 3

Resultados obtenidos de los hábitos alimentarios

Autor/es y país	Muestra	Instrumentos	Resultados
Cara Rodríguez et al. 2021, España	488 Universidad de enfermería	Cuestionario de hábitos de vida (alimentación). Nota del examen (RA).	HA no influyen en el RA. La toma o no de desayuno no influyó en el RA.

Gimeno Tena & Esteve Clavero 2021, España	114 Universidad (17- 23 años)	PREDIMED (alimentación). Nota media (RA).	No existe adherencia a la DM por lo que no se puede constatar si hay correlación con RA. Esto confirma la necesidad de adquirir patrones dietéticos más saludables. Existe significación estadística entre el lugar donde comen los estudiantes y la procedencia de su comida y el RA de manera que comer comida casera en el domicilio o en tápers en la universidad se relaciona con un RA por encima de la media.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	762 1º y 4º ESO (12-17años)	KIDMED (alimentación). Nota media (RA).	No se analiza la relación entre HA y RA. Se muestra que a mayor nivel de AF mayor adherencia a la DM.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	761 1º y 4º ESO (12-17años)	KIDMED (alimentación). Calificaciones escolares (RA).	No se evalúa la relación entre HA y RA.
Hammoudi Halat et al. 2023, Líbano	1677 Universidad (17-25 años)	Encuesta online (HA). SAAS (RA).	Los HA aumentan el RA. El desayuno y el consumo de frutas y verduras se asocian significativamente con puntuaciones SAAS más altas. Un mayor número de días comiendo fuera de casa se asocia significativamente con puntuaciones SAAS más bajas.
Mahfouz et al. 2024, Arabia Saudita	652 Universidad ciencias de la salud (18-25 años)	Cuestionario online (HA). GPA (RA).	Los HA tienen un impacto significativo en el RA.
Reuter & Forster 2021, EE. UU	614 Universidad (18-25 años)	Encuesta anónima online (HA). GPA auto informado (RA).	El consumo de desayuno manifiesta asociaciones positivas con GPA. El consumo de comida rápida, bebidas energéticas, marihuana, alcohol y vaporizadores se asocian de forma negativas con GPA.

Sánchez Hernando et al. 2021, España	1745 1º y 2º ESO (12-16 años)	Cuestionario anónimo (alimentación). Puntuación media de todo el año (RA).	Existe una asociación estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre HA y RA.
López-Gil et al. 2025, España	788 ESO 12-17 años	Encuesta de frecuencia de alimentos (alimentación). Expedientes académicos de fin de año académico (GPA)	Un mayor consumo de UPF se asocia consistentemente con un peor RA.
López-Nuevo et al. 2021, España	55 Formación profesional (19-25 años)	KIDMED (alimentación). Calificaciones académicas (RA).	Ambos grupos presentan adherencia significativa a la DM, (TAFAD alta, DPPA moderada). La adherencia a la DM se correlaciona con el tiempo e intensidad de AF, sin encontrarse relación con RA.
Neuman et al. 2024, EE. UU	141 Universidad de Medicina (22-30 años)	SLIQ (alimentación). GPA (RA).	Se identifican correlaciones significativamente positivas entre la dieta y un alto RA.
Sucunota Suqui 2024, Ecuador	83 9º año Educación Básica (3ºESO)	Cuestionario estructurado (alimentación). Calificaciones académicas (RA).	A pesar de que en el estudio no se evalúa la relación entre HA Y RA, la mayoría indica que les gusta mantener una buena alimentación para mejorar su RA, lo que refleja un alto grado de conciencia sobre la importancia de la dieta en la salud general.
Kristo et al. 2019, Turquía	298 9º-12º. ESO (14-17 años)	EHS (alimentación). TEOG (RA).	Correlación positiva significativa entre EHS y la tasa de éxito de los estudiantes, según la evaluación de las puntuaciones TEOG. Cuanto mayor es el EHS, más saludable es la dieta y mayores son las puntuaciones TEOG, lo que indica un mejor RA. Cuanto mayor es la frecuencia de saltarse comidas, menores son las puntuaciones TEOG, lo que sugiere un RA más bajo.

Manjarres Nauñay & Lozada Lara 2023, Ecuador	187 Universidad de enfermería	Encuesta (alimentación). Encuesta (RA).	Los HA forman parte esencial en el desempeño académico de forma que se relacionan buenos HA y alto RA. El 54% se fijan en el sabor del alimento, 33% consumen alimentos al vapor, 45.2% sustenta que mastican más de 25 veces cada alimento, 52.1% se alimenta fuera de su hogar al menos de 1-2 veces/semana, en el 50% de los casos la madre es la encargada de preparar los alimentos en los hogares.
Vidal Rodríguez & Vargas Aquino 2023, México	40 Universidad	Encuesta (alimentación).	La mayoría de los estudiantes tiene una mala alimentación que les genera cansancio, estrés y falta de atención en clases limitando el RA, a pesar de que conocen los alimentos que les producen mejor RA.

Nota: RA (Rendimiento Académico); HA (Hábitos Alimentarios); DM (Dieta Mediterránea); AF (Actividad Física); ESO (Educación Secundaria Obligatoria); SAAS (Subjective Academic Achievement Scale); GPA (Grade Point Average); UPF (Ultra-Processed Foods); SLIQ (Simple Lifestyle Indicator Questionnaire); EHS (Eating Habits Score); TEOG (Scholastic Aptitude Standardized Examination).

