

Nivel

de actividad física y hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria *Physical Activity Level and Healthy Habits in Secondary School Students*

Manuel García Viera^{1*}

E-mail: mgarcia@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0868-8623>

¹Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cienfuegos, Cuba.

*Autor para correspondencia

Recibido: 12/02/26

Aceptado: 29/06/26

Publicado: 09/07/26

Cita sugerida (APA, séptima edición)

García Viera, M. (2026). Nivel de actividad física y hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 11, e908. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/908>

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar el estado actual de la evidencia científica relacionada con el nivel de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria. El estudio se desarrolló mediante una revisión bibliográfica sistemática con enfoque cualitativo, siguiendo las directrices de la declaración PRISMA para la selección, organización y análisis de las investigaciones científicas incluidas. La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos especializadas como Scopus, SciELO, PubMed, Dialnet, Redalyc y Google Académico, considerando publicaciones comprendidas entre los años 2020 y 2025. Como resultado del proceso de selección se analizaron investigaciones relacionadas con actividad física, sedentarismo, hábitos alimentarios, uso de tecnologías digitales y Educación Física escolar en adolescentes. Los principales hallazgos evidenciaron una disminución progresiva de los niveles de actividad física durante la adolescencia, acompañada de un incremento del comportamiento sedentario y hábitos de vida poco saludables. Asimismo, se identificó una relación positiva entre la práctica sistemática de actividad física y variables como bienestar psicológico, autoestima, calidad del sueño y rendimiento académico. Los estudios revisados también destacaron la influencia de factores sociodemográficos, motivacionales y tecnológicos sobre la adherencia a estilos de vida activos. Se concluye que la Educación Física escolar constituye un espacio fundamental para la promoción de hábitos saludables, aunque resulta necesario fortalecer estrategias integrales que involucren a la familia, la comunidad y el contexto escolar para favorecer estilos de vida activos y saludables en adolescentes.

Palabras clave:

Actividad Física, Hábitos Saludables, Educación Física, Adolescencia, Sedentarismo.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the current state of scientific evidence related to physical activity levels and healthy habits among secondary school students. The research was conducted through a qualitative systematic literature review following the PRISMA guidelines for the selection, organization, and analysis of the included scientific studies. The bibliographic search was carried out in specialized databases such as Scopus, SciELO, PubMed, Dialnet, Redalyc, and Google Scholar, considering publications from 2020 to 2025. As a result of the selection process, studies related to physical activity, sedentary behavior, eating habits, use of digital technologies, and school Physical Education in adolescents were analyzed. The main findings revealed a progressive decrease in physical activity levels during adolescence, accompanied by an increase in sedentary behavior and unhealthy lifestyles. Likewise, a positive relationship was identified between regular physical activity and variables such as psychological well-being, self-esteem, sleep quality, and academic performance. The reviewed studies also highlighted the influence of sociodemographic, motivational, and technological factors on adherence to active lifestyles. It was concluded that school Physical Education constitutes a fundamental space for the promotion of healthy habits; however, it is necessary to strengthen comprehensive strategies involving families, communities, and the school environment to encourage active and healthy lifestyles among adolescents.

Keywords:

Physical Activity, Healthy Habits, Physical Education, Adolescence, Sedentary Lifestyle.

INTRODUCCIÓN

La actividad física representa uno de los componentes esenciales para el desarrollo integral del ser humano y constituye un factor determinante en la prevención de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles. Durante la adolescencia, etapa caracterizada por importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales, la práctica sistemática de actividad física adquiere una relevancia particular debido a su influencia en el crecimiento, la salud mental, la socialización y la consolidación de hábitos de vida saludables que tienden a mantenerse en la adultez.

En este sentido, la escuela y, específicamente, la Educación Física, desempeñan un papel fundamental en la promoción de estilos de vida activos y saludables entre los estudiantes de educación secundaria.

En las últimas décadas, organismos internacionales y numerosos investigadores han mostrado preocupación por la disminución progresiva de los niveles de actividad física en la población adolescente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) señala que más del 80 % de los adolescentes en el mundo no alcanza las recomendaciones mínimas de actividad física diaria, establecidas en al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa. Esta problemática se asocia al incremento del sedentarismo y al desarrollo de hábitos poco saludables relacionados con la alimentación inadecuada, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la reducción del tiempo dedicado al ejercicio físico y la disminución de actividades recreativas activas.

La OMS (2024) plantea además que la inactividad física constituye uno de los principales factores de riesgo de mortalidad mundial y advierte que el sedentarismo durante la adolescencia incrementa la probabilidad de padecer obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida. A ello se suman afectaciones psicológicas y emocionales, entre las que destacan la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y diversos trastornos asociados a la salud mental.

Dentro del contexto educativo, diferentes estudios evidencian una disminución gradual de la práctica físico-deportiva conforme avanza la edad escolar. Moreno et al. (2021), en una investigación realizada con estudiantes de secundaria, identifican diferencias significativas según el sexo y el grado escolar en relación con la actividad física y el uso de redes sociales.

Los autores señalan que los estudiantes de grados superiores muestran menores niveles de actividad física y mayor tiempo de exposición a dispositivos electrónicos, fenómeno que repercute negativamente en los hábitos saludables y en la calidad de vida de los adolescentes.

Moreno et al. (2021) destacan que las mujeres presentan menores índices de participación en actividades físico-deportivas en comparación con los hombres, aspecto que coincide con numerosos estudios internacionales relacionados con las desigualdades de género en la práctica de ejercicio físico durante la adolescencia.

Según estos autores, factores sociales, culturales y motivacionales influyen considerablemente en la adherencia a estilos de vida activos, por lo que resulta necesario desarrollar estrategias educativas inclusivas que favorezcan la participación de todos los estudiantes.

En correspondencia con estas ideas, Barcala-Furelos et al. (2024) analizan el abandono de la práctica regular de actividad física en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y concluyen que existe una tendencia creciente hacia el sedentarismo en edades adolescentes. Los investigadores refieren que el abandono de la práctica deportiva ocurre con mayor frecuencia en el sexo femenino y se relaciona con la falta de motivación, la escasa orientación familiar, la influencia de las tecnologías y las limitaciones de tiempo libre activo.

De igual manera, Barcala-Furelos et al. (2024) sostienen que la participación sistemática en actividades físicas y deportivas favorece el bienestar físico, emocional y social de los adolescentes, además de contribuir al desarrollo de valores como la cooperación, la disciplina y la responsabilidad. Estos resultados resaltan la necesidad de fortalecer programas escolares y comunitarios que incentiven la práctica regular de ejercicio físico desde edades tempranas.

En América Latina, la preocupación por los bajos niveles de actividad física y el deterioro de los hábitos saludables en adolescentes ha motivado el desarrollo de diversas investigaciones.

Bonilla Ibáñez (2024), en un estudio realizado con adolescentes escolarizados, identifica un incremento significativo del sobrepeso y la obesidad asociado al consumo frecuente de alimentos ultra procesados, el bajo nivel de actividad física y la presencia de conductas sedentarias. La autora destaca además que muchos estudiantes presentan deficiencias en hábitos relacionados con la hidratación, el descanso y la alimentación balanceada.

Sobre el tema Ibarra Mora et al. (2024), caracterizan los hábitos saludables y los niveles de actividad física en estudiantes adolescentes de Chile, evidenciando que una proporción importante de escolares no cumple con las recomendaciones internacionales de actividad física. Además, plantean que los adolescentes con bajos niveles de actividad física presentan mayores probabilidades de desarrollar conductas nocivas para la salud, incluyendo alteraciones del sueño, ansiedad y consumo inadecuado de alimentos.

Ibarra Mora et al. (2024) también subrayan que la práctica regular de actividad física se relaciona positivamente con el bienestar emocional, la autoestima y el rendimiento académico. De acuerdo con los investigadores, los adolescentes físicamente activos muestran mejores niveles de concentración, mayor interacción social y una percepción más favorable de su estado de salud general.

En relación con el ámbito escolar, Hernaiz-Sánchez y Bäder-Gilabert (2023) realizan una revisión sistemática sobre la influencia de la Educación Física en los niveles de actividad física durante la adolescencia y concluyen que esta asignatura constituye un espacio esencial para promover hábitos saludables y estilos de vida activos.

Sin embargo, consideran que las clases de Educación Física, por sí solas, no siempre garantizan el cumplimiento de las recomendaciones internacionales de actividad física, especialmente cuando los estudiantes mantienen estilos de vida sedentarios fuera del horario escolar.

Hernaiz-Sánchez y Bäder-Gilabert (2023) enfatizan además la necesidad de implementar estrategias metodológicas innovadoras que incrementen la motivación y participación estudiantil, incluyendo actividades recreativas, juegos cooperativos, deportes alternativos y programas educativos orientados hacia la promoción de la salud integral.

Desde una perspectiva científica y social, el estudio del nivel de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria posee una elevada relevancia debido a las consecuencias que el sedentarismo y los estilos de vida inadecuados generan en la salud física y mental de los adolescentes.

El incremento de enfermedades asociadas a la inactividad física y los cambios en los patrones de comportamiento juvenil convierten esta problemática en un tema prioritario para las investigaciones relacionadas con la Cultura Física y la Educación Física escolar.

Asimismo, la revisión de la literatura científica permite identificar tendencias investigativas, resultados relevantes y principales vacíos de conocimiento relacionados con la promoción de hábitos saludables en adolescentes escolarizados. Ello contribuye a fundamentar futuras propuestas de intervención dirigidas a mejorar la calidad de vida estudiantil y fortalecer el papel de la Educación Física como agente promotor de salud.

Estos antecedentes conducen a la pregunta de investigación de este artículo: ¿Cuál es el estado actual de la evidencia científica sobre los niveles de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria, y qué factores sociodemográficos, tecnológicos y pedagógicos influyen en su cumplimiento o abandono?

En correspondencia con lo anterior, el presente artículo de revisión tiene como objetivo principal identificar las principales tendencias científicas, factores asociados y aportes investigativos sobre la práctica de actividad física y los estilos de vida saludables en adolescentes escolarizados, destacando la relevancia de la Educación Física y de las estrategias educativas en la promoción de conductas favorables para la salud.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló mediante un enfoque cualitativo de tipo revisión bibliográfica sistemática, orientado al análisis del estado actual de la evidencia científica relacionada con el nivel de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria.

Para la organización y estructuración del proceso investigativo se tomaron como referencia las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), propuesta por Page et al. (2021), las cuales permiten garantizar transparencia, rigurosidad metodológica y claridad en la selección y análisis de los estudios científicos incluidos.

La revisión se realizó entre los meses de marzo y mayo de 2026, considerando investigaciones publicadas durante el periodo comprendido entre 2020 y 2025, con el propósito de recopilar información actualizada sobre la temática objeto de estudio. La búsqueda bibliográfica se efectuó en bases de datos científicas reconocidas por su relevancia académica y alcance internacional, entre ellas: Scopus, SciELO, PubMed, Dialnet, Redalyc y Google Académico.

Para el proceso de búsqueda se emplearon palabras clave y descriptores en español e inglés relacionados con el objeto de investigación. Entre los principales términos utilizados se encuentran: *actividad física, hábitos saludables, educación secundaria, adolescentes, sedentarismo, Educación Física, physical activity, healthy habits, secondary education, adolescents y physical education*. Asimismo, se utilizaron operadores booleