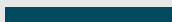


# Hábitos de vida saludable y bienestar en las escuelas



> **Hábitos de vida saludable y  
bienestar en las escuelas**



Agencia de Calidad de la Educación  
[contacto@agenciaeducacion.cl](mailto:contacto@agenciaeducacion.cl)  
[www.agenciaeducacion.cl](http://www.agenciaeducacion.cl)

## CONTENIDO

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN                                                                  | 4  |
| METODOLOGÍA                                                                   | 7  |
| Objetivo general                                                              | 8  |
| Objetivos específicos                                                         | 8  |
| Revisión de la literatura                                                     | 8  |
| RESULTADOS                                                                    | 9  |
| Ambientes escolares y la ecología del desarrollo                              | 10 |
| Bienestar hedónico y eudaimónico                                              | 11 |
| La actividad física y su relación con el bienestar en los ambientes escolares | 12 |
| CONCLUSIONES                                                                  | 14 |
| REFERENCIAS                                                                   | 16 |

## > Introducción

---

Existe numerosa evidencia acerca de la relación entre el deporte, la actividad física y el movimiento con el bienestar en su ámbito biopsicosocial. La literatura ha establecido sus efectos sobre el sueño, la función cognitiva y la memoria, entre otros. Incluso la realización de actividad física y deporte en baja frecuencia ha sido asociada con resultados positivos en el bienestar holístico de las personas de distintos rangos etarios. En adolescentes y niños/as ha sido vinculado con la capacidad de potenciar habilidades socioemocionales, así como de fortalecer la autoestima y el rendimiento, mientras que en adultos/as ha sido ampliamente relacionado con la capacidad de construir lazos sociales duraderos. Lo anterior sin tomar en cuenta los efectos significativos que tiene en la mitigación de la prevalencia de enfermedades no transmisibles (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018; OMS, 2024; Orellana et al., 2014; Durán et al., 2014).

Aún con esta información, la población no le ha dado la importancia que debiera tener a la actividad física, el deporte y el movimiento, llegando a cifras de inactividad alarmantes a nivel mundial. Cerca de mil ochocientos millones de personas adultas son consideradas como físicamente inactivas, lo que equivale a un tercio de la población mundial de adultos (Strainet al., 2024). Por otra parte, en los y las adolescentes, la cifra es aún más preocupante, pues un 81% de estas personas son consideradas como inactivas físicamente.

Dado el diagnóstico de tendencias señalado en el párrafo anterior, la Organización Mundial de la Salud ha estimado que, entre 2020 y 2030, cerca de quinientos millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles se harán presentes en la sociedad, lo que genera un costo estimado de veintisiete mil millones de dólares anuales (Santos et al., 2023). Este diagnóstico se considera como un fallo transversal de las políticas y esfuerzos de salud pública y actividad física, lo cual impactará en gran parte de los objetivos de desarrollo sostenible.

Chile no es ajeno a esta realidad, dado que, según los últimos resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 (MINDEP, 2025), un 26,4% de las personas entre 5 y 17 años son consideradas como activas físicamente, mientras que, para el caso de las personas mayores de 18 años, el porcentaje es de un 44,9%. Esta situación representa un desafío institucional, sobre todo considerando que la misma encuesta muestra que en los contextos escolares solo dos de cada 10 niños/as (18,5%) son considerados como activos/as. La clasificación se expone en la siguiente tabla:

**Tabla 1:** *Clasificación de Nivel de Actividad Física*

| Clasificación                       | NNA (5 a 17 años)                                                                           | Adultos (18 o más)                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activo (mínimo recomendado por OMS) | Realiza, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa diariamente           | Realiza, al menos, 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa durante la semana                                       |
| Parcialmente Activo                 | Realiza, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa tres días a la semana | Declara realizar actividad física, pero realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad física vigorosa durante la semana |
| Inactivo                            | Realiza menos de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa tres días a la semana   | Declara que no realiza actividad física a lo largo de la semana                                                                                                |

Fuente: Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024 (MINDEP, 2025).