Para terminar, en la tabla 4 se expone la información obtenida de la vinculación entre un sueño adecuado y los resultados académicos, alcanzándose 12 artículos que estudian este hábito saludable.

Tabla 4

Resultados obtenidos para el sueño

Autor/es y país	Muestra	Instrumentos	Resultados
Cara Rodríguez et al. 2021, España	488 Universidad de enfermería	Cuestionario de hábitos de vida (sueño). Nota del examen (RA).	Las horas de sueño que duermen la semana y la noche previas al examen mejoran de forma significativa el RA (al evaluarlo tanto por nota del examen como por aprobado y suspenso).

Gimeno Tena & Esteve Clavero 2021, España	114 Universidad (17-23 años)	Cuestionario anónimo (sueño). Nota media (RA).	El estudio no analiza la relación entre las horas de sueño y el RA.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	762 1º y 4º ESO (12-17años)	Cuestionario (sueño). Nota media (RA).	No se detalla la relación entre sueño y RA. Se muestra que a mayor nivel de AF más horas de sueño nocturno.
Jiménez Boraita et al. 2022, España	761 1º y 4º ESO (12-17años)	Cuestionario online (sueño). Calificaciones escolares (RA)	No se investiga sobre la relación entre horas de sueño y RA. Cumplir las recomendaciones de sueño nocturno se vincula con valores significativamente superiores de adherencia a la DM y nivel de AF.
Hammoudi Halat et al., 2023, Líbano	1677 Universidad (17-25 años)	Encuesta online (sueño). SAAS (RA).	Las horas de sueño no se asociaron significativamente con mayor RA.
Mahfouz et al. 2024, Arabia Saudita	652 Universidad ciencias de la salud (18-25 años)	Cuestionario online (horas de sueño). GPA (RA).	Un sueño insuficiente o excesivo podría afectar negativamente al RA.
Reuter & Forster 2021, EE. UU	614 Universidad (18-25 años)	Encuesta anónima online (horas de sueño). GPA (RA).	Las horas de sueño por noche tienen asociaciones negativas con GPA (menos de 8h o 9h de sueño menor GPA).
Sánchez Hernando et al. 2021, España	1745 1º y 2º ESO (12-16 años)	Cuestionario anónimo (patrones de sueño). Puntuación media de todo el año (RA).	Existe una asociación estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre el sueño y RA.

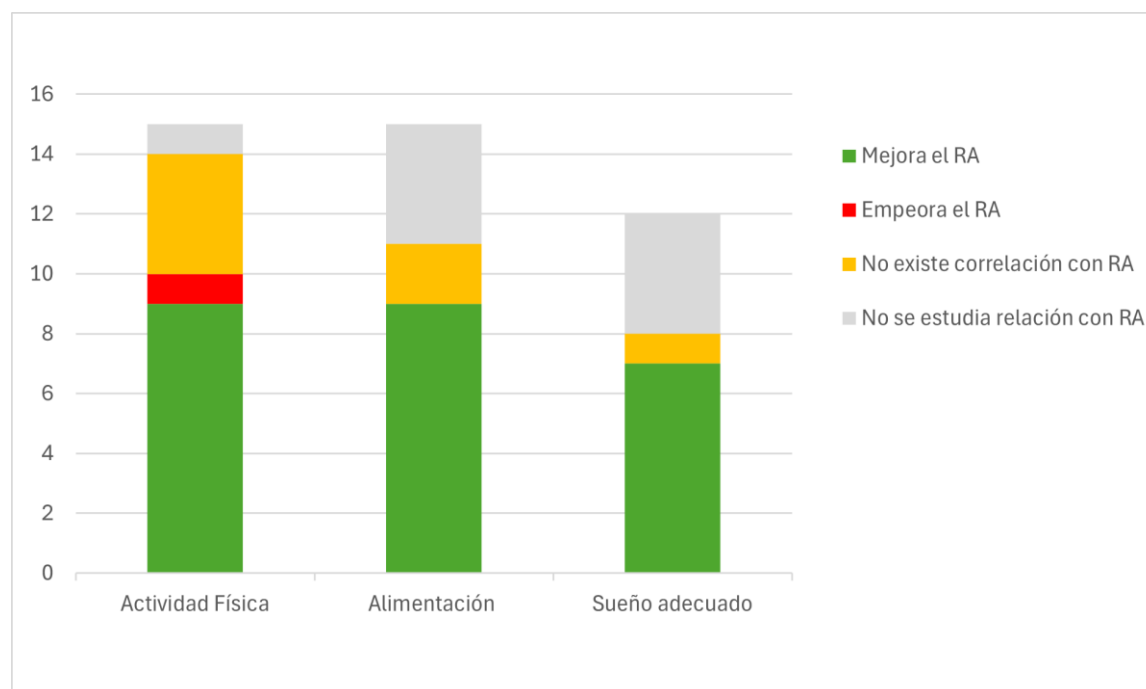
Ishihara et al. 2019, Japón	274 7º (12-12 años)	Cuestionario (sueño). GP8 (RA).	Existe correlación positiva no significativa entre GP8 y patrones de sueño.
López-Gil et al. 2025, España	788 ESO 12-17años	Encuesta (sueño). Expedientes académicos de fin de año académico (GPA).	No se detalla la relación entre sueño y RA, no obstante, el consumo frecuente de UPF se ha asociado con una mala calidad del sueño mostrando una asociación entre HA y sueño.
Rojí Morcillo 2024, España	55 3º ESO (14-16 años)	SSRQ (Sueño). Expedientes académicos (RA).	El uso intensivo de redes sociales está asociado con trastornos del sueño. Se evidencia correlación negativa moderada entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño por lo que el uso intensivo de plataformas sociales puede perturbar los patrones de sueño. Se establece correlación negativa moderada entre el uso de Instagram, TikTok y BeReal y el RA, donde un mayor uso de estas redes se asocia con peores calificaciones.
Sánchez-Oviedo et al. 2021, Colombia	313 Universidad ciencias de la salud (17-33 años)	ICSP (sueño). Promedio académico (RA).	A mayor calidad de sueño, mayor promedio académico por la correlación negativa débil entre el puntaje de Pittsburgh y el RA.

