REVISTA EDUCACIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA

Artículo Revisión de Alcance

Hábitos de vida activa y saludable en jóvenes estudiantes: Una revisión de Alcance.

Active and Healthy Lifestyle Habits in Young Students: A Scoping Review.

Martin Dinamarca San Martin[1], Benjamín Cabrera Lagos[1], Matías Ernst Martínez[1], Cristopher Sandoval Soto[1], Daniel Neira Diaz[1], Susana Castelán-Páez[2], Claudio Hernández-Mosqueira[3]

1 Carrera de Pedagogía en Educación Física, Universidad del Bio-Bio, Chillán, Chile.
2 Facultad de Deportes Tijuana, Universidad Autónoma de Baja California, México.
3 Departamento de ciencias de la Educación, Universidad del Bio-Bio, Chillan, Chile.

Correspondencia: Claudio Hernández-Mosqueira Correo: chernandez@ubiobio.cl

Citación: Dinamarca, M, Cabrera, B, Ernst, M, Sandoval, C, Neira, D, Castelán-Páez, S, Hernández-Mosqueira, C. (2026). *Hábitos de vida activa y saludable en jóvenes estudiantes: Una revisión de Alcance.* Revista *Educación Física y Calidad de Vida.5* (1), 1-18.

Resumen:

Objetivo: Registrar y sintetizar la evidencia científica reciente referente a los vínculos entre la práctica de actividad física, los patrones alimentarios y el bienestar integral en el ámbito escolar, identificando las principales estrategias pedagógicas, barreras de implementación. **Metodología:** Se realizó una revisión de alcance conforme a las recomendaciones PRISMA-ScR. Se consultaron SciELO, Scopus y Google Académico, incluyendo artículos en español e inglés desarrollados en contextos educativos escolares. La información se organizó mediante una matriz de extracción y se sintetizó descriptiva y temáticamente. **Resultados:** Los estudios asociaron la actividad física y los patrones alimentarios saludables con mejor descanso, autoconcepto y bienestar socioemocional. Las intervenciones escolares mejoraron principalmente los conocimientos, mientras que los cambios conductuales fueron limitados en programas breves. Las estrategias multicomponentes mostraron mayor potencial, aunque enfrentaron barreras socioeconómicas, institucionales y de infraestructura. **Conclusión:** Se concluye que las escuelas son espacios estratégicos para promover estilos de vida saludables, pero requieren intervenciones integrales, sostenidas y contextualizadas, así como investigaciones con diseños rigurosos y seguimiento a mediano y largo plazo.

Palabras clave: actividad física; alimentación saludable; bienestar socioemocional; estudiantes; escuela.

Recibido: enero 2026
Aceptado: junio 2026
Publicado: julio 2026

Abstract:

Objective: To map and synthesize recent scientific evidence on the relationships between physical activity, dietary patterns, and overall well-being in school settings, identifying the main pedagogical strategies and implementation barriers. **Methodology:** A scoping review was conducted in accordance with the PRISMA-ScR recommendations. SciELO, Scopus, and Google Scholar were searched, including articles published in Spanish and English that were conducted in school educational settings. The information was organized using a data-extraction matrix and synthesized descriptively and thematically. **Results:** The studies associated physical activity and healthy dietary patterns with better sleep, self-concept, and socioemotional well-being. School-based interventions primarily improved knowledge, whereas behavioral changes were limited in short-term programs. Multicomponent strategies showed greater potential, although they faced socioeconomic, institutional, and infrastructural barriers. **Conclusion:** Schools are strategic settings for promoting healthy lifestyles; however, they require comprehensive, sustained, and context-sensitive interventions, as well as research using rigorous designs and medium- and long-term follow-up.

