

La actividad física y el bienestar durante la infancia y la adolescencia

Abril de 2025



Nuestro especial agradecimiento a Magdalena Balica, Jennifer Merriman, Jose Marquez y el equipo del Centro de Investigación sobre Bienestar de la Universidad de Oxford.

© Centro de Investigación sobre Bienestar y Organización del Bachillerato Internacional, 2025. Todos los derechos reservados.



El **Centro de Investigación sobre Bienestar** de la Universidad de Oxford es un grupo de investigación interdisciplinario líder a nivel mundial en el ámbito de la ciencia empírica del bienestar. El Centro estudia el bienestar a lo largo de la vida de las personas a través de cuatro corrientes de investigación principales: la medición, la causa y el efecto, las políticas e intervenciones y el futuro del bienestar.

Sus investigaciones se han publicado en revistas académicas destacadas como *Management Science*, *The Review of Economics and Statistics* y *Psychological Science*. El Centro es una de las cuatro instituciones responsables de desarrollar cada año el Informe mundial de la felicidad de las Naciones Unidas (ONU).



El **Bachillerato Internacional (IB)** es una organización global líder en educación internacional, que forma jóvenes que indagan, se informan, confían en sus capacidades y demuestran una actitud solidaria. Nuestros programas animan a estudiantes en edad escolar a asumir la responsabilidad de su propio aprendizaje y les ayudan a desarrollar habilidades para el futuro a fin de que marquen una diferencia y se desenvuelvan con éxito en un mundo que evoluciona rápidamente.

Referencia bibliográfica del informe

ZHOU, W.; TAYLOR, L.; BOYLE, L.; DEBORST, L.; WHITNEY, J.; DE NEVE, J-E. *La actividad física y el bienestar durante la infancia y la adolescencia: Resumen*. Organización del Bachillerato Internacional, 2025.

Resumen ejecutivo 4

Pruebas actuales y próximos pasos en la investigación sobre la actividad física	4
Cómo incrementar la actividad física en su colegio	5

Introducción 6

Marco de satisfacción con la vida escolar	8
Contexto del marco	9
Propósito y alcance del informe específico	10
La importancia de las intervenciones para el bienestar en la niñez	10

Revisión de la bibliografía especializada 12

La actividad física	12
Situación actual de la actividad física en el mundo	13
Principales factores que impulsan la actividad física en la juventud	14
Relación entre la actividad física y el bienestar	15
Diferencias entre poblaciones	16
Limitaciones de la investigación	16
Intervenciones para la actividad física	17
Nivel de las pruebas	17
Tabla 1: Intervenciones para la actividad física	18
Hallazgos principales de la investigación sobre intervenciones para la actividad física	20
Limitaciones para incrementar la actividad física	21
Cómo implementar una intervención para fomentar la actividad física en su colegio	21
Medición del impacto de las intervenciones para la actividad física	22
Tabla 2: Medidas subjetivas de la actividad física en jóvenes	23
Tabla 3: Medidas objetivas de la actividad física en jóvenes	24
Tabla 4: Medidas de observación de la actividad física en jóvenes	25

Resumen

Se ha demostrado sistemáticamente que la actividad física, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como cualquier movimiento corporal que aumenta significativamente el consumo de energía, tiene un efecto positivo en el bienestar.

Actualmente se recomienda realizar 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa al día durante la infancia y la juventud, si bien los estudios demuestran que el número de niños/as que cumplen este objetivo es insuficiente.

La bibliografía especializada que se revisó para elaborar este informe también demuestra la influencia positiva de la actividad física en los factores

que impulsan el bienestar, como la autoestima, las habilidades sociales, el desarrollo cognitivo y el desempeño académico.

Estos beneficios no se limitan únicamente a la infancia y la adolescencia, sino que además sientan las bases para que cada niño o niña tenga un estilo de vida más saludable en la vida adulta.

Pruebas actuales y próximos pasos en la investigación sobre la actividad física

Los estudios actuales no recomiendan una intervención particular para fomentar la actividad física. **No hay una única solución que pueda aplicarse en todos los colegios para incrementar la actividad física.**

Más bien, debemos seguir investigando la utilidad de las diferentes estrategias de intervención en los diferentes contextos escolares y estudiantiles.

Además, es necesario comprender en profundidad cómo podemos ampliar el alcance de las intervenciones dirigidas a incrementar la actividad física, implementarlas con un uso eficaz de los recursos e incentivar la participación de todos los miembros de la comunidad escolar.

El campo de las intervenciones orientadas a la actividad física está en constante crecimiento, y en consecuencia, también aumenta nuestra comprensión de las intervenciones para la actividad física en la infancia y la juventud. Es fundamental que cada colegio explore las intervenciones teniendo en cuenta lo que podría funcionar en su ecosistema en particular, e incorporando la opinión del alumnado para llevar adelante el cambio.

Cómo incrementar la actividad física en su colegio

Si bien se ha demostrado que las intervenciones para la actividad física logran incrementarla y mejorar el bienestar infantil y juvenil, es necesario llevar a cabo estudios sólidos adicionales para realizar recomendaciones de intervenciones con fundamentación empírica.

No se ha podido hallar un tipo específico de intervención que garantice los mejores resultados, pero los estudios recomiendan que la actividad física se

en las clases académicas, o el alumnado podría tener acceso a recursos para realizar actividad física durante las pausas, los recesos y el tiempo libre.

Se debe animar al alumnado a participar en la elección y el diseño de las intervenciones, a fin de fomentar su compromiso. También se podría incluir a personas que el alumnado considere como modelos a seguir, como miembros del personal docente o familiares, en la creación e implementación de las intervenciones para motivar al alumnado.

Los colegios deben asegurarse de que las intervenciones sean adecuadas para las necesidades del alumnado y la comunidad escolar en general. Para esto, debe comprenderse el contexto del alumnado, incluidos, entre otros aspectos:

- Edad
- Habilidades motoras y motricidad
- Género dentro del grupo
- Disponibilidad de recursos en el colegio y calendario de actividades
- Influencias de la comunidad
- Entorno físico del colegio

“No hay una única solución que pueda aplicarse en todos los colegios”.

integre en todo el currículo y el entorno del colegio, y no solo en las clases de Educación Física.