Nota: RA (Rendimiento Académico); AF (Actividad Física); DM (Dieta Mediterránea); ESO (Educación Secundaria Obligatoria); SAAS (Subjective Academic Achievement Scale); GPA (Grade Point Average); GP8 (Grade Points of 8 school subjects); SSRQ (Sleep Self-Report Questionnaire); ICSP (Índice de calidad del sueño de Pittsburgh).

En último lugar, la figura 2 resume la información de como cada hábito saludable influye en el rendimiento académico mediante un gráfico de barras.

Figura 2

Relación entre hábitos saludables y rendimiento académico



Nota: RA (Rendimiento Académico).

4.2 Análisis de los resultados obtenidos

Para la realización del análisis de los 20 artículos científicos se han distribuido en función de los hábitos saludables que se estudian en cada uno de ellos, de manera que inicialmente se evalúa la práctica de actividad física, en segundo lugar, los hábitos alimentarios y, por último, el sueño y su relación con el rendimiento académico.

4.2.1 Análisis de la práctica de actividad física

La mayoría de los estudios correlacionan la realización de ejercicio físico con un aumento del rendimiento académico. De los 20 artículos incluidos en la revisión, en 15 de ellos se recopila información sobre la práctica de actividad física encontrándose resultados positivos en 9 estudios.

Según González Marmolejo et al. (2023) la intensidad del ejercicio influye en el RA puesto que el promedio académico de los estudiantes que practican actividad física moderada o vigorosa (agrupadas) es mayor que los promedios de los alumnos

con niveles leves de AF. En línea con los autores anteriores, el estudio de Neuman et al. (2024) establece una asociación entre una mayor intensidad de actividad física y un mayor rendimiento académico.

Cabe señalar también que Villalba Lombarte et al. (2020) afirma que el número de horas de ejercicio físico realizado, en cualquier tipo de práctica deportiva se vincula con un RA más alto que los alumnos inactivos. Asimismo, el entrenamiento de fuerza también se asoció positivamente con mayor RA (Reuter & Forster, 2021).

Otras cuatro investigaciones no correlacionan el ejercicio físico con el RA, pero si se ha visto en los resultados de Jiménez Boraita et al. (2022) y López-Nuevo et al. (2021) que la práctica de ejercicio físico se asocia con los otros dos hábitos saludables, presentando mayor adherencia a la dieta mediterránea y más horas de sueño nocturno los estudiantes que realizan actividad física.

En un estudio no se evalúa como el ejercicio físico influye en los resultados académicos, a pesar de recoger la información sobre este hábito saludable.

Finalmente, hay que mencionar la excepción de los resultados de Cara Rodríguez et al. (2021) en la que los estudiantes que obtenían mejores notas eran aquellos que no tenían el hábito de actividad física, encontrándose peores notas en los que si la realizan de forma regular.

4.2.2 Análisis de los hábitos alimentarios

El segundo hábito saludable que se ha evaluado es la alimentación y, del mismo modo que la actividad física, los resultados obtenidos de la influencia de los hábitos alimentarios en los resultados académicos relacionan una dieta equilibrada y el aumento del rendimiento académico.

Para evaluar este hábito se han seleccionado 15 de los 20 artículos científicos que indagan sobre la alimentación. Un total de 9 muestran un impacto positivo en el RA de los hábitos alimentarios. El desayuno y el consumo de frutas y verduras se asoció con resultados académicos más altos según Hammoudi Halat et al. (2023), mientras que, por el contrario, un mayor número de días comiendo fuera de casa, el consumo de comida rápida y ultraprocesada, tomar bebidas energéticas y saltarse comidas se correlacionó con menor rendimiento académico como se muestra en los estudios de Reuter & Forster (2021) y López Gil et al. (2025).

Por otro lado, Cara Rodríguez et al. (2021) y López-Nuevo et al. (2021) confirman que los hábitos alimentarios no influyen en el RA. Sin embargo, López-Nuevo et al. (2021) establecieron que la adherencia a la dieta mediterránea se vinculó con el tiempo y la intensidad de AF, observando de nuevo la interrelación entre hábitos saludables, como sucedía con la práctica de ejercicio.