Keywords: physical activity; healthy eating; socioemotional well-being; students; school

INTRODUCCIÓN

La promoción de la actividad física y los hábitos de vida saludable en contextos escolares se ha convertido en un tema central para la educación contemporánea, especialmente debido al aumento sostenido del sedentarismo y los problemas asociados al bienestar físico y emocional de los jóvenes. Diversas investigaciones recientes evidencian que los niveles de actividad física en la población escolar se han mantenido por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, aumentando el riesgo de sobrepeso, estrés y disminución del bienestar general (Guthold et al., 2020; Ruiz-Ranz et al., 2025). Las directrices de la Organización Mundial de la Salud recomiendan que los niños y adolescentes acumulen, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Este escenario ha impulsado que las instituciones educativas tomen un rol protagónico en la formación de estilos de vida activos, ya que la escuela se reconoce como un espacio clave para desarrollar conductas saludables y promover aprendizajes significativos vinculados al cuidado del cuerpo y la salud integral. Los estudios internacionales muestran que la relación entre actividad física, alimentación saludable y bienestar socioemocional es fuerte y multidimensional. Por ejemplo, investigaciones realizadas en adolescentes señalan que la práctica regular de actividad física se asocia con mejores patrones alimentarios, mayor autoestima y una mejor percepción de salud mental (Hale et al., 2021; Zeng et al., 2024). Sin embargo, la evidencia también indica que estas conductas se ven obstaculizadas por barreras contextuales como el nivel socioeconómico, la disponibilidad de espacios seguros para la actividad física y la influencia del entorno escolar (Alliott et al., 2022). Estos factores determinan, en gran medida, la adopción y mantenimiento de hábitos saludables en edades tempranas. A pesar de los avances en investigación, persiste la necesidad de intervenciones educativas más sostenidas y contextualizadas. Los estudios muestran que muchos programas escolares mejoran el conocimiento sobre estilos de vida saludables, pero no siempre logran generar cambios conductuales significativos cuando su duración es corta o cuando no incluyen la participación de docentes y familias (Moeller et al., 2024; Rawal et al., 2023). Asimismo, investigaciones recientes enfatizan que los hábitos de vida

activa no pueden entenderse únicamente desde una perspectiva individual, sino desde un enfoque ecosistémico que considere factores sociales, culturales y ambientales que influyen en el comportamiento de los estudiantes. Por otra parte, se ha observado que los jóvenes universitarios también presentan deficiencias importantes en sus niveles de actividad física, superando en muchos casos el 50% de incumplimiento de las recomendaciones internacionales (Johannes et al., 2024). Aunque esta evidencia pertenece a una población distinta de la definida en la presente revisión, permite contextualizar la posible continuidad de los patrones de inactividad física desde la adolescencia hacia etapas posteriores. Por ello, estos estudios se consideran únicamente como evidencia contextual y no como parte de la población escolar incluida. Esta tendencia evidencia que los desafíos en salud comienzan en la adolescencia y se mantienen en etapas posteriores, lo que refuerza la urgencia de implementar programas eficaces desde los primeros años escolares. A ello se suma la creciente evidencia sobre el impacto positivo que tienen los ambientes escolares activos, las clases de educación física bien planificadas y las estrategias pedagógicas que integran movimiento, tecnologías digitales y trabajo colaborativo (Ha et al., 2025). Sin embargo, la magnitud de estos beneficios puede variar según la duración de la intervención, la preparación docente, la disponibilidad de infraestructura y el nivel de participación de la comunidad educativa. Finalmente, distintos autores destacan que el desarrollo de hábitos saludables en jóvenes requiere un enfoque integral que combine la actividad física, la alimentación balanceada, la educación emocional y la participación familiar, todo enmarcado en políticas educativas que promuevan el bienestar estudiantil (Santos et al., 2023). De acuerdo a este contexto, esta revisión de alcance se estructuró conforme al marco PCC (Población, Concepto y Contexto). La población **(P)** estuvo constituida por estudiantes escolares con edades comprendidas entre 10 y 18 años, pertenecientes a educación básica y media. El concepto **(C)** abarcó las estrategias e intervenciones destinadas al fomento de la actividad física, la promoción de patrones alimentarios saludables, la adherencia a estilos de vida activos, la reducción de conductas sedentarias y el bienestar socioemocional. El contexto **(C)** correspondió a los entornos educativos e instituciones escolares de educación básica y media, incluidos los espacios