Por ejemplo, la actividad física podría incorporarse

Introducción

El Bachillerato Internacional y el Centro de Investigación sobre Bienestar de la Universidad de Oxford han unido fuerzas para elaborar una serie de informes sobre el bienestar en los colegios.

Recomendamos leer primero los informes fundacionales: El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia, y El bienestar del personal docente antes de leer la serie de informes sobre las intervenciones para mejorar el bienestar.

En los colegios se suele utilizar el término “bienestar” para englobar a todo lo que no se incluye en el logro académico. Esta perspectiva dificulta la medición y la implementación de cambios, ya que los parámetros son muy amplios e intangibles.

La ciencia del bienestar es un campo consolidado de la investigación académica, y utilizamos información basada en la ciencia empírica del bienestar para elaborar estos informes.

En nuestros informes publicados sobre el bienestar en la juventud y el personal docente, **nos centramos en el bienestar subjetivo, que hace referencia a la percepción que tiene una persona de su bienestar.**

En los entornos escolares, se comete el error de interpretar que el bienestar es simplemente lo opuesto a tener problemas de salud mental, o es solo felicidad.

En el informe El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia, aclaramos la diferencia entre estos conceptos y cómo los colegios pueden utilizar estas definiciones para decidir qué aspectos del bienestar se medirán y abordarán.

Sobre todo, las definiciones que recomendamos en el informe eliminan los factores impulsores del bienestar (como la resiliencia, la salud mental, la familia, los compañeros/as, el personal docente, etc.) y se centran en **los tres ámbitos principales del bienestar subjetivo: la satisfacción con la vida, el estado afectivo y la eudaimonía.** Estos se incluyen en la Figura 1.



Figura 1: Componentes del bienestar

Satisfacción con la vida

Este elemento representa la satisfacción de las personas jóvenes con su vida, su percepción y experiencia.

Estado afectivo

Los sentimientos, las emociones y los estados de una persona joven en un determinado momento, incluido el estado afectivo positivo (como la alegría, la felicidad y el orgullo) y el estado afectivo negativo (como la tristeza, la depresión y la ansiedad).

Eudaimonía

Este elemento indica si las personas jóvenes sienten que su vida vale la pena, o que tiene sentido y propósito (esto puede incluir autonomía, capacidades, competencias y otras áreas de funcionamiento a nivel psicológico).

El resultado principal del marco de bienestar para la población joven en este proyecto es la satisfacción con la vida escolar. Nos centramos en el área del bienestar subjetivo de la satisfacción con la vida como el resultado clave del marco por motivos prácticos, pero también resaltamos la importancia del estado afectivo y la eudaimonía.

Se seleccionaron estos resultados dado que representan las áreas en las que los colegios pueden incidir en mayor medida. El marco aparece en la Figura 2.

El marco coloca el indicador clave del desempeño o la variable de resultado en el centro, y, a su alrededor, todos los impulsores que las pruebas de la investigación sugieren que inciden en el resultado.

Es importante señalar que **este marco se centra solo en las pruebas de bienestar** y, por ello, puede haber otros estudios que los colegios podrían considerar, que están fuera del ámbito de estos informes y se centran en otros resultados positivos para la juventud.

Cada impulsor tiene diferentes grados de influencia en el bienestar de las personas según diversos factores, como la edad y el entorno. Por ejemplo, sabemos que los compañeros/as son importantes para el bienestar en la adolescencia, pero en menor grado en la infancia. Este marco es sumamente flexible y puede adaptarse con el tiempo para incorporar nuevos hallazgos.

En los dos informes, incluimos ejemplos de definiciones que los colegios pueden utilizar. Para las personas jóvenes, sugerimos que es más adecuado utilizar una definición específica para cada colegio, que incluya las tres áreas.



Imagen de Van Krakau, extraída de Pexels

Este colegio promueve el bienestar de todo el alumnado.

Observamos el bienestar cuando los alumnos/as están satisfechos y se sienten bien con su vida escolar, tienen experiencias positivas en el colegio, y creen que lo que hacen en el colegio da sentido y propósito a sus vidas.

(Extracto editado del informe *El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia*; Taylor et al., 2022)

Figura 2: Marco de satisfacción con la vida escolar



Contexto del marco

Cada colegio es un ecosistema único. Este marco sobre el bienestar estudiantil ha sido diseñado especialmente para que pueda adaptarse con facilidad al contexto particular de cada colegio.

El marco está **basado en pruebas** e incluye factores que afectan el bienestar del alumnado en cuatro categorías: **salud, personas, entorno y habilidades**. Actualmente hay 18 factores que se incluyen en estas cuatro categorías, pero **es probable que se añadan más a medida que se realicen otros estudios en distintas partes del mundo**. Los factores se identificaron en una revisión de la bibliografía especializada de todos los aspectos que podrían influir de manera positiva o negativa en el bienestar de las personas de 5 a 18 años, con especial énfasis en el bienestar en el colegio.

Los factores considerados tendrán diferentes niveles de impacto en el alumnado, dependiendo de su edad y etapa de desarrollo, diferencias individuales, así como los factores ambientales que les rodean, tanto dentro como fuera del colegio.

Una característica esencial de este marco es que permite que los colegios se centren en un factor impulsor del bienestar específico. En el informe sobre el bienestar estudiantil, **recomendamos llevar a cabo un**

proceso participativo en el que se escuche la opinión del alumnado y el personal a fin de determinar qué factores son importantes en cada colegio.

Esto permite a los colegios abordar áreas específicas según sus necesidades particulares y los recursos disponibles. Este enfoque no solo evita que los colegios se sientan abrumados, sino que también proporciona orientación sobre los primeros pasos para mejorar el bienestar.