En cuatro estudios, se recogieron datos sobre alimentación sin llegar a evaluar su repercusión en las notas académicas. Gimeno Tena & Esteve Clavero (2021) no han podido relacionar las dos variables porque los alumnos no mostraban adherencia a la DM, por lo que no fue posible estudiar su comportamiento. La no adherencia a la dieta mediterránea en los estudiantes confirma la necesidad de adquirir patrones dietéticos más saludables. Además, se ha encontrado relación entre el consumo de comida casera en el domicilio o en tápers en el centro educativo y un RA por encima de la media.

En último lugar, el estudio de Sucunota Suqui (2024) en el que no se evalúa la relación entre hábitos alimentarios y rendimiento académico, la mayoría de los alumnos indica que les gusta mantener una buena alimentación para mejorar su RA, lo que refleja un alto grado de conciencia sobre la importancia de la dieta en la salud general.

El 54% de los estudiantes con buenos resultados académicos de la investigación de Manjares Nauñay & Lozada Lara (2023) se fijan en el sabor del alimento, el 33% consumen alimentos al vapor, el 45.2% sustenta que mastican más de 25 veces cada alimento, un 52.1% se alimenta fuera de su hogar al menos de 1-2 veces/semana y en el 50% de los casos la madre es la encargada de preparar los alimentos en los hogares.

A pesar de que los alumnos conocen los alimentos que les producen mejor RA, la mayoría tiene una mala alimentación que les genera cansancio, estrés y falta de atención en clases limitando el RA (Sucunota Suqui, 2024).

4.2.3 Análisis de los resultados del sueño

Rojí Morcillo et al. (2024) abordan la actual temática de las redes sociales asociando su uso intensivo con trastornos del sueño. En su estudio se evidencia una correlación negativa moderada entre el uso de redes sociales y la calidad del sueño por lo que el abuso de plataformas sociales puede perturbar los patrones de sueño.

El mayor uso de Instagram, TikTok y BeReal se asocia con peores calificaciones disminuyendo el RA.

En consonancia con lo expuesto anteriormente, Sánchez-Oviedo et al. (2021) afirman que, a mayor calidad de sueño, mayor promedio académico. Mahfouz et al. (2024) coinciden en que la insuficiencia de horas de sueño podría afectar negativamente al RA, considerando también que dormir en exceso (9h) no sería beneficioso para mejorar el rendimiento.

Siguiendo la misma línea, Cara Rodríguez et al. (2021) consideran que las horas de sueño de los alumnos la semana y la noche previas a exámenes mejoran significativamente el RA, al evaluar los datos tanto por la nota media como por aprobado y suspenso.

Teniendo en cuenta que 12 de los 20 estudios investigan los hábitos de sueño y que hasta 6 de los autores evidencian que la calidad y las horas de sueño presentan una repercusión en el RA, se observa que predomina la concordancia de que un sueño adecuado es importante para mejorar los resultados académicos.

Solo se obtienen resultados opuestos en la publicación de Hammoudi Halat (2023) en la que las horas de sueño no se asociaron significativamente con mayor RA.

A pesar de que se incluyen estudios que no analizan como los patrones de sueño repercuten en las notas de los estudiantes, Jiménez Boraita (2022) y López-Gil et al. (2025) muestran la relación del sueño con mayor nivel de actividad física y valores significativamente superiores de adherencia a la dieta mediterránea, y el consumo de alimentos ultraprocesados con mala calidad de sueño.

Una vez llevado a cabo el análisis específico de los tres hábitos saludables es importante destacar que existe una interrelación entre la práctica de actividad física, los hábitos alimentarios y los patrones de sueño. Esto es evidente porque hasta 8 de las investigaciones incluidas en la revisión analizan en los alumnos de forma conjunta los tres hábitos, 5 publicaciones evalúan 2 de ellos y las últimas 7 se centran únicamente en uno de los hábitos, tal y como se muestra en la tabla 1 de resultados generales obtenidos.

De forma general, la mayoría de las investigaciones establecen relaciones positivas entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico de los estudiantes y, en caso de no poder confirmarse esta asociación, si establecen una vinculación entre el hábito saludable de estudio con los demás.

La conexión entre un estilo de vida saludable, que en conjunto abarca la realización de ejercicio físico, una alimentación equilibrada y un sueño de calidad, contribuye a conseguir mejor rendimiento académico en los estudiantes dando respuesta al objetivo general planteado.

5. DISCUSIÓN

La presente revisión sistemática tuvo como objetivo general analizar la relación de los hábitos saludables con el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria. Los hallazgos muestran que los hábitos saludables objeto de estudio, realización de actividad física, hábitos alimentarios adecuados y buenos patrones de sueño afectan positivamente al rendimiento académico, aunque se dispone de investigaciones que no han demostrado esta correlación.

La totalidad de los estudios analizados son de corte transversal evaluando a los diferentes estudiantes en un único momento, de esta forma se obtienen datos que permiten establecer relaciones entre los hábitos saludables y el rendimiento académico.

La evidencia procede de estudios llevados a cabo en diferentes países, tanto de ámbito nacional como internacional de forma que los resultados se pueden generalizar.