curriculares, extracurriculares y comunitarios vinculados con la escuela. Así, se formuló la siguiente pregunta de investigación principal: ¿Cuáles son las características de la evidencia científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el fomento de la actividad física, los patrones alimentarios y el bienestar integral en estudiantes de 10 a 18 años dentro del contexto educativo escolar? De manera complementaria, se plantearon dos subpreguntas: (a) ¿qué estrategias e intervenciones educativas han sido implementadas en las escuelas y cuáles son sus principales barreras y facilitadores?, y (b) ¿qué metodologías caracterizan los artículos publicados en este periodo? De acuerdo a estas interrogantes, el objetivo general de este estudio fue registrar y sintetizar la evidencia científica reciente referente a los vínculos entre la práctica de actividad física, los patrones alimentarios y el bienestar integral en el ámbito escolar, identificando las principales estrategias pedagógicas, barreras de implementación. De manera específica, se buscó caracterizar los diseños de investigación utilizados, describir las poblaciones y contextos estudiados, identificar los componentes de las intervenciones y reconocer los principales facilitadores y barreras reportadas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se diseñó como una revisión de alcance de acuerdo con el marco metodológico de Joanna Briggs Institute (Peters et al., 2020) y se informó siguiendo el modelo PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018), que proporciona recomendaciones específicas para transparentar la identificación, selección, caracterización y síntesis de la evidencia en revisiones de alcance. Este diseño metodológico permite examinar la extensión, naturaleza sin que su propósito principal sea estimar un efecto combinado mediante metaanálisis. En consecuencia, la síntesis se centró en describir y revisar la evidencia disponible, los tipos de estudios, las estrategias educativas, las variables examinadas y las principales barreras y facilitadores identificados.

Estrategia de búsqueda y fuentes de información

Se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos SciELO, Scopus y Google Académico, durante el periodo comprendido entre agosto y noviembre del 2025. Se utilizaron operadores

booleanos para combinar palabras clave, optimizando la relevancia y cobertura de los resultados. Se aplicó la siguiente combinación de términos en idioma inglés: ("physical activity" OR exercise OR sport* OR fitness) AND (nutrition OR diet* OR "healthy eating" OR "dietary pattern*") AND (well-being OR "mental health" OR psychosocial OR "quality of life") AND (school* OR "educational setting*") AND (adolescen* OR youth OR student*). En español se emplearon las siguientes combinaciones: ("educación física" OR "actividad física" OR ejercicio OR deporte) AND (alimentación OR nutrición OR "hábitos alimentarios" OR "dieta saludable") AND (bienestar OR "salud mental" OR psicosocial OR "calidad de vida") AND (escuela OR escolar OR "contexto educativo") AND (adolescente* OR joven* OR estudiante*). La búsqueda se adaptó a las características de cada base de datos, aplicando filtros por idioma (español e inglés) y tipo de documento (artículos de investigación, revisiones sistemáticas y revisiones de alcance).

Criterios de inclusión:

- ✓ Artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025
- ✓ Estudios enfocados en jóvenes estudiantes con rango de edad entre 10 y 18 años.
- ✓ Investigaciones orientadas al fomento, diagnóstico o evaluación de hábitos saludables en el contexto escolar.
- ✓ Artículos redactados en idioma español o inglés.

Criterios de exclusión:

- ✓ Estudios enfocados exclusivamente en poblaciones clínicas con patologías específicas.
- ✓ Investigaciones realizadas únicamente en población universitaria no vinculada con la etapa escolar de origen.
- ✓ Estudios desarrollados fuera del contexto educativo escolar.
- ✓ Publicaciones sin acceso al texto completo.
- ✓ Artículos no arbitrados, cartas al editor, editoriales, resúmenes de congresos y documentos sin información metodológica suficiente.

- ✓ Estudios cuya población no permitiera identificar de manera diferenciada a los participantes de 10 a 18 años.