El marco actual se centra en las influencias culturales occidentales, porque **la mayoría de las investigaciones sobre este tema se han realizado en poblaciones occidentales.**

Al considerar las diversas culturas del mundo, resulta evidente que los distintos elementos del bienestar pueden adquirir diferentes grados de importancia conceptual. Además, podría haber otros elementos, fundamentales para determinadas culturas, que no están comprendidos en la definición actual.

A medida que la investigación en esta área del bienestar estudiantil se extienda a otros contextos culturales, podrían incorporarse nuevos hallazgos al modelo para proporcionar un enfoque holístico más global.



Propósito y alcance de los informes específicos

El objetivo de este grupo de informes breves es ayudar a comprender con mayor precisión las intervenciones que promueven el bienestar juvenil. Cada informe contiene investigaciones científicas, intervenciones, métodos de medición y discusiones en torno a un factor impulsor específico del bienestar.

Cada tema abordado en estos informes tiene diferentes niveles de pruebas científicas, y uno de sus principales

objetivos es resumir lo que actualmente conocemos sobre un tema y señalar las áreas que requieren investigación adicional.

Finalmente, aspiramos a que estos informes formen parte de un repositorio de información digital basado en pruebas, que los colegios puedan emplear para medir, hacer un seguimiento y respaldar el bienestar de las personas jóvenes y de quienes las rodean.

“En otras palabras: si los niños y niñas son felices, aprenden mejor”.

La importancia de las intervenciones para el bienestar en la niñez

Este tema se desarrolla en profundidad en el informe El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia. Existen tres razones fundamentales por las cuales los colegios deberían esforzarse por mejorar el bienestar del alumnado, que se detallan a continuación.

El informe resalta que **es positivo usar el horario lectivo, así como destinar dinero y recursos, a mejorar el bienestar estudiantil.**

Esta mejora seguramente no solo traerá beneficios inmediatos al alumnado, sino que también impulsará otros resultados positivos (a nivel individual, social y académico) y repercutirá positivamente en su vida futura, conforme maduren y se acerquen a la edad adulta.

Fundamentalmente, todo indica que el bienestar y el desempeño académico no se contraponen.

En otras palabras: si los niños y niñas son felices, aprenden mejor.

Los colegios pueden sentirse seguros al destinar tiempo y recursos a mejorar el bienestar del alumnado, sabiendo que probablemente así se obtendrán también mejoras en su cometido principal de logro académico.

1 La infancia y la adolescencia son etapas importantes de por sí, y **todas las personas tienen derecho a tener una experiencia positiva** en esta etapa formativa crítica.

2 Un mayor bienestar en la infancia y la adolescencia se asocia con otros beneficios para las personas jóvenes, tales como **un mejor rendimiento, una mejor salud mental y una conducta prosocial positiva.**

3 Es importante maximizar el bienestar en la infancia y la adolescencia por el **impacto a largo plazo** que tiene en el futuro de las personas, incluso en los niveles de bienestar y perspectivas laborales en la vida adulta.



Revisión de la bibliografía especializada

actividad física

s. cualquier movimiento corporal que implica una contracción de los músculos esqueléticos y aumenta significativamente el consumo de energía

La actividad física

Se define la actividad física como cualquier movimiento corporal que implica una contracción de los músculos esqueléticos y aumenta significativamente el consumo de energía. Este concepto se diferencia del ejercicio, el cual se define como una actividad física estructurada y repetitiva con el propósito de mejorar la salud.

En este informe, hacemos referencia a los niveles relativos de actividad física en relación con la recomendación de la OMS de que los niños, niñas y adolescentes dediquen, al menos, **60 minutos al día a practicar alguna forma de actividad física moderada a vigorosa.**

Sport England establece que una persona activa es alguien que realiza en promedio al menos 60 minutos de actividad física al día, una persona relativamente activa realiza, en promedio, entre 30 y 59 minutos de actividad física al día, y una persona poco activa no llega a realizar más de 30 minutos de actividad física al día.

La diferencia entre actividad física “moderada” y “vigorosa” la determina el nivel de intensidad. Las actividades *moderadas* incrementan el ritmo cardíaco y producen sudoración, y las actividades *vigorosas* generan dificultad para respirar y un ritmo cardíaco rápido.

poco activa
<30 min

relativamente activa
30-59 min

activa
>60 min

Situación actual de la actividad física en el mundo

Los estudios demuestran que **los niños/as y jóvenes no alcanzan los niveles suficientes de actividad física indicados en las recomendaciones de la OMS.** Los niveles de actividad física disminuyen durante la adolescencia y en la vida adulta.

Según una investigación que estudió las tendencias mundiales de actividad física, **el 85 % de la población infantil y juvenil se considera “inactiva”,** conforme a la definición de la Organización Mundial de la Salud.

Se demostró que esto es cierto en los estudios en los que se pidió al alumnado que hiciera una autoevaluación de su actividad y en los que se tomaron mediciones objetivas (p. ej., mediante el uso de un acelerómetro).

Estas tendencias de actividad física insuficiente comienzan a una edad muy temprana. Una revisión sistemática de la actividad física en niños y niñas en edad preescolar llevada a cabo en siete países (EE. UU., Escocia, Finlandia, Australia, Chile, Estonia y Bélgica) determinó que solo el 54 % eran lo suficientemente activos.

85 %

de la población infantil y juvenil mundial se considera “inactiva”

Además, **se observa una tendencia decreciente a lo largo del tiempo.** Los registros, tanto de autoevaluaciones como de mediciones objetivas, señalan una disminución en la actividad física y un aumento correlativo del sedentarismo, lo cual representa el mínimo histórico de actividad física en la infancia y la juventud.

Esta disminución en la actividad física puede atribuirse a varios factores, como avances tecnológicos, cuestiones socioeconómicas, la reducción de clases de Educación Física en los colegios y una menor disponibilidad de oportunidades para realizar actividad física fuera del colegio.