En este escenario, parece relevante salir de las nociones típicas de investigación respecto a la actividad física, el deporte y el movimiento y su valor en las variables personales y sociales y enfocar —sobre todo en este contexto— su valor en la dimensión institucional, específicamente en los ambientes escolares y en su bienestar.

El presente estudio muestra una revisión de literatura en la cual se definen los conceptos de actividad física, deporte y movimiento y el concepto de ambientes escolares a nivel institucional. Posteriormente, se abordan estudios que establecen una relación entre las instituciones y las dimensiones de la actividad física, el deporte y el movimiento, para terminar con la relación que surge a partir de los ambientes escolares en específico con las dimensiones retratadas con anterioridad.

## > Metodología

---

## ¿Cómo afecta la actividad física, el deporte y el movimiento al bienestar de los ambientes escolares?

Esta investigación surge de la necesidad de discutir los enfoques de la política educativa, incorporando una comprensión más amplia de los ambientes escolares y del papel que desempeñan la actividad física, el deporte y el movimiento en la formación integral de las y los estudiantes. Estos componentes se abordan desde una perspectiva biopsicosocial, entendiéndolos como dimensiones transversales de la experiencia escolar que influyen en el desarrollo físico, emocional y social del alumnado.

Con el propósito de responder a esta inquietud, el estudio —de carácter exploratorio— plantea los siguientes objetivos de investigación.

## OBJETIVO GENERAL

Explorar las relaciones que se han establecido entre el bienestar de los ambientes escolares y la actividad física, el deporte y el movimiento.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir las concepciones existentes a partir de la actividad física, el deporte y el movimiento.
2. Identificar las significaciones que la literatura entrega a la actividad física, el deporte y el movimiento para la educación.
3. Conceptualizar los ambientes escolares en relación a la actividad física, el movimiento y el deporte.

## REVISIÓN DE LA LITERATURA

En función de conseguir los objetivos que se plantean en este estudio parece ser que la herramienta más idónea es la revisión de literatura dado que, según Hart (1998), funciona a favor del enriquecimiento de los enfoques y visiones de los temas investigados. Además, sirve para la evaluación de la relevancia de la información disponible respecto a la investigación.

Para esta revisión se utilizaron las bases de datos científicas PubMed, SciELO, ERIC y Redalyc; con los siguientes conceptos y combinaciones de los mismos: deporte, actividad física, bienestar, educación, ambiente escolar y Chile. Los conceptos fueron utilizados tanto en español como en inglés para ampliar las búsquedas fuera de las barreras idiomáticas, con énfasis en educación y ambiente escolar.

Esta búsqueda llevó a la selección de 127 artículos, de los cuales luego de la lectura de resúmenes y abstracts, se redujeron a 34 artículos, que se evaluaron en su relevancia respecto a la temática de investigación y que derivaron en la selección de 17 artículos científicos. Estos fueron analizados conceptualmente y sometidos a un análisis descriptivo a partir del paquete Bibliometrix (Aria & Cuccurullo, 2017) en el *software* R.

## > Resultados

---

Esta sección aborda de forma exhaustiva los debates y conceptualizaciones sobre la relación de la actividad física, el movimiento y el deporte con los ambientes escolares. Se hace un repaso de las conceptualizaciones respecto a las temáticas tratadas, desde un punto de vista crítico en el sentido en el que se releva el rol de la actividad física en los ambientes escolares; y un punto de vista dialéctico, considerando que se responde al diálogo con la literatura disponible en torno a los ambientes escolares, el bienestar y la actividad física. Posteriormente se desarrollan las relaciones que se han consolidado en la literatura a partir de los conceptos estudiados en este documento.

## AMBIENTES ESCOLARES Y LA ECOLOGÍA DEL DESARROLLO

Esta sección tiene por objetivo mostrar los conceptos que esta revisión de literatura ha consolidado como fundamentales para llevar a cabo una discusión que aporte no solo al entendimiento de la actividad física, el movimiento y el deporte en la educación, sino que también al bienestar general de las comunidades educativas y el ambiente escolar como engranaje de interacciones entre las personas que lo componen.