Selección de estudios y extracción de datos

La selección de los estudios se desarrolló en dos fases. En la primera fase se revisaron los títulos y resúmenes para identificar los registros potencialmente pertinentes. En la segunda fase se evaluaron los textos completos de los artículos seleccionados preliminarmente. Los duplicados se eliminaron antes del proceso de cribado. Los textos seleccionados pasaron por un proceso de revisión de pertinencia metodológica y temática, basado en la evaluación de sus apartados metodológicos, la claridad de la población estudiada, la pertinencia del contexto educativo y la correspondencia con el concepto de la revisión. Dado que se trata de una revisión de alcance, la evaluación metodológica se utilizó principalmente para describir las características y limitaciones de la evidencia, y no para excluir automáticamente los estudios por su nivel de calidad, salvo que no cumplieran los criterios de inclusión. La extracción de datos se sistematizó mediante una matriz que registró: autores y año de publicación; país o región; título; diseño metodológico; participantes y tamaño de muestra; edad de los participantes; contexto educativo; objetivo; tipo de intervención o exposición; variables o dimensiones; instrumentos utilizados; resultados principales; facilitadores; barreras; limitaciones; conclusiones de los autores. La información extraída fue organizada de manera descriptiva y temática. No se realizó metaanálisis debido a la heterogeneidad de los diseños, las poblaciones, las intervenciones, los instrumentos y los resultados informados.

RESULTADOS

Los estudios incluidos en esta revisión (tabla 1), permiten identificar patrones recurrentes sobre el fomento de hábitos de vida activa y saludable en jóvenes estudiantes. Los hallazgos se organizan en torno a tres ejes principales: (a) la relación entre actividad física, alimentación y bienestar; (b) las estrategias e intervenciones educativas implementadas; y (c) las barreras y facilitadores identificados en el contexto escolar. En primer lugar, los estudios

revisados indican que un porcentaje relevante de adolescentes no cumple con las recomendaciones de actividad física y alimentación saludable, lo cual se asocia con problemas de sobrepeso, menor autoestima y deterioro del bienestar emocional (Parra-Escartín y Villalobos, 2020; Puertas-Molero et al., 2020). Debido a la diversidad de instrumentos, muestras y puntos de corte utilizados, estos resultados deben interpretarse como tendencias descritas por los estudios incluidos y no como una estimación conjunta de prevalencia. La evidencia indica que la adherencia a patrones dietéticos saludables, como la dieta mediterránea, se relaciona con mayores niveles de actividad física, mejor calidad del sueño y mayor autoconcepto en escolares (Puertas-Molero et al., 2020). Estas asociaciones no permiten afirmar por sí mismas que la adherencia a la dieta mediterránea produzca directamente cambios en la actividad física, el sueño o el autoconcepto. En segundo lugar, las intervenciones educativas identificadas presentan una predominancia de diseños descriptivos, transversales y cualitativos, con evaluaciones principalmente a corto plazo (González y Flores, 2020; Radilla et al., 2021). Aunque algunas intervenciones logran mejorar los conocimientos sobre hábitos saludables, los cambios conductuales observables parecen ser menos consistentes cuando la duración del programa es inferior a tres meses o cuando no se involucra activamente a las familias (González et al., 2020; Radilla et al., 2021). Esta interpretación debe considerarse exploratoria, puesto que los estudios no necesariamente utilizaron los mismos criterios para definir la duración o el cambio conductual. En tercer lugar, los estudios cualitativos y mixtos permiten identificar barreras y facilitadores clave. Entre las barreras más recurrentes se encuentran el bajo nivel socioeconómico, la oferta deficiente de alimentos saludables en las cafeterías escolares, la falta de tiempo y la escasa prioridad institucional hacia el autocuidado (Robledo de Dios et al., 2023). Por otro lado, los facilitadores incluyen el apoyo parental, la actividad deportiva extracurricular y la implicación del equipo docente (Blanco-Calvo et al., 2021; Robledo de Dios et al., 2023). Finalmente, los artículos revisados destacan que los programas de enfoque multicomponente, que combinan educación física, educación nutricional y promoción de la salud a nivel curricular, tienden a incorporar más dimensiones del comportamiento saludable, especialmente cuando incluyen la participación activa de

docentes, estudiantes y familias (Gámez-Calvo et al., 2022; Vargas y Merchán, 2024). Sin embargo, la heterogeneidad de los diseños y de los resultados no permite afirmar que estos programas sean universalmente más efectivos que las intervenciones de un solo componente.

Tabla 1. Características y principales resultados de los estudios sobre hábitos de vida activa y saludable en jóvenes estudiantes.