El impacto continuo de la pandemia de la COVID-19 también ha contribuido a reducir los niveles de actividad física en la población joven.

Estas tendencias de baja y decreciente actividad física no solo repercuten en la salud física de los niños, niñas y jóvenes, sino que además pueden afectar su bienestar general.



Principales factores que impulsan la actividad física en la juventud

Las pruebas de la investigación muestran que existen varios factores importantes que fomentan la actividad física en la juventud. Dos de los factores con las pruebas más sólidas son la motivación y el entorno social.

Motivación

La motivación en la infancia y la juventud se ve afectada por factores como el disfrute, el apoyo de los compañeros/as, los padres y madres, los entrenadores/as y los sentimientos de competencia y el logro de objetivos.

La teoría de la autodeterminación se ha utilizado ampliamente en el desarrollo estrategias de intervención para mejorar la motivación del alumnado durante la práctica de actividad física.

Esta teoría argumenta que **la motivación humana depende básicamente de tres necesidades psicológicas innatas: la competencia, la autonomía y la afinidad.**

A menudo, el disfrute se ha vinculado a estos tres factores, además de ser un determinante significativo de los comportamientos de actividad física en la infancia y la juventud.

Esto sugiere, y está respaldado por otras investigaciones, que **los alumnos y alumnas tienen más probabilidades de participar en actividades físicas cuando las perciben como placenteras,** y

que su disfrute está vinculado con una participación sostenida en actividades físicas.

El equipo directivo y el personal docente de los colegios deben considerar esta teoría y los factores que fomentan la motivación cuando procuren incentivar al alumnado a practicar actividad física. Por ejemplo, el personal docente debe:

Involucrar al alumnado en actividades que sean **adecuadas para sus habilidades** (competencia).

Proporcionar al alumnado **opciones de actividad física** que sean de su preferencia (autonomía).

Crear **actividades inclusivas para todo el alumnado** utilizando equipos accesibles (afinidad).

“Los alumnos y alumnas tienen más probabilidades de participar en actividades físicas cuando las perciben como placenteras”.

Entorno social

El entorno social en el que se realiza la actividad física, especialmente en cuanto a las relaciones sociales con compañeros/as, docentes, entrenadores/as, padres y madres, está ligado estrechamente a los beneficios para el bienestar que experimentan los alumnos y alumnas.

El sentido de pertenencia y la conexión con el personal de liderazgo, entrenadores/as, docentes y compañeros/as son importantes para lograr una mejora en la autoestima y el bienestar.

Sin embargo, **varios factores pueden limitar o incluso inhibir la motivación y la participación en**

la actividad física, como un desarrollo profesional inadecuado del personal docente, la falta de confianza del profesor/a y la tercerización del currículo.

Es evidente la necesidad de proporcionar al personal docente mayor apoyo en este contexto.

Puede consistir en brindar recursos centrados en la actividad física que contribuyan a establecer (y mantener) un entorno que fomente nuevas conexiones entre el personal docente y sus estudiantes, así como también entre el propio alumnado.

Relación entre la actividad física y el bienestar

Los equipos de investigación han establecido **una clara relación entre la actividad física y el bienestar,** tanto en la salud física como en el consecuente impacto positivo en otros componentes socioemocionales del bienestar en la infancia y la adolescencia.

Múltiples estudios, de diferente envergadura y realizados en diferentes países, han demostrado una relación positiva entre el incremento de actividad física y la mejora del alumnado en los siguientes aspectos:

- Salud física
- Autoestima
- Habilidades sociales (incluido el sentido de pertenencia)
- Función cognitiva, cognición y memoria en relación con el desempeño académico

Los niños/as y jóvenes que participan en actividades físicas también tienen más probabilidades de desarrollar hábitos saludables de actividad física en la vida adulta.



Diferencias entre poblaciones

También se observaron diferencias en los niveles de actividad física entre las diversas poblaciones, especialmente según el género, la edad y —aunque se han estudiado en menor medida—, la condición socioeconómica y el origen étnico.

Una serie de directrices publicadas por la Organización Mundial de la Salud en 2020 sobre la actividad física y el sedentarismo indican que no ha habido una mejora general en los niveles mundiales de participación en actividad física en las últimas dos décadas y se han observado diferencias significativas según el género.

Además, los datos nacionales muestran desigualdades sistemáticas en la participación por edad, género, discapacidad, embarazo, condición socioeconómica y geografía.

La investigación señala ciertas tendencias que el personal docente podría considerar al crear e implementar intervenciones para fomentar la actividad física:

El impacto de la actividad física en los diversos factores impulsores del bienestar cambia en las diferentes etapas de la vida.

En general, las niñas y mujeres tienen menos probabilidades de practicar una actividad física que los niños y hombres, una tendencia que comienza a temprana edad y se mantiene a lo largo de toda la vida.

La condición socioeconómica está relacionada con los niveles de actividad física de los alumnos/as, ya que aquellos en mejores situaciones tienen mayores probabilidades de realizar actividad física moderada o vigorosa fuera del colegio que sus pares más desfavorecidos.

Si bien es importante conocer estas tendencias, no son necesariamente precisas en todos los contextos.

De hecho, en todas estas áreas de estudio, el equipo de investigación sugirió realizar otros estudios para comprender mejor los efectos de la actividad física en las diferentes poblaciones.

Limitaciones de la investigación

Surgen varios desafíos y limitaciones en el estudio de la actividad física y el bienestar, especialmente en la investigación en la población infantil y juvenil. Muchos de estos se relacionan con los desafíos para definir y medir el bienestar.

Si bien las intervenciones a menudo miden el impacto de los factores que afectan la salud física, históricamente ha sido difícil medir el impacto en el bienestar.

El campo de la ciencia del bienestar está evolucionando rápidamente, pero sigue habiendo diversos cuestionarios utilizados en todo el mundo para medir el bienestar. Al mismo tiempo, algunos investigadores/as han tenido dificultades para definir el término y cuantificarlo de manera adecuada.

