**ANTECENDETES DEL ESTADO DE ARTE**

Se habla sobre la importancia de llevar un estilo de vida mejor y saludable, pero no sabemos cómo hacerlo ni conocemos las razones para lograrlo. Para conseguir un estilo de vida saludable, es necesario tener en cuenta la salud de modo integral, ya que así se gozará de una existencia más plena. A nivel mundial conocer cómo se lleva un estilo de vida saludable ha sido objeto de estudio por tal razón en Panamá en la Universidad Católica Santa María la Antigua Vicerrectoría de post grado e investigación, realizo un estudio titulado “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SENTIDO DE VIDA, EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS” .En esta investigación hacemos referencia al estilo de vida como el conjunto de comportamientos, actitudes y valores que no sólo previenen o protegen de enfermedades físicas sino considerando el aspecto de salud psicológica y considerándolo como un rasgo de individualidad general de la postura de cada persona frente a las situaciones de su vida que le permite adaptarse sanamente al medio y crecer como persona integral. Concluyendo que los estudiantes, en una gran mayoría, mantienen estilos de vida que pueden ser considerados como saludables. Esta situación es semejante tanto para hombres como para mujeres.

En nuestro País el Centro de Estudios Sociales, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de Colombia .Entre sus principales programas actuales se encuentra el de Escuela Saludable. Sin embargo el concepto de "escuela" se hace extensivo a la escuela secundaria y a la universitaria. Se propone desarrollar investigación en el campo de escuela saludable y en el de promoción de la convivencia en la familia. También se propone desarrollar investigaciones sobre modelos psicosociales de prevención y de promoción en salud, aplicados a problemáticas propios de la educación básica primaria, la educación secundaria, y la educación universitaria. 