Autores y año	Título / Objeto de estudio	Participantes y contexto	Objetivo	Resultados principales	Variables/ Dimensiones	Conclusiones
Andrades-Suárez et al. (2022)	Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas	Adolescentes y escolares (revisión sistemática)	Analizar el impacto de la práctica regular de actividad física sobre los procesos cognitivos	La práctica regular de actividad física se asocia de forma positiva y significativa con el rendimiento académico	Actividad física, funciones ejecutivas, rendimiento académico	Se concluye que existe una influencia positiva de la actividad física sobre las variables de rendimiento académico y funciones ejecutivas, lo que se traduce principalmente en una mejora en matemáticas y/o lectura, en la memoria y la atención
Blanco-Calvo et al. (2021)	La educación y el apoyo parental hacia la actividad física como promoción de hábitos	Escolares y sus familias	Explicar el grado de influencia del apoyo de los padres en la adherencia a la actividad física	El apoyo parental emerge como un predictor significativo y determinante del nivel de actividad física de los hijos	Apoyo parental, nivel de actividad física, hábitos sedentarios	Los hábitos activos dependen fuertemente del apoyo parental y el entorno familiar
González et al. (2020)	Niños, docentes y padres	Caracterización de la intervención educativa	Describir intervención educativa para prevención de	Escasas mejoras en hábitos observables a	Estado nutricional, hábitos de	Las intervenciones con apoyo docente y de

	(Costa Rica)	para prevención de obesidad	la obesidad y promoción de la salud	corto plazo (8 semanas); baja alteración de prácticas	vida, oferta alimentaria	la Dirección fueron más exitosas. El uso del juego para la educación nutricional de niños y niñas se considera una oportunidad. Ocho semanas de intervención permitieron cambios de conocimiento, no así de las prácticas. Preocupa el nulo involucramiento de los padres de familia.
Radilla et al. (2021)	Intervención educativa para disminuir prevalencia de obesidad en adolescentes	Adolescentes, docentes y padres (Ciudad de México)	Evaluar la eficacia de una intervención educativa en el estado nutricional y hábitos	Cambios significativos en el nivel de conocimientos, pero limitada modificación de la conducta alimentaria	Estado nutricional, hábitos alimentarios, participación familiar	La realización de actividad física fue un factor importante, tanto por ser un factor protector para la aparición de la obesidad, como por su relación con la disminución del IMC
Marca et al. (2024)	Estilos de vida saludables en estudiantes de educación secundaria de institución pública	Estudiantes de educación secundaria pública	Analizar la prevalencia de estilos de vida saludables y sus barreras socioeconómicas	La capacidad económica y el nivel de estudios de los padres condicionan la calidad de la dieta y el tiempo libre activo	Estilos de vida, nivel socioeconómico, hábitos saludables	Los resultados subrayan la importancia de recomendar estrategias y políticas de salud en el entorno académico para promover

						hábitos saludables, actividad física y educación sexual.
Parra-Escartín et al. (2020)	Evaluación de hábitos dietéticos y nivel de actividad física en adolescentes escolares	129 adolescentes de 12-18 años (España)	Evaluar estilos de vida y su asociación con el IMC	32.8% con exceso de peso; 71.1% cumplen con actividad física; menor actividad y peor calidad dietética en casos de exceso de peso	Calidad de dieta, actividad física, IMC, horas de sueño	Prevalencia amplia de adolescentes con exceso de peso; y una menor calidad de la dieta y actividad física en este grupo. Además, existe una asociación entre los estilos de vida y el IMC en los adolescentes.
Puertas-Molero et al. (2020)	Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de primaria: adherencia a dieta mediterránea	577 escolares de 11-12 años (España)	Analizar la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y los hábitos saludables	La alta adherencia se asocia con mayor práctica de actividad física, mejor descanso y mayor autoconcepto	Dieta mediterránea, actividad física, horas de sueño, uso de pantallas	La adherencia a la dieta mediterránea es un predictor de desarrollo de estilos de vida favorable.
Robledo de Dios et al. (2023)	Estudio cualitativo sobre percepciones en alimentación y hábitos de vida saludables en adolescentes Escolares de 12-14 años	(10 grupos focales, España)	Explorar percepciones sobre alimentación y hábitos saludables; identificar barreras y facilitadores	Barreras: nivel socioeconómico, oferta de la cafetería, falta de tiempo. Facilitadores: actividad deportiva extracurricular	Percepciones alimentarias, barreras, facilitadores, bienestar emocional	Barreras y facilitadores del entorno influyen en los hábitos alimentarios y el bienestar emocional

Pastor (2024)	Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú	Escolares de nivel primario (Perú)	Examinar un espectro amplio de hábitos de salud (higiene, descanso, actividad física)	Las deficiencias en el estilo de vida son multifactoriales y sobrepasan el ámbito exclusivo de la nutrición	Higiene personal, calidad del sueño, actividad física	Los datos recogen propuestas válidas para mejorar los hábitos saludables de los escolares, los cuales van desde promover el ejercicio físico y ofrecer dietas saludables hasta monitorear la regulación de productos y propagandas alimenticias.