Recomendamos la definición de bienestar *subjetivo* incluida en el informe *El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia*:

bienestar (subjetivo)

s. [en el contexto escolar] cuando los alumnos y alumnas están satisfechos con sus vidas, tienen experiencias y sentimientos positivos, y creen que su vida tiene sentido y propósito

Además, si bien hay numerosos estudios que corroboran la relación positiva entre la actividad física y el bienestar en la infancia y la adolescencia, las pruebas no son tan sólidas ni están tan bien documentadas como en las personas adultas.

“No ha habido una mejora general en los niveles mundiales de participación en actividad física en las últimas dos décadas”.

Intervenciones para la actividad física

A fin de examinar el efecto de la actividad física en determinados factores impulsores del bienestar en la infancia y la adolescencia, el equipo de investigación ha diseñado y estudiado una amplia variedad de intervenciones.

Las intervenciones incluidas en la Tabla 1 han sido seleccionadas por tener altos niveles de pruebas. No obstante, **los colegios deben utilizar su propio criterio y protocolos para determinar si una intervención es adecuada para las personas y el entorno en cuestión.**

A continuación se incluyen algunas de estas consideraciones. Para obtener una lista completa, consulte el informe *El bienestar en la educación durante la infancia y la adolescencia*.

- **Es recomendable que exista sentimiento de pertenencia a la comunidad y que se consulte con ella, para que la propia comunidad escolar adopte y fomente las estrategias de bienestar** (padres, madres y cuidadores/as, alumnos/as, personal, comunidad en general, y otras partes interesadas del colegio, como el órgano de gobierno). Es fundamental que se consulte a los alumnos y alumnas y se adopte un enfoque centrado en ellos.
- **Es necesario formalizar las políticas y estrategias de bienestar.** Todos los programas implementados deben tener directrices claras

(o procedimientos descritos en manuales) y el personal debe saber de qué áreas es individualmente responsable.

- **Las intervenciones deben tener una sólida base teórica**, y, cuando se realizan, las partes interesadas de la comunidad escolar deben asegurarse de que los elementos teóricos esenciales se enseñan durante la intervención y no se pierden durante la adaptación. **Estas intervenciones también deben buscar ser directas y específicas para obtener el resultado deseado.**
- Recurrir a especialistas externos/as puede resultar útil en la fase inicial de una intervención, pero para que esta dé los frutos esperados, **el personal interno debe tomar las riendas para que esta se incorpore y tenga éxito a largo plazo.**
- **Las partes interesadas del colegio deben seleccionar las intervenciones más fáciles de implementar en su entorno educativo.** Si una intervención es difícil de implementar, tendrá menos probabilidades de tener éxito.
- La implementación de una intervención es un factor importante para determinar su eficacia. **La implementación es un aspecto fundamental de toda intervención y las partes interesadas del colegio deben considerarla cuidadosamente.**

Nivel de las pruebas

Por su diseño, algunos estudios presentan pruebas más contundentes o de mejor calidad que otros. Al considerar un estudio científico, el equipo de investigación evalúa diversos aspectos para determinar la solidez del análisis y la capacidad de extrapolar las pruebas a otras poblaciones.

Por supuesto, estos niveles de pruebas siempre deben considerarse a través de la perspectiva de lo que es posible, ético y pertinente para el contexto en cuestión.

Para analizar la solidez del estudio, el investigador/a primero se fija en cómo se llevó a cabo y hace una evaluación teniendo en cuenta el método utilizado. En general, se estima que los diseños experimentales, ya sea mediante estudios que se conocen como revisiones sistemáticas, metaanálisis o ensayos controlados aleatorizados, proporcionan las pruebas científicas más rigurosas. Se consideran más rigurosos que los estudios cuasiexperimentales, observacionales y cualitativos.

Sin embargo, todos los niveles de pruebas pueden ser útiles cuando se contemplan en contexto como parte de un enfoque holístico.

Al evaluar el método, los científicos/as también tienen en cuenta cómo se obtuvieron los datos, cuántas personas participaron, las características de las personas que participaron, si se replicaron los hallazgos del estudio y si el estudio midió lo que se había propuesto. Estos elementos son fundamentales para determinar la solidez y la pertinencia de las pruebas.

En este informe, destacamos algunos de los puntos fuertes y débiles de cada investigación sobre las intervenciones. Para obtener más información sobre los métodos de investigación, recomendamos consultar el libro *Research Methods in Education* (Cohen, Manion y Morrison, 8.ª edición, 2018).

Movimiento por el bienestar en los colegios

- Una combinación de talleres para docentes y un programa de actividad física que consiste en:
 - Descansos mentales durante las clases
 - Juego físico guiado en los recreos
 - Cuatro sesiones de Educación Física de 90 minutos
- Estudio a gran escala (más de 3.000 estudiantes de 10 a 13 años).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- Intervención de amplio alcance: contacto en el aula, en los recreos y en las clases de Educación Física.
- Comentarios positivos del personal docente y del alumnado sobre la eficacia de la intervención.
- La información detallada sobre la implementación y la ejecución del proyecto simplifica la repetición.
- La intervención está dirigida a estudiantes que están en riesgo de caer en un ciclo de bajos niveles de actividad física en el colegio.
- El programa se desarrolla y adapta en un contexto específico (el sistema escolar danés).

Actividad y motivación en Educación Física

- Busca maximizar las oportunidades para que los alumnos y alumnas sean activos durante las clases de Educación Física e incentivar la actividad física en general.
- Está orientado a docentes de Educación Física de nivel secundario e incluye múltiples componentes, tales como talleres, sesiones grupales de mentoría y la implementación con la ayuda de tecnología.
- Estudio a gran escala (alrededor de 1.500 estudiantes de 13 y 14 años).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- Aumento significativo de la actividad física moderada a vigorosa en el alumnado.
- Reducción significativa del sedentarismo del alumnado en las clases de Educación Física.
- Llevado a cabo en un área de bajo nivel socioeconómico del oeste de Sídney (Australia), lo cual podría dificultar la comparación de los resultados con otras poblaciones.