Para esto es crucial revisar qué es lo que se entiende como ambiente escolar y cómo se discute hoy en día en la literatura. Desde Bronfenbrenner (1987) en la idea de la ecología del desarrollo humano, se identifica que el ambiente refiere a estructuras que se contienen entre sí y que corresponden a sistemas que van desde los entornos personales de interacción cara a cara, pasando por la interrelación de dos o más de estos entornos en los que las personas interactúan cara a cara, jugando con aquellos sistemas donde la persona no interactúa de manera explícita pero que tienen una incidencia en los entornos donde la persona se desarrolla o viceversa.

Siguiendo la lógica anterior, es que Fuentes-Sordo (2015) y Castro & Morales (2015) han conceptualizado, desde una visión latinoamericana, que los ambientes escolares en específico se pueden homologar a un sistema de engranajes que funcionan uno a partir del otro y que tienen una incidencia directa en el desarrollo de la persona, no únicamente del niño o niña sino que al ser un sistema de mutua incidencia, el/la adulto(a) y las demás personas y esferas que lo conforman se desarrollan en conjunto al ser individual que aprende en el espacio escolar. Incluso la escuela se ha posicionado como un espacio fundamental en el cambio que reportan los demás sistemas que conforman el ambiente o la ecología del desarrollo (Oliveira & Fisberg, 2003; Foltz, et al., 2012).

En este punto, la literatura aborda desde varias perspectivas y sistemas de creencias el impacto que tiene la actividad física el deporte y el movimiento en los ambientes escolares, donde se involucran aspectos relacionados con la salud mental, con el rol de la escuela frente a este tópico, el clima de convivencia escolar, entre otros, mostrando el potencial de usar esta herramienta como un modelo transversal de fomento en torno a la educación integral (UNICEF, 2019).

## BIENESTAR HEDÓNICO Y EUDAIMÓNICO

El bienestar se ha revisado ampliamente en la literatura, llegando a identificar dos perspectivas marcadas en torno al concepto, la eudaimónica (psicológica) y la hedónica (subjetiva). La primera está marcada por la valoración que se realiza en torno a la propia vida y experiencia desde las dimensiones de autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, propósitos en la vida, dominio del entorno y relaciones positivas. La segunda perspectiva se relaciona fundamentalmente a cómo conversan entre sí las dimensiones de satisfacción con la vida y los componentes emocionales negativos y positivos, denominados “afectos” (Bahamón, Alarcón-Vásquez & Cudris, 2019).

Sin embargo, la evidencia da cuenta de que el bienestar no es un concepto que tenga un consenso teórico amplio ni metodológico, donde sobre todo se difumina al analizarlo a la luz de las etapas del desarrollo (Cuadra & Florenzano, 2003; Castro, 2009; Pincus, 2024). A pesar de este disenso se ha entendido que este concepto es fundamental a la hora de describir la experiencia vital en cualquiera de las etapas del desarrollo. Por esta razón, se ha relacionado -desde la perspectiva holística- a la salud mental, gerontología, salud pública, a la educación, entre otros ámbitos y sistemas que conforman el ambiente en el cual se desarrolla la persona (Pincus, 2024).

Lo anterior, surge bajo el alero de la definición inicial de “salud”, acuñada por la OMS en el año 1948, que la catalogaba como un estado de completo bienestar físico, social y mental, no solo la ausencia de enfermedad y dolencias. Las discusiones posteriores a esta definición definieron la necesidad de discutir a partir del bienestar (Schramme, 2023), donde la OMS (2021) termina por definirlo como “un estado positivo experimentado por individuos y sociedades. Similar al concepto de salud, es un recurso para la vida cotidiana y está determinado por condiciones sociales, económicas y ambientales” (p. 10).