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los resultados de esta revisión muestran que la actividad física, la alimentación saludable y el bienestar socioemocional constituyen dimensiones relacionadas en la población escolar. Los estudiantes con mayores niveles de actividad física y mejores patrones alimentarios tienden a presentar indicadores más favorables de composición corporal, descanso, autoconcepto y bienestar (Parra-Escartín et al., 2020; Puertas-Molero et al., 2020). Esta tendencia coincide con la evidencia reciente, que ha descrito asociaciones entre los comportamientos de movimiento, los patrones dietéticos y diversos indicadores de salud en niños y adolescentes (Zeng et al., 2024), similares resultados se dan a nivel nacional en el estudio de Ibarra-Mora et al. (2019), que ha documentado que los escolares adolescentes chilenos que presentan correctos hábitos alimentarios, como desayunar regularmente y realizar tres o cuatro comidas al día, evidencian un mejor rendimiento académico en comparación con quienes no mantienen estas prácticas. Sin embargo, debido al predominio de estudios transversales y descriptivos, estos resultados deben interpretarse como asociaciones y no como relaciones causales. La relación entre actividad física y bienestar psicológico

también ha sido respaldada por revisiones recientes. Hale et al. (2021) informaron efectos favorables de las intervenciones de actividad física sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico de los adolescentes, aunque los resultados sobre autoestima fueron menos consistentes. De manera similar, Ruiz-Ranz et al. (2025) señalaron que la actividad física y el ejercicio pueden mejorar algunos indicadores de salud mental, como el bienestar subjetivo, la autoestima y el estado de ánimo, pero destacaron la heterogeneidad de los estudios. Por tanto, la actividad física puede contribuir al bienestar escolar, aunque no debe presentarse como un determinante directo y universal de la salud mental o del rendimiento académico. Las intervenciones escolares mostraron mejores resultados en conocimientos y actitudes que en cambios conductuales sostenidos (González et al., 2020; Radilla et al., 2021). Esta situación coincide con la revisión de O'Brien et al. (2021), que identificó efectos favorables de las intervenciones nutricionales escolares sobre algunos comportamientos alimentarios, aunque no de manera uniforme para todos los resultados. Asimismo, Moeller et al. (2024) observaron que las intervenciones escolares de actividad física producen efectos positivos, pero generalmente pequeños, especialmente cuando se evalúa el comportamiento fuera del horario escolar. Estos resultados sugieren que la transmisión de información, por sí sola, no es suficiente para modificar hábitos consolidados. Los programas multicomponentes, que combinan educación física, educación nutricional, modificación del entorno y participación familiar, parecen ofrecer mayores posibilidades de impacto. Esta tendencia coincide con Santos et al. (2023), quienes observaron que las intervenciones orientadas a la familia y desarrolladas desde un enfoque multidisciplinario podían mejorar la actividad física, reducir el sedentarismo y favorecer algunos componentes de la condición física. Sin embargo, la evidencia no permite afirmar que estos programas sean universalmente más eficaces, ya que sus resultados dependen de la duración, la adherencia, la capacitación del personal y la calidad de la implementación (Contardo et al., 2024). El apoyo familiar y la participación docente fueron identificados como facilitadores relevantes (Blanco-Calvo et al., 2021; Robledo de Dios et al., 2023). La participación familiar puede favorecer la continuidad de los hábitos fuera de la escuela, mientras que la capacitación docente y el apoyo institucional son necesarios para