Programa de promoción de la actividad física "Switch-2-Activity"

- Seis sesiones en el aula impartidas por docentes orientadas a reducir el tiempo de uso de pantallas y alentar la actividad física de las siguientes maneras:
 - Educando al alumnado sobre los beneficios de la actividad física
 - Enseñando al alumnado cómo llevar un control de su comportamiento
 - Fomentando la actividad física y desarrollando las habilidades sociales y motrices
- Estudio a gran escala (más de 1.000 estudiantes de 9 a 12 años).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- El formato de sesión en el aula simplifica la repetición.
- Rango de edades más amplio en comparación con otros estudios sobre intervenciones.
- Reducción significativa del tiempo de uso de pantallas.
- Mejora significativa de la autoeficacia.
- Mayor énfasis en reducir el sedentarismo que en aumentar la actividad física.
- Llevado a cabo en áreas de bajo nivel socioeconómico de Australia, lo cual podría dificultar la comparación de los resultados con otras poblaciones.

Actividad física para todos

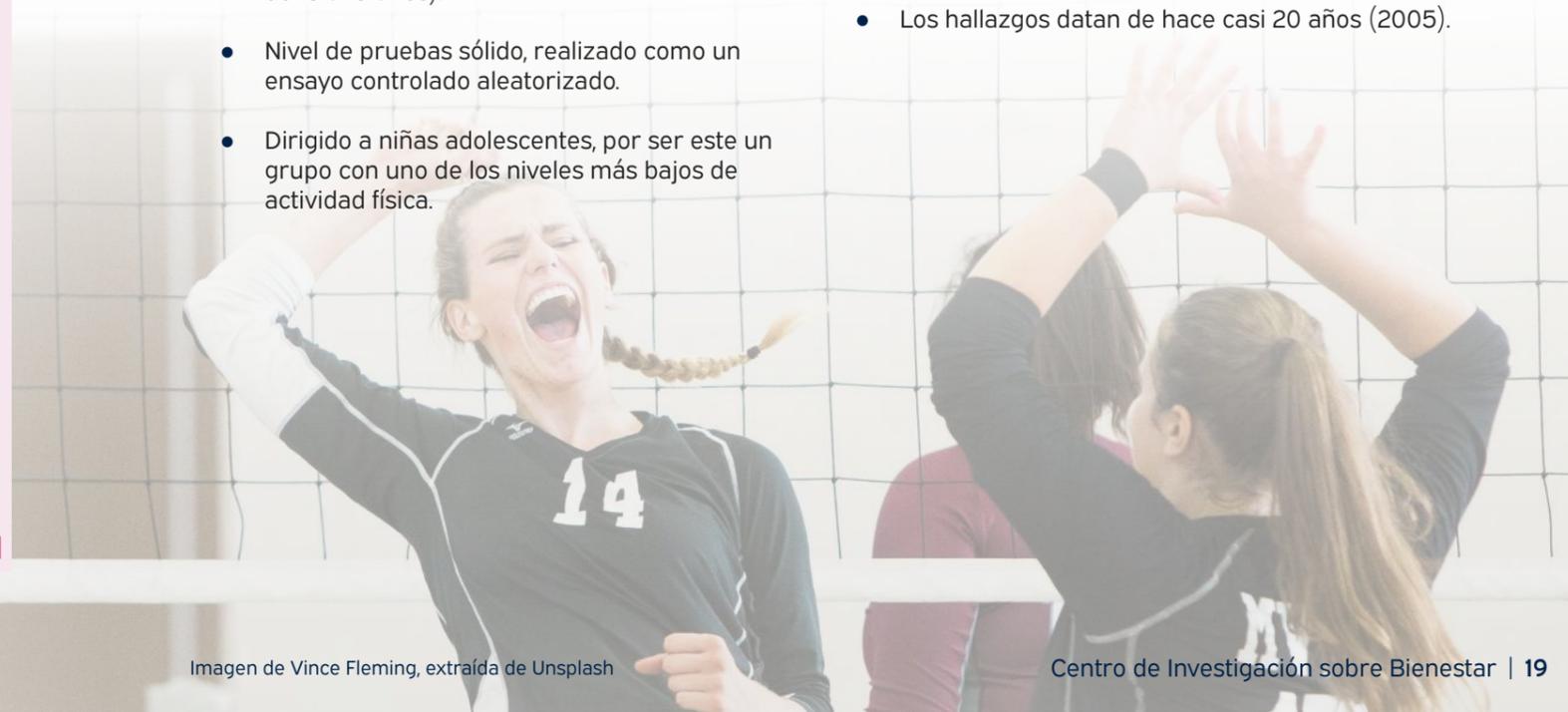
- La intervención de amplio alcance incluye modificaciones en el entorno escolar, el currículo y la colaboración de la comunidad durante dos años para prevenir la disminución de los niveles de actividad física.
- Estudio a gran escala (más de 1.100 estudiantes de 12 a 14 años).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- Utiliza una medida objetiva de la actividad física.
- El período de dos años del estudio brinda al equipo de investigación la oportunidad de analizar los efectos más allá del corto plazo.
- Aumento significativo de la actividad física moderada a vigorosa tanto al cabo de 12 como de 24 meses.
- El programa contiene varios componentes que pueden requerir recursos significativos de tiempo y personal.

Programa de actividad física en todo el currículo

- Capacitación para docentes sobre cómo implementar sesiones semanales de 90 minutos de actividad física con el alumnado.
- Estudio a muy gran escala (casi 5.000 estudiantes de 2 y 3 años al comienzo del estudio).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- El período de tres años del estudio brinda al equipo de investigación la oportunidad de analizar los efectos más allá del corto plazo.
- Aumento significativo de la actividad física.
- Mejora significativa de los resultados académicos.
- Las sesiones semanales de 90 minutos pueden ser más difíciles de implementar que otras intervenciones.