A pesar de esta definición de la OMS, se ha consolidado y reafirmado en investigaciones actuales la necesidad de enriquecer teóricamente el concepto de bienestar. Desde Latinoamérica se han realizado esfuerzos por definir el bienestar (MESACTS, 2020; Céspedes, 2018) buscando integrarlo a la experiencia escolar, sin plantear específicamente el concepto de ambiente escolar sino que limitado a los micro y mesosistema en los que las personas interactúan directamente con su comunidad. Desde esta perspectiva, el bienestar se refiere a una armonía y equilibrio que permite enfrentar demandas y adversidades de buena manera (Céspedes, 2018).

## LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR EN LOS AMBIENTES ESCOLARES

Históricamente la actividad física ha sido puesta en función del bienestar, donde la primera recomendación de la medicina moderna para mantener una buena salud es dormir bien, comer bien y ejercitarse según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Es decir, constantemente ha sido utilizada como una herramienta que potencia el bienestar de las y los estudiantes desde las iniciativas controladas que tienen efectos en prácticas y dinámicas subyacentes al bienestar, tanto hedónico como eudaimónico (Cornett et al., 2023; Cuyul-Vásquez et al. 2025; Watson, 2024; James et al., 2023).

Al hablar desde el microsistema, referente a la interacción cara a cara del individuo con las personas que configuran su entorno y que influyen directamente sus decisiones a lo largo del desarrollo, se puede decir que es donde más se genera evidencia respecto a la relación de la actividad física con el bienestar. Tal como se señaló anteriormente, redireccionando la influencia de la actividad física en el bienestar, potenciando el desempeño académico, reduciendo los niveles de estrés, mejorando la salud mental de las personas que lo practican (OMS, 2021).

¿Qué implicancias tiene respecto a los otros sistemas que componen el ambiente escolar? En la lógica del mesosistema, la mayor cantidad de evidencia se refiere a cómo las escuelas buscan mejorar sus políticas de promoción de los hábitos de vida saludable y logran aumentar sus puntajes en las evaluaciones de actividad física y alimentación, es decir, se enfocan en la construcción de una escuela activa en base a objetivos basados en la actividad física (Nogueira et al., 2021; Rodríguez et al., 2020). Se pueden encontrar casos de exosistema que regulan a la actividad física y el movimiento como oportunidades de investigación que pueden ser interesantes de abordar con evaluaciones de impacto o investigaciones más profundas en torno a las iniciativas respecto a la actividad física, el movimiento y el deporte, y que logren delimitar también de mejor forma la política pública y el funcionamiento del deporte respecto del bienestar (Fenesi et al., 2022; Baena Morales et al., 2021; Grauduszus, et al., 2024), lo que se tiene por sentido hoy por hoy pero con evidencia que no permite delimitar de forma clara la incidencia de la actividad física en el bienestar.

La literatura que se ha revisado muestra el aporte que la actividad física, el movimiento y el deporte tienen en el ambiente escolar donde el macrosistema de las creencias, culturas e ideologías también supone la tensión entre otorgar espacios extensos a estas prácticas o seguir considerándolas como una mera herramienta en torno al bienestar (Poblete, Moreno & Rivera, 2014).

Es cierto también que comparar con otras dimensiones integrales de las personas, la relación entre el bienestar y la actividad física pasa a un segundo plano, pero vale la pena considerar las herramientas y contextos en los cuales se evalúa esta noción. El *Estudio de Habilidades Socioemocionales SSES 2023* (OCDE, 2024), aplicado a estudiantes de 15 años, muestra que al correlacionar las 6 variables de bienestar y salud, la evaluación asociada a comportamientos de vida saludable no es tan fuerte como otras correlaciones. Esto se verifica en la siguiente tabla, que además presenta las correlaciones entre las dimensiones de salud para Chile y el promedio de los países participantes.