A pesar de las numerosas investigaciones sobre los hábitos de vida de los estudiantes se han encontrado grandes limitaciones para obtener estudios científicos de la etapa educativa de Formación Profesional. Por esta razón se han incluido las publicaciones que abordan alumnos de la ESO y de la universidad, además de Formación Profesional. Debido a la similitud en la franja de edad de los alumnos de las tres etapas educativas mencionadas anteriormente se han extrapolado los resultados a los estudiantes de formación sanitaria.

Gimeno Tena & Esteve Clavero (2021) plantean que en el ámbito de la enseñanza y la educación es importante identificar las diferentes variables que influyen de forma holística en el rendimiento académico de los estudiantes. Con esta información se pueden obtener resultados cuantitativos para proporcionar una orientación más completa y diversa en los centros educativos.

Las variables estudiadas en este trabajo son los hábitos saludables y el rendimiento académico para analizar la relación existente entre ellas.

El primer hábito saludable que se explora es la práctica de ejercicio físico que Villegas Delgadillo & Manzur-Valdespino (2022) involucran dentro de un estilo de vida saludable.

El conjunto de los hallazgos muestra que existe una correlación positiva entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico. Asimismo, el tiempo dedicado a realizar deporte y el entrenamiento de fuerza también se asocian con mejor RA. En concordancia con estos resultados, Cumillaf et al. (2015) vinculan la práctica regular de ejercicio físico con una mejora de la memoria de los estudiantes, el tiempo de reacción, la inteligencia, la creatividad, y en la creación y degradación de neurotransmisores, por el aumento de transporte de oxígeno al cerebro con lo que se podría adquirir un mayor rendimiento académico.

Según Jiménez Boraita et al. (2022) un mayor nivel de AF no influye significativamente en el RA, sin embargo, los estudiantes que tienen un mayor nivel deportivo presentan mayor adherencia a la dieta mediterránea y gozan de un mayor descanso nocturno de forma que se interrelacionan los hábitos saludables.

En segundo lugar, se analizan los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria.

Debido a los cambios sociológicos y culturales de las últimas décadas ha variado la tendencia en la elección de alimentos y, de forma particular, en los jóvenes y adolescentes, hacia la selección de productos procesados (López-Nuevo et al., 2021). En la misma línea de este estudio, la actual investigación de López-Gil et al. (2025) incluida en el trabajo asocia consistentemente un mayor consumo de ultraprocesados con un peor RA.

Cabe señalar también que Gimeno Tena & Esteve Clavero (2021) no pudieron determinar la relación entre la alimentación y el desempeño académico porque los participantes no tenían adherencia a la dieta mediterránea. Esto confirma la necesidad de adquirir patrones dietéticos más saludables en los estudiantes. Complementariamente, Vidal Rodríguez & Vargas Aquino (2023) confirmaron que la mayoría de los estudiantes tiene una mala alimentación que limita su RA.

Según López-Nuevo et al. (2021) los efectos beneficiosos para la salud de la dieta mediterránea están tradicionalmente demostrados siendo sus pilares clave los alimentos frescos y de temporada, el aporte de vitaminas y agua y el consumo de frutas y verduras. Del mismo modo, León Sinche et al. (2024) afirman que para un correcto funcionamiento del organismo y del desarrollo cognitivo es primordial seguir

una alimentación equilibrada que incluya frutas y verduras, proteínas y granos enteros para mantener el cuerpo y la mente en buenas condiciones. Un alto consumo de frutas y verduras en los jóvenes repercute positivamente en la concentración y la memoria y, en consecuencia, en mejores calificaciones académicas.

El estudio de Hammoudi Halat et al. (2023) del trabajo confirma las investigaciones previas relacionando la ingesta de frutas y verduras con mejores notas académicas.

Dentro de las tres principales comidas del día, el desayuno se considera muy relevante porque suministra los niveles de glucosa necesarios para el aporte de energía al cuerpo. Cuando un estudiante no desayuna, o el desayuno no es el correcto, descienden los niveles de glucosa ocasionando fatiga e interfiriendo en los procesos cognitivos, físicos y emocionales (Fernández Guaña, 2024). Coinciden en este aspecto los estudios de Hammoudi Halat et al. (2023) y Reuter & Forster (2021) en los que el consumo del desayuno manifestó asociaciones positivas con el RA. Por el contrario, Cara Rodríguez et al. (2021) no encontraron relación entre la toma o no de desayuno y el RA.

El autor Fernández Guaña (2024) afirma que una mala nutrición tiene un efecto directo en la concentración, la atención y la memoria debido a la falta de energía que origina cansancio, malestar, irritabilidad y falta de interés en los estudiantes y al desequilibrio de los neurotransmisores serotonina y dopamina, que intervienen en el estado de ánimo, además de en la atención y en la memoria. Esta información concuerda con Hammoudi et al. (2023) que asociaron significativamente un mayor número de días comiendo fuera de casa con peor RA y Reuter & Forster (2021) que relacionaron de forma negativa el consumo de comida rápida, bebidas energéticas, alcohol y drogas y los resultados académicos.