Programa educativo sobre estilo de vida para promover la actividad física

- La intervención de amplio alcance tiene como objetivo modificar las actitudes hacia la actividad física y fomentar la participación, abarcando el contexto del colegio y el hogar.
- Estudio a gran escala (más de 2.100 estudiantes de 13 a 15 años).
- Nivel de pruebas sólido, realizado como un ensayo controlado aleatorizado.
- Dirigido a niñas adolescentes, por ser este un grupo con uno de los niveles más bajos de actividad física.
- Aumento significativo de la actividad física vigorosa regular.
- Al centrarse en las niñas adolescentes, podría ser más difícil comparar los resultados con otras poblaciones.
- Los hallazgos datan de hace casi 20 años (2005).



Hallazgos principales de la investigación sobre intervenciones para la actividad física

Si bien las intervenciones incluidas en la Tabla 1 se llevaron a cabo en circunstancias particulares, se han podido extraer algunas conclusiones acerca de los factores que hacen que una actividad física sea más o menos eficaz, y se han formulado recomendaciones más generales para los colegios:

1 A menudo los estudios sugieren **incrementar la actividad física moderada a vigorosa** a lo largo de la semana escolar, especialmente en las clases de Educación Física, y además **incorporar actividad física en otras clases académicas**.

2 Las intervenciones que logran incrementar la actividad física requieren **educar al personal docente y al alumnado sobre la importancia de la actividad física y la salud** (física y mental). Comprender los motivos de cualquier intervención es un factor importante para su eficacia.

3 Determinados grupos (p. ej., niñas y aquellas personas con niveles de actividad física de referencia más bajos) **se benefician más de las intervenciones** dirigidas a incrementar la actividad física.

4 La edad de los alumnos y alumnas **determina qué aspectos de la intervención son los más beneficiosos**. Los niños/as más pequeños podrían beneficiarse de un enfoque orientado a desarrollar las habilidades motoras, mientras que los adolescentes podrían responder mejor con intervenciones que apuntan a la autopercepción, el disfrute y la motivación.

5 El tiempo que debe durar cada intervención para que sea eficaz depende de la edad y la población a la que pertenecen las personas participantes. Con el paso del tiempo, la motivación suele disminuir, y esto debe tenerse en cuenta al decidir el tiempo que se implementará la intervención.

Limitaciones para incrementar la actividad física

Resulta evidente que cualquier aumento de la actividad física puede generar mejoras en los factores que impulsan el bienestar infantil y juvenil.

Sin embargo, es fundamental que **consideremos las necesidades y las experiencias de las personas que implementarán la intervención**. A menudo, los educadores/as deben lidiar con fuertes presiones de tiempo y un elevado nivel de exigencia, por esto, es importante tener en cuenta el estrés adicional que podría generar la implementación de una intervención cuando ya no tienen tiempo disponible.

Esta es un área que debería estudiarse más, ya que sabemos que la manera en que se implementa una

intervención repercute de forma significativa en los resultados, pero **sigue habiendo dificultades para incorporar las actividades a largo plazo o a gran escala**.

Hasta ahora, existen pruebas escasas sobre los efectos a largo plazo de las intervenciones para fomentar la actividad física, así como sobre las dificultades para mantener el nivel de actividad, especialmente una vez que pierde su atractivo.

En líneas generales, **si los alumnos y alumnas disfrutan de la actividad, participan en el proceso de desarrollo y tienen motivación por practicar una actividad física, las intervenciones serán más eficaces a largo plazo**.

Cómo implementar una intervención para fomentar la actividad física en su colegio

Para fomentar la actividad física en los colegios de manera eficaz, es fundamental tener en cuenta la opinión del alumnado en el desarrollo de las intervenciones para la infancia y la juventud.

La Iniciativa Europea para la Salud Cardíaca (European Heart Health Initiative) ofrece recomendaciones sobre los aspectos de la promoción de la actividad física y las maneras en que estos deben tener en cuenta los diferentes grupos de la comunidad escolar, tanto los que están dentro como fuera del horario escolar y el entorno del colegio.

Acceso

El acceso a instalaciones y entornos adecuados es determinante para el bienestar. Las personas jóvenes tienen más probabilidades de ser físicamente activas si pasan tiempo al aire libre. Esto respalda la implementación de un enfoque ambiental para fomentar la actividad física, que abarca el desarrollo de políticas e inversiones para elaborar sendas seguras para caminar y andar en bicicleta, acceso al campo y espacios abiertos, así como deportes e instalaciones en la comunidad.

Familia

Es fundamental que las familias se preocupen por informarse y participar activamente en fomentar la actividad física. Los padres y madres requieren educación y apoyo para incentivar a sus hijos e hijas a realizar actividad física y continuar a lo largo del tiempo.

Tiempo

Dado que el tiempo después del colegio y los fines de semana son momentos clave asociados con la actividad física de las personas jóvenes, la provisión de instalaciones y servicios para fomentar la actividad en estos tiempos es fundamental.

Recursos

Una mayor inversión (de tiempo o de otros recursos) en una instrucción de Educación Física de calidad es importante. Los estudios cualitativos a menudo destacan opiniones negativas fuertemente arraigadas sobre Educación Física, e indican que una instrucción deficiente puede desalentar la actividad física en general a lo largo de la vida.

Currículo

La promoción de la actividad física en el colegio debe ir más allá del currículo de Educación Física. Las pruebas sugieren que se requiere un enfoque integrado en el colegio para promover la salud y la actividad física. Para esto, es esencial incorporar la promoción de la actividad física en iniciativas más amplias que promuevan la salud física y mental en los colegios.

Medición del impacto de las intervenciones para la actividad física

La mayoría de los estudios sobre actividad física y bienestar emplean alguna forma de autoevaluación. En la Tabla 2 se incluyen algunos ejemplos. **Cuando sea posible, se deberían combinar estas medidas principalmente subjetivas con alguna forma de medición objetiva** (p. ej., mediante el uso de un acelerómetro, monitor de ritmo cardíaco, etc.).