**Tabla 1:** Correlaciones entre las seis medidas de salud y bienestar SSES 2023

|          | Satisfacción con la vida y satisfacción en las relaciones | Satisfacción vital y bienestar psicológico actual | Satisfacción con la vida y comportamientos saludables | Satisfacción con la vida e imagen corporal | Satisfacción con la vida y ansiedad ante exámenes y clases | Satisfacción relacional y bienestar psicológico actual | Satisfacción en las relaciones y comportamientos saludables | Satisfacción en las relaciones e imagen corporal | Satisfacción en las relaciones y ansiedad ante exámenes y clases | Bienestar psicológico actual y comportamientos de salud | Bienestar psicológico actual e imagen corporal | Bienestar psicológico actual y ansiedad ante exámenes y clases | Comportamientos saludables e imagen corporal | Comportamientos saludables y ansiedad ante exámenes y clases | La imagen corporal y la ansiedad ante los exámenes y las clases |
|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Chile    | 0,59                                                      | 0,62                                              | 0,38                                                  | 0,47                                       | -0,09                                                      | 0,57                                                   | 0,37                                                        | 0,38                                             | -0,08                                                            | 0,46                                                    | 0,48                                           | -0,14                                                          | 0,34                                         | -0,07                                                        | -0,2                                                            |
| Promedio | 0,59                                                      | 0,56                                              | 0,32                                                  | 0,4                                        | -0,15                                                      | 0,52                                                   | 0,33                                                        | 0,33                                             | -0,11                                                            | 0,4                                                     | 0,41                                           | -0,21                                                          | 0,28                                         | -0,12                                                        | -0,23                                                           |

Fuente: Tabla B3.1 SSES 2023 (OCDE, 2023).

Con esta información se puede discutir respecto al rol que la actividad física, el movimiento y el deporte debería tener dentro de los ambientes escolares y también cómo es que estos pueden ser valorados a partir de los distintos enfoques integrales que hoy en día buscan una educación más holística, de libre pensamiento y profunda; y por último, cómo esta debe interactuar y ser investigada en torno a los demás sistemas que involucra el ambiente escolar. No solo enfocarse en los beneficios individuales, sino que también en la interacción con los meso, exo y macrosistemas en donde las personas se desarrollan.

## > Conclusiones

---

Para concluir se puede decir que se debe revalorizar la actividad física respecto a su interrelación con el bienestar en el ambiente escolar, además de profundizar en las definiciones que entendemos por bienestar. De esta forma, delimitando los factores y generando objetivos y planificaciones basadas en evidencia deportiva-física es que se pueden obtener resultados considerables respecto a cómo se sienten las personas que integran e interactúan en el ambiente escolar.

Se encuentra mucha información respecto a los beneficios individuales de la actividad física; respecto a los beneficios más asociados a la política, gestión y sistemas mayores la información es difusa pero existe en la forma de propuestas, iniciativas y programas. Por esta razón, en función de la disponibilidad de la información, es crucial que aquellos y aquellas con poder de decisión puedan informarse y promover las iniciativas asociadas a la actividad física, el movimiento y el deporte porque no significan una pérdida sino una inversión a futuro en el ámbito sanitario y en el ámbito socioemocional. Fomentar estas actividades responde a la necesidad de crear ambientes escolares propicios para el desarrollo de las personas y sistemas que los integran, también responde a reconocer los esfuerzos de las personas encargadas de este ámbito en los contextos educativos y consiste en el fortalecimiento de los hábitos de vida saludable, los cuales forman parte del sistema de creencias e ideologías que dirigen el camino a seguir en las escuelas.

Los ambientes escolares son un sistema complejo de entramado social en el que vale la pena profundizar para entenderlo desde la integralidad y como entes separados. Esta percepción permitiría que no solo las escuelas, sino que los mismos entes regidores de la educación en el país se permitan trabajar de una forma más coordinada en la búsqueda de una educación e iniciativas que promuevan el pensamiento activo, crítico y curioso, lo que –desde lo que se ha revisado en la literatura–, tiene una relación más que significativa con el movimiento y el juego, que posteriormente puede ser potenciado con la actividad física y el deporte.