La mayoría de los resultados, entre los que destacan los de Mahfouz et al. (2024), Sánchez Hernando et al. (2021), Neuman et al. (2024) o Kristo et al. (2019), confirman que los hábitos alimentarios empeoran o benefician el RA de los estudiantes en función de si la dieta es saludable o de baja calidad nutricional.

Y, en tercer lugar, se evaluó otro hábito de vida saludable, un sueño adecuado, de forma que León Sinche et al. (2024) vincularon tanto la cantidad como la calidad del sueño con el rendimiento académico.

Asimismo, la anterior investigación considera que el estudio nocturno y el uso excesivo de dispositivos electrónicos por la noche puede generar un déficit de sueño

conllevando problemas de atención, memoria y toma de decisiones y afectando de forma negativa al desempeño académico.

Coincidiendo con lo planteado, la mayor parte de los estudios respaldan que un sueño insuficiente podría afectar negativamente al RA. Además, el autor Rojí Morcillo (2024) afirma que el uso intensivo de redes sociales está vinculado con trastornos del sueño. El abuso de plataformas sociales como Instagram, TikTok o BeReal pueden perturbar los patrones del sueño y disminuir el RA.

En armonía con los hallazgos de la revisión que correlacionan un sueño adecuado con mejores resultados académicos se encuentra el estudio de Cara Rodríguez et al. (2021) en el que las horas de sueño que duermen los estudiantes la semana y la noche previas al examen mejoran de forma significativa el RA.

Siguiendo con la interrelación entre los distintos hábitos saludables, Jiménez Boraita et al. (2022) y López-Gil et al. (2025) determinan la relación entre cumplir las recomendaciones de sueño nocturno y la adherencia a la DM y el nivel de actividad física, así como una mala calidad de sueño se asocia con una alimentación basada en ultraprocesados.

Para finalizar, los estudios de Villegas Delgadillo & Manzur-Valdespino (2022) destacan que los estudiantes de ciencias de la salud tienen hábitos no saludables, un 40% de los jóvenes no realiza AF, un 90% consume comida basura y uno de cada cinco presenta problemas de salud mental. Estos datos muestran que su conocimiento de hábitos saludables no es puesto en práctica por ellos mismos. Se puede establecer una relación con el estudio de Hammoudi Halat et al. (2023) que encontró mejor RA entre los estudiantes que tienen una especialización no científica en comparación con lo que tienen una especialización científica.

6. CONCLUSIONES

De conformidad con los objetivos de la presente revisión sistemática, en primer lugar, se evidencia una relación positiva entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de formación sanitaria. De manera específica, los hábitos para la salud estudiados son la práctica de actividad física, una alimentación equilibrada y un descanso nocturno adecuado encontrándose su asociación con mejores resultados académicos.

La mayoría de los artículos científicos revisados, tanto nacionales como internacionales, coinciden en destacar la importancia de un estilo de vida saludable basado en la interacción de comportamientos individuales que involucren la actividad física regular, una alimentación sana y hábitos de descanso adecuados para la obtención de un mayor rendimiento académico. A pesar de que se observan ciertas diferencias metodológicas, como la población estudiantil examinada o los instrumentos de evaluación, se muestra consenso en los resultados de manera que se respalda la necesidad de promover estos hábitos en el entorno educativo.

En segundo lugar, varios estudios muestran que los hábitos saludables se interrelacionan entre sí, no obstante, no se ha podido determinar si la adopción simultánea de varios hábitos saludables potencia el rendimiento académico. Este enfoque concuerda con el concepto de educación integral que se centra en el desarrollo social y personal de los alumnos, además de los contenidos académicos.

De manera específica, se relaciona la práctica regular de actividad física de intensidad alta o moderada, así como el entrenamiento de fuerza o un mayor número de horas de cualquier tipo de práctica deportiva con mayor rendimiento académico en los estudiantes.

Del mismo modo, la tradicionalmente estudiada dieta mediterránea se considera sana y equilibrada y está caracterizada por el consumo de frutas y verduras, proteínas de calidad y granos enteros vinculándose con mejoras del rendimiento académico. No obstante, la ausencia de adherencia a la DM confirma que los estudiantes ingieren alimentos de baja calidad nutricional.

Por el contrario, una mala alimentación con consumo elevado de productos ultraprocesados, el no desayunar o saltarse comidas, un número elevado de días comiendo fuera de casa, la elección de bebidas energéticas, así como el alcohol o las drogas empeoran los RA.

También existe una correlación positiva entre un sueño adecuado, teniendo en cuenta tanto la cantidad como la calidad, y buenos resultados académicos. A su vez, las horas de sueño que duermen los estudiantes la semana y la noche previas a un examen influyen en los resultados obtenidos. Uno de los factores que se relaciona con los trastornos del sueño es el uso intensivo de redes sociales como Instagram, TikTok o BeReal.

A pesar de que los resultados son concluyentes, su interpretación debe ser prudente debido a las limitaciones observadas en los estudios analizados.

Inicialmente, la totalidad de los estudios presenta un diseño transversal, por lo que únicamente se permiten establecer correlaciones. En segundo lugar, muchos de los estudios recogieron información sobre ciertos hábitos saludables que posteriormente no vincularon con el rendimiento académico sin poder relacionar dichos factores. También se identificó una escasa representación de estudios en la etapa educativa de formación profesional.