La integración de medidas subjetivas y objetivas puede generar una comprensión más profunda de los matices de la implementación de una intervención y de las razones por las que es efectiva (o no).

Es comprensible que algunos colegios no puedan tener acceso a sistemas de medición objetiva, mientras que las mediciones basadas en la autoevaluación pueden implementarse de manera rápida, sencilla y económica.

Por lo tanto, la elección del método de medición depende del objetivo, el entorno y la población involucrada.

Tabla 2: Medidas subjetivas de la actividad física en jóvenes

Conductas de salud en escolares

- ✓ Encuesta simple y breve para jóvenes de 11 a 15 años.
- ✓ Validado en español, francés e inglés.
- ✓ Cuestionario de descarga gratuita.
- ✗ Nivel de fiabilidad marginal a aceptable tanto para la actividad física moderada como vigorosa en diversos países.

Programa para la Evaluación Internacional de Alumnos

- ✓ Encuesta simple y breve para jóvenes de 15 y 16 años.
- ✓ Validado en español, francés e inglés.
- ✓ Cuestionario de descarga gratuita.
- ✗ Actualmente no hay pruebas revisadas por pares de la fiabilidad de la evaluación.

Cuestionario de actividad física para niños mayores y adolescentes

- ✓ Encuestas simples y breves para niños/as mayores y adolescentes.
- ✓ Nivel satisfactorio de fiabilidad.
- ✓ Validado en español, francés e inglés.
- ✓ Manual de descarga gratuita.
- ✗ Se utiliza con frecuencia en varios países, pero principalmente en el contexto occidental.

Versión larga y corta del cuestionario internacional de actividad física

- ✓ Adecuado para diversos grupos de edad (15 a 69 años), con una versión corta como opción.
- ✓ Considerado fiable con estudios en grupos de edad mixta.
- ✓ Validado en español, francés e inglés.
- ✓ El cuestionario puede utilizarse con una licencia CC BY 4.0 de Creative Commons.
- ✗ Los estudios determinaron que el cuestionario IPAQ-S solía sobreestimar los niveles de actividad física en comparación con las medidas objetivas.

Estudio de vigilancia de conductas de riesgo juvenil

- ✓ Encuesta dirigida a adolescentes (de 14 a 18 años).
- ✓ Validado en español e inglés.
- ✓ Cuestionario de descarga gratuita.
- ✗ La encuesta se realiza cada dos años, por lo que solo muestra tendencias generales, a diferencia de encuestas más detalladas.
- ✗ De fiabilidad moderada conforme a numerosos estudios.

Tabla 3: Medidas objetivas de la actividad física en jóvenes

Acelerómetro

- ✓ Relativamente económico.
- ✓ Fácil de usar.
- ✓ Buen nivel de fiabilidad cuando se usa durante un tiempo adecuado.
- ✗ Debe utilizarse durante 4 a 12 días para que los resultados se consideren fiables.
- ✗ No puede distinguir el movimiento con esfuerzo (p. ej., subir escaleras, cargar objetos pesados, etc.).

Podómetro

- ✓ Relativamente económico.
- ✓ Fácil de usar.
- ✗ Solo puede medir la cantidad de pasos y no otros aspectos de la actividad, como la velocidad o la intensidad del movimiento.
- ✗ La fiabilidad depende del dispositivo y el contexto en el que se use.
- ✗ Debe utilizarse durante un mínimo de tres días para que los resultados se consideren fiables.

Monitor de ritmo cardíaco

- ✓ Mide directamente la señal eléctrica del corazón e indica los latidos por minuto.
- ✓ Alto nivel de fiabilidad.
- ✓ Puede utilizarse desde el nacimiento.
- ✗ Es más costoso que otros métodos de medición objetiva.
- ✗ No es tan portátil ni cómodo como otros métodos de medición objetiva.
- ✗ Un ritmo cardíaco elevado no necesariamente es una indicación de actividad física.



Tabla 4: Medidas de observación de la actividad física en jóvenes (generalmente utilizadas con niños pequeños)

Escala de evaluación de actividad física en niños

- ✓ Alto nivel de fiabilidad.
- ✓ Escala de descarga gratuita.
- ✗ Calendario intensivo de observación: 10 a 12 horas entre una y cuatro veces al año.
- ✗ Validado en inglés únicamente.

Sistema de observación del tiempo de instrucción física en preescolares

- ✓ Alto nivel de fiabilidad.
- ✓ Escala de descarga gratuita.
- ✗ Codificación de observación compleja que requiere de capacitación especializada para el personal de observación.
- ✗ Validado en inglés únicamente.

Sistema de observación del juego y tiempo libre en jóvenes

- ✓ Alto nivel de fiabilidad.
- ✓ Escala de descarga gratuita.
- ✗ Se centra principalmente en el juego al aire libre o actividades recreativas en un área específica, y por lo tanto podría no registrar la actividad física en espacios cubiertos.
- ✗ Requiere personal capacitado y recursos significativos.
- ✗ Validado en inglés únicamente.

Sistema de observación para registrar la actividad física infantil

- ✓ Alto nivel de fiabilidad.
- ✓ Escala de descarga gratuita.
- ✗ Requiere personal de observación que esté familiarizado con el libro de códigos.
- ✗ Validado en inglés únicamente.

Lecturas adicionales

TAYLOR, L. J.; DE NEVE, J.-E.; DEBORST, L.; KHANNA, D. *Wellbeing in Education in Childhood and Adolescence (Report No. 1)*. Organización del Bachillerato Internacional, 2022.

ZHOU, W.; TAYLOR, L.; BOYLE, L.; DEBORST, L.; DE NEVE, J.-E. *Physical Activity and Wellbeing in Childhood and Adolescence: Literature Review*. Organización del Bachillerato Internacional, 2025.

Referencias bibliográficas

Para obtener una lista completa de las obras utilizadas en este informe y tener acceso a materiales complementarios adicionales, visite wellbeing.hmc.ox.ac.uk/schools.