Por último, cabe recordar que el bienestar no refiere a un concepto de una sola dimensión y por la misma razón es difícil de definir puesto que cambia a medida que las lógicas y creencias de la sociedad actual cambian. Por lo tanto, se deben generar planes referentes a la conceptualización del bienestar y una claridad temporal respecto a las actualizaciones obligatorias de su conceptualización, de esta forma, se puede gestionar de mejor manera el entendimiento de la actividad física, el movimiento, el juego y el deporte en la educación. Es decir, es necesario considerar como un factor fundamental la flexibilidad, la adaptabilidad y la creatividad al momento de relacionar estos dos mundos que resultan ser tan beneficiosos para el desarrollo biopsicosocial de las personas que componen los ambientes.

## > Referencias

---

- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018) *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC. Department of Health and Human Services, 2018.
- Antúñez Herrera, O. A. (2021). *Una propuesta para favorecer el ambiente escolar en las escuelas pedagógicas*. SciELO. <http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rVar/article/view/1377/1764>
- Aria, M. & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis, *Journal of Informetrics*, 11(4), pp 959-975, Elsevier, DOI: 10.1016/j.joi.2017.08.007 (<https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>)
- Baena-Morales, S. (2021). Sustainable development goals and physical education: A proposal for practice-based models. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2129. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042129>
- Baena-Morales, S., Jerez-Mayorga, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Martínez, J. (2021). Sustainable Development Goals and Physical Education: A Proposal for Practice-Based Models. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2129. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042129>
- Bahamón; Alarcón-Vásquez; Cudris Torres; Trejos-Herrera; Campo Aráuz (2019) Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, (38)5 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867002>
- Castro (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://doi.org/10.6018/rifop.23.3.3098202>
- Castro Pérez, M., & Morales Ramírez, M. E. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 132-163. <https://doi.org/10.15359/ree.19-3.11>
- Céspedes (2018) Video “Escuelas que promueven Bienestar”, Novasur, Diciembre, 2012. <https://centroderecursos.educarchile.cl/items/c0bc6aa9-efc2-4079-8c67-715fe393842d>
- Cornett, K., Murfay K., Fulton JE (2023). *Physical activity interventions during the school day: Reviewing policies, practices, and benefits*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37670602/>
- Cuadra, H., Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 22(1), 43-72. <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380>
- Cuyul-Vásquez, I. (2023). *Extracurricular activities on academic stress levels in physical therapy students: A cross-sectional analytical study*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40128114/>
- Cuyul-Vásquez, I., Obreque, M., Cárdenas-Altamirano, K., Barramuño-Medina, M., Ponce-Fuentes, F., & Salazar-Méndez, J. (2025). Extracurricular activities on academic stress levels in physical therapy students: a cross-sectional analytical study. *Physiotherapy theory and practice*, 41(9), 1807-1815. <https://doi.org/10.1080/09593985.2025.2480850>

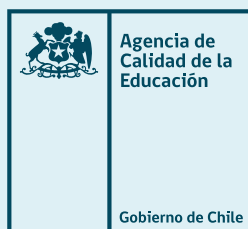
- Durán A, Samuel, Mattar A, Pamela, Bravo B, Natalia, Moreno B, Carol, & Reyes G, Sussanne. (2014). Asociación entre calidad de vida y cantidad de sueño en adultos mayores de la Región Metropolitana y Región de Valparaíso, Chile. *Revista médica de Chile*, 142(11), 1371-1376. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014001100002>
- Fenesi, B. (2022). Physical activity in high school classrooms: A promising avenue for future research. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35055510/>
- Fenesi, B., Graham, J. D., Crichton, M., Ogrodnik, M., & Skinner, J. (2022). *Physical activity in high school classrooms: A promising avenue for future research*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(2), 688. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020688>
- Foltz, J. L., May, A. L., Belay, B., Nihiser, A. J., Dooyema, C. A., & Blanck, H. M. (2012). Population-level intervention strategies and examples for obesity prevention in children. *Annual review of nutrition*, 32, 391–415. <https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071811-150646>
- Fuentes-Sordo, O. E. (2015). La organización escolar. Fundamentos e importancia para la dirección en la educación. *Varona, Revista Científico-Metodológica*, 61, 1–12. <http://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422005.pdf>
- Grauduszus, M., Koch, L., Wessely, S., & Joisten, C. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. *Frontiers in Public Health*. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1322075/full>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hart, C. (1998) *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. SAGE Publications.
- James J, Pringle A, Mourton S, Roscoe CMP (2023). *The effects of physical activity on academic performance in school-aged children: A systematic review*. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37371251/>
- Mendes, D. N. (2021). Para a construção de uma escola ativa na dimensão extracurricular: Estudo de caso numa escola portuguesa. SciELO Brasil. <https://www.scielo.br/j/mov/a/Njc6mpwv7kPPcKWjVPq4RWq/>
- MESACTS (2020) *Escala de Regulación Emocional RE MESACTS: Resultados del proceso de validación psicométrica en seis países de América Latina*. MESACTS.
- Ministerio del Deporte (2025). Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024. MINDEP, Chile.
- Molina-García, J., Castillo Fernández, I., & Pablos Abella, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321313>