implementar adecuadamente los programas. Santos et al. (2023) y Moeller et al. (2024) también destacaron la importancia de incorporar a las familias y al personal escolar. No obstante, la participación de estos actores debe planificarse considerando sus condiciones reales de tiempo, recursos y disponibilidad. Las principales barreras identificadas fueron el bajo nivel socioeconómico, la oferta limitada de alimentos saludables, la falta de tiempo, la infraestructura insuficiente y la baja prioridad institucional otorgada al autocuidado (Jurado-González et al., 2023; Robledo de Dios et al., 2023). Estos factores muestran que los hábitos saludables no dependen exclusivamente de la motivación individual del estudiante. En este sentido, Contardo et al. (2024) señalaron que la implementación y las características del entorno escolar pueden modificar considerablemente los resultados de las intervenciones. La duración limitada de los programas constituye otra dificultad importante. Los estudios incluidos informaron cambios conductuales reducidos cuando las intervenciones fueron breves (González et al., 2020; Radilla et al., 2021). La evidencia reciente indica igualmente que los efectos de las intervenciones escolares suelen ser pequeños y pueden disminuir cuando finaliza el apoyo institucional (Moeller et al., 2024). Por esta razón, la promoción de hábitos saludables debería integrarse de manera permanente en el currículo, la organización escolar y las políticas institucionales, en lugar de desarrollarse mediante actividades aisladas. Desde el punto de vista metodológico, los artículos presentan heterogeneidad en los diseños, instrumentos, definiciones de actividad física, alimentación y bienestar, así como en la duración y los componentes de las intervenciones. Esta variabilidad dificulta la comparación entre estudios y limita la identificación de las estrategias más eficaces. Además, persiste una falta de información sobre la fidelidad de implementación, la participación efectiva de las familias, la capacitación docente y la sostenibilidad de los resultados a largo plazo (Contardo et al., 2024). La evidencia respalda la necesidad de desarrollar intervenciones escolares integrales, sostenidas y contextualizadas. Estas deberían combinar actividad física regular, educación alimentaria, oportunidades de movimiento durante la jornada escolar, participación familiar, capacitación docente, apoyo institucional y evaluación a mediano y largo plazo.

Aunque los resultados disponibles son favorables, sus efectos suelen ser modestos y dependen de las condiciones sociales, familiares y escolares en las que se implementan.

CONCLUSIÓN

Esta revisión de alcance permitió registrar y sintetizar la evidencia reciente sobre actividad física, alimentación y bienestar integral en estudiantes de 10 a 18 años en el contexto escolar. Los estudios identificados sugieren que estas tres dimensiones están relacionadas, aunque la mayoría son diseños transversales que no permiten establecer causalidad. Las intervenciones escolares logran mejorar conocimientos, pero los cambios conductuales son limitados cuando los programas son breves o solo entregan información. Los programas multicomponentes que combinan actividad física, educación nutricional, participación familiar, capacitación docente y mejoras del entorno tienen mayor potencial de generar cambios sostenibles, aunque su efectividad depende del nivel socioeconómico, la infraestructura, el tiempo y el apoyo institucional. Los facilitadores más relevantes son el apoyo parental, la implicación docente y las actividades deportivas extracurriculares. Entre los vacíos metodológicos destacan la falta de seguimiento a largo plazo, la heterogeneidad de instrumentos y la escasa información sobre fidelidad de implementación. Por lo tanto, se necesitan estrategias integrales, permanentes y contextualizadas, con evaluaciones prolongadas que determinen la sostenibilidad de los efectos.

CONFLICTOS DE INTERES: Los autores declaran no presentar conflictos de interés.

REFERENCIAS

Alliott O, Ryan M, Fairbrother H, van Sluijs E. (2022). Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*. 23(3):e13374. https://doi.org/10.1111/obr.13374

Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2), 1–17. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10

Blanco-Calvo, E., Guevara, R. M., y Urchaga-Litago, J. D., Moral-García, J.E. (2021). La educación y el apoyo parental hacia la actividad física como promoción de hábitos saludables en los escolares. *Papeles Salmantinos de Educación*, 24, 123–145. https://doi.org/10.36576/summa.143806

Contardo, A. M., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., y Salmon, J. (2024). Effectiveness of intervention strategies to increase adolescents' physical activity and reduce sedentary time in secondary school settings, including factors related to implementation: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 25. https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7

Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72 (4). https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007