6.1 Futuras líneas de investigación

Los hallazgos obtenidos sugieren que la proporción de entornos educativos que favorezcan hábitos saludables aumentando el tiempo destinado a la actividad física, facilitando el acceso a comida sana e incorporando estrategias para concienciar sobre la importancia de un sueño reparador es una necesidad inminente para influir en el rendimiento académico de los estudiantes. A su vez, los docentes precisan formación específica y los recursos pertinentes para llevar a las aulas estas temáticas. No obstante, serían necesarios estudios experimentales que lo corroborasen.

Además, concienciar a los jóvenes sobre la importancia de hábitos saludables supone beneficios individuales, tanto para la salud como académicos y, también para la sociedad en general, al promover una vida sana en la población.

La colaboración de la sanidad pública y los centros educativos de manera activa para fomentar hábitos saludables puede ser clave para aumentar el rendimiento académico, evitar comportamientos negativos y mejorar la salud en general.

Asimismo, sería importante involucrar a las familias en esta compleja tarea actuando como referentes en la promoción de hábitos saludables. La instauración de rutinas de actividad física, comidas y sueño favorece un equilibrio físico y mental de los estudiantes y en consecuencia se consigue mejoría en el RA.

La familia puede facilitar la participación de sus hijos en actividades deportivas o de ocio activo, planificar y proporcionar menús equilibrados de fácil consumo en el ámbito escolar limitando comidas fuera de casa o de productos ultraprocesados, o fomentando el seguimiento de los ciclos biológicos naturales para conseguir un sueño reparador.

Por tanto, se requiere la implicación de los propios alumnos, de los centros educativos, las familias y la colaboración de los profesionales sanitarios.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Pardo, B. M., Antonio, J., Clemente, J., Casterad, J. Z., & Lanaspá, E. G. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 28(28), 155-159. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34946>
- Cara Rodríguez, R., Cara Rodríguez, M., Gálvez Rodríguez, M. M., Martínez Pérez, C., & Rodríguez López, C. M. (2021). Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(2), e3703. <https://dialnet-unirioja-es.eu1.proxy.openathens.net/servlet/articulo?codigo=10038742&info=resumen&idioma=ENG>
- Cumillaf, A. G., Valdés Badilla, P., Fariña Herrera, C., Mora, F. C., Medina Herrera, B., Meneses Sandoval, E., Gedda Muñoz, R., & Agüero, S. D. (2015). Asociación entre la condición física, estado nutricional y rendimiento académico en estudiantes de educación física. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1722-1728. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9592>
- Duarte, F. de L. C., Silveira, A. V. da, Ribeiro, F. C., Moraes, M. C. L. de, & Meyra, M. D. D. (2020). A importância do sono na saúde do adolescente: uma revisão integrativa. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(260), 95-109. <https://doi.org/10.46642/efd.v24i260.1908>
- Fernández Guaña, M. V. (2024). *Hábitos de alimentación saludable y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de educación básica media*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28167/1/UPS-CT011483.pdf>
- Flores, M., Orlando, J., Ruiz, V., & Manuel, J. (2022). Lifestyle, a determining health factor in young university students. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 15(2), 8. <https://orcid.org/0000-0002-7547-4302>.

- Fraile, J., López-Sagrario, J., Zamorano, D., Ruiz-Bravo, P., Faná-Del Valle Villar, A., & López-Pastor, V. M. (2024). Una sesión diaria de Educación Física: enfoque, organización y viabilidad legislativa mediante percepciones del profesorado. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 29-37. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.04)
- Gimeno Tena, A., & Esteve Clavero, A. (2021). Relación entre los hábitos saludables y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universitat Jaume I. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), 99-106. <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
- González Marmolejo, W., Cerón Bedoya, J. D., Fernández Barona, E. J., & Mora Rojas, D. L. (2023). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de una institución universitaria. Estudio multicéntrico. *Retos*, 4, 775-782. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Guiné, R. P. F., Florença, S. G., Aparício, M. G., Cardoso, A. P., & Ferreira, M. (2023a). Food Knowledge for Better Nutrition and Health: A Study among University Students in Portugal. *Healthcare*, 11, 1597. <https://doi.org/10.3390/healthcare11111597>
- Hammoudi Halat, D., Hallit, S., Younes, S., AlFikany, M., Khaled, S., Krayem, M., El Khatib, S., & Rahal, M. (2023). Exploring the effects of health behaviors and mental health on students' academic achievement: a cross-sectional study on lebanese university students. *BMC Public Health*, 23, 1228. <https://doi.org/10.1186/S12889-023-16184-8>
- Ishihara, T., Morita, N., Nakajima, T., Okita, K., Yamatsu, K., & Sagawa, M. (2018). Direct and indirect relationships of physical fitness, weight status, and learning duration to academic performance in Japanese schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 18(2), 286-294. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1409273>