- Nogueira Mendes, Cunha, OHara, y Batista (2021). Para a construção de una escola ativa na dimensão extracurricular: estudo de caso numa escola portuguesa. *Movimento*, (27) <https://doi.org/10.22456/1982-8918.102388>
- OECD (2024). *Social and Emotional Skills for Better Lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*, OECD Publishing.
- Oliveira, C. L., & Fisberg, M. (2003). Obesidade na infância e adolescência: uma verdadeira epidemia. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 47(2), 107-108. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302003000200001>
- OMS (2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física* [Artículo]. OMS Noticias. <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- Orellana, G., Held, C., Estévez, P., Pérez, C., Reyes, S. & C. Algarin (2014) *A balanced sleep/wakefulness classification method based on actigraphic data in adolescents*, 2014 36th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, Chicago, IL, USA, 2014, pp. 4188-4191, <https://doi: 10.1109/EMBC.2014.6944547>
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Las Directrices de Actividad Física y Comportamientos Sedentarios*. OMS.
- Pincus J. D. (2024). Well-being as Need Fulfillment: Implications for Theory, Methods, and Practice. *Integrative psychological & behavioral science*, 58(4), 1541-1579. <https://doi.org/10.1007/s12124-023-09758-z>
- Poblete, Moreno & Rivera (2014). Educación física en Chile: Una historia de la disciplina en los escritos de la primera publicación oficial del Instituto de Educación Física de la Universidad de Chile (1934-1962). *Revista de Educación Física*, 23(3), 43-72. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052014000300016>
- Rodríguez et al. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar*. SciELO. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/346938768\\_Beneficios\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_para\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_en\\_el\\_contexto\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/346938768_Beneficios_de_la_actividad_fisica_para_ninos_y_adolescentes_en_el_contexto_escolar)
- Sadownik, A. R. (2023). Bronfenbrenner: Ecology of Human Development in Ecology of Collaboration. Springer Proceedings in Complexity (pp. 67-80). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-38762-3\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-031-38762-3_4)
- Santos, A. C., Willumsen, J., Meheus, F., Ilbawi, A., & Bull, F. C., et al. (2023). The cost of inaction on physical inactivity to public health care systems: A population attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, 11(1), e32-e39. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00464-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00464-8)
- Schramme T. (2023). Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public health ethics*, 16(3), 210-218. <https://doi.org/10.1093/phe/phad017>

- Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Abdul Raheem, R., (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- UNICEF (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. UNICEF Chile. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Watson, E., Burgess, P. W., Xu, C., Boulton, H., Mohd Habib, S., Metcalf, I., ... Ronca, F. (2024). Association between physical activity and inhibitory control in children. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2393303>
- Yngvesson, J., & Garvis, S. (2024). School-based promotion of physical literacy: A scoping review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1322075. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1322075>



> **Hábitos de vida saludable y bienestar en las escuelas**



[agenciaeducacion.cl](https://agenciaeducacion.cl)