González, A., Flores, O. (2020). Caracterización de la intervención educativa realizada por estudiantes de nutrición en escuelas públicas para la prevención de la obesidad y promoción de la salud. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1), 494–515. http://dx.doi.org/10.15517/psm.v18i1.40765

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

Ha, T., Moon, J., Yu, H., Fan, X., & Paulson, L. (2025). A systematic review of technology-infused physical activity interventions in K-12 school settings: effectiveness, roles, and implementation strategies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 22(1), 113. https://doi.org/10.1186/s12966-025-01811-x

Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368. https://doi.org/10.1111/camh.12485

Ibarra-Mora, J., Hernández-Mosqueira, C., & Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804

Johannes, C., Roman, N. V., Onagbiye, S. O., Titus, S., & Leach, L. L. (2024). Strategies and Best Practices That Enhance the Physical Activity Levels of Undergraduate University Students: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 173. https://doi.org/10.3390/ijerph21020173

Jurado-González, P., López-Toledo, S., Bach-Faig, A., & Medina, F.-X. (2025). Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students in Oaxaca de Juarez: A Mixed-Methods Study. Nutrients, 17(7), 1263. https://doi.org/10.3390/nu17071263

Marca, S. L., Cedillo, J. S., y Rodríguez-Sotomayor, J. del R. (2024). Estilos de vida saludables en estudiantes de educación secundaria de una institución pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 831–847. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12323

Moeller, N. C., Oestergaard, L., Rasmussen, M. G. B., Schmidt-Persson, J., Larsen, K. T., Juhl, C. B. (2024). How to get children moving? The effectiveness of school-based interventions promoting physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled- and controlled studies. *Health & Place*, 89, 103333. https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103333

O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, M., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorien, S., Hodder, R. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6 to 18 years: An umbrella review of systematic reviews. *Nutrients*, 13(11), 4113. https://doi.org/10.3390/nu13114113

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Pastor, E. (2024). Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: Revisión descriptiva literal. RIDE. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28), 643–665. https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1869

Parra-Escartín, B., & Villalobos, F. (2020). Evaluación de los hábitos dietéticos y niveles de actividad física en adolescentes escolares: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(4), 357-365. https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.4.1045

Puertas-Molero, P., Román-Mata, S., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. L (2020). Hábitos y estilos de vida saludable en escolares de Educación Primaria: Adherencia a la dieta mediterránea. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 3):295-302. https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80780

Radilla, C., Gutiérrez, R., Barriguete-Meléndez, J., Vega y León, S., Leija, G., Schettino,, B., Molina, N., Muro, R., Ruíz, J., Pérez, J., Radilla, M. (2021). Intervención educativa Para disminuir La prevalencia de obesidad En adolescentes de La Ciudad de México, México. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(3), 166-176. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-20-0075_Intervencion_para_disminuir_obesidad_jovenes_Mexico.pdf

Rawal, T., Muris, J. W. M., Mishra, V. K., Arora, M., Tandon, N., & van Schayck, O. C. P. (2023). Effect of an educational intervention on diet and physical activity among school-aged adolescents in Delhi - The i-PROMISe Plus Study. *Dialogues in Health*, 3, 100123. https://doi.org/10.1016/j.dialog.2023.100123

Robledo de Dios, T., Rollán-Gordo, A., y Peña-Rey, I. (2023). Estudio cualitativo sobre las percepciones en alimentación, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables en población adolescente. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202305037. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272023000100145

Ruiz-Ranz, E., Asín-Izquierdo, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003

Santos, F., Sousa, H., Gouveia, É. R., Lopes, H., Peralta, M., Martins, J., Murawska-Ciałowicz, E., Żurek, G., y Marques, A. (2023). School-based family-oriented health interventions to promote physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 37(2), 243–262. https://doi.org/10.1177/08901171221113836

Vargas, L. S., y Merchán, M. B. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: Una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 4404–4417. https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576

Zeng, N., Jiang, Sh., Ringer, A., Pacheco, C., Zheng, Ch., Ye, S. (2024). Associations between combinations of 24-hour movement behaviors and dietary outcomes in children and adolescents: A systematic review. *Nutrients*, 16(21), 3678. https://doi.org/10.3390/nu16213678