- Jiménez Boraita, R., Arriscado Alsina, D., Dalmau Torres, J. M., & Gargallo Ibort, E. (2022). Factores asociados al sueño nocturno de los adolescentes. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 24(96), 375-84. <https://dialnet-unirioja-es.eu1.proxy.openathens.net/servlet/articulo?codigo=9928878&info=resumen&idioma=SPA>
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Kristo, A. S., Gültekin, B., Öztağ, M., & Sikalidis, A. K. (2020). The Effect of Eating Habits' Quality on Scholastic Performance in Turkish Adolescents. *Behavioral Sciences*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.3390/BS10010031>
- León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Riós Quiñonez, M. B., Tomalá Ruiz, R. D., & Vizcaíno Zúiga, P. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *LATAM: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 4336. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572>
- Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias. Boletín Oficial del Estado, núm. 280, de 22 de noviembre de 2003. <https://www.boe.es/eli/es/l/2003/11/21/44/con>
- López-Gil, J. F., Cisneros-Vásquez, E., Olivares-Arancibia, J., Yañez-Sepúlveda, R., & Gutiérrez-Espinoza, H. (2025). Investigating the Relationship Between Ultra-Processed Food Consumption and Academic Performance in the Adolescent Population: The EHDLA Study. *Nutrients*, 17(3), 524. <https://doi.org/10.3390/NU17030524/S1>
- López-Nuevo, C. E., Sanchez-Molina, J., & Ureña, G. D. (2021). Adherence to healthy habits and academic performance in Vocational Education Students. *Retos*, 42, 118-125. <https://doi.org/10.47197/retos.V42I0.87138>

- Mahfouz, H. A., Alhazmi, N. F., Almatrafi, M. K., Almehmadi, S. S., Alharbi, J. K., Qadi, L. R., & Tawakul, A. (2024). The Influence of Lifestyle on Academic Performance Among Health Profession Students at Umm Al-Qura University. *Cureus*, 16(3), e56759. <https://doi.org/10.7759/cureus.56759>
- Manjarres Nauñay, T. I., & Lozada Lara, L. M. (2023). Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *LATAM: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(3), 40. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/222/203>
- Moreno, R. M., Beato Víbora, P. I., Ángeles, M., & García, T. (2015). Hábitos de vida, de alimentación y evaluación nutricional en personal sanitario del hospital de Mérida. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1763-1770. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8455>
- Naciones Unidas (2015). *Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Neuman, J., Ina, E. A., Huq, S. O., Blanca, A., & Petrosky, S. N. (2024). Cross-Sectional Analysis of the Effect of Physical Activity, Nutrition, and Lifestyle Factors on Medical Students' Academic Achievement. *Cureus*, 16(3), e56343. <https://doi.org/10.7759/cureus.56343>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- Ortiz-Cermeño, E. (2024). Educational Strategies for healthy habits in secondary school: promoting integral health. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(11), e09715. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n11-077>

- Özenoğlu, A., Erkul, C., Anul, N., Özçelikçi, B., & Aksu, B. M. (2024). Relationship of attitudes for healthy nutrition with mindful eating, motivation to participate in physical activity, and academic success: A controlled study. *Nutrition*, 123, 112422. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112422>
- Page, M.J., Mckenie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., Shamseer, L., V.A., Tetzlaff, J.M., Alk, E.A., Brennan, S.E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.M., Hrobjartsson, A., Lalu, M.M., Li, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L.A., ... & Moher D. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pérez-Mármol, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Gamarra-Vengoechea, M. A. (2023). Relación entre rendimiento académico, factores psicosociales y hábitos saludables en alumnos de Educación Secundaria. *Aula Abierta*, 52(2), 281-288. <https://doi.org/10.17811/rifie.52.3.2023.281-288>
- Reuter, P. R., & Forster, B. L. (2021). Student health behavior and academic performance. *PeerJ*, 9, e11107. <https://doi.org/10.7717/PEERJ.11107>
- Rojí Morcillo, G. (2024). Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de Secundaria. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 17, 12-25. <https://doi.org/10.6018/riite.629881>
- Sánchez Oviedo, S., Solarte Rodríguez, W. E., Correa Carlosama, S. T., Imbachí Quinayás, D. Y., Anaya Ramírez, M. L., Mera Mamián, A. Y., Paz Peña, C. I., & Zúñiga Pino, Á. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232-246. <https://doi.org/10.21676/2389783X.4230>
- Sánchez-Hernando, B., Antón-Solanas, I., Juárez-Vela, R., Gea-Caballero, V., Carboneres-Tafaner, M. I., Ferrer-Gracia, E., Gállego-Diéguez, J., Santolalla-

- Arnedo, I., & Gasch-Gallén, Á. (2021). Healthy Lifestyle and Academic Performance in Middle School Students from the Region of Aragón (Spain). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8624. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168624>
- Sucunota Suqui, M. G. (2024). Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 3708-3726. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583
- Vidal Rodríguez, G. del C. (2024). La Educación Nutricional y el Desempeño Académico de los Estudiantes de Ciencias de la Educación de la UJAT. *Ciencia Latina: Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 3638-3654. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8947
- Villalba Lombarte, S., Villena Serrano, M., & Castro López, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. *SPORT TK: Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2, supl.1), 95-100. <https://doi.org/10.6018/sportk.454231>
- Villegas Delgadillo, R. N., & Manzur-Valdespino, S. (2022). Lifestyles and school performance of health sciences students. *Mexican Journal of Medical Research ICSa*, 10(19), 16-23. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/mjmr/article/view/5731/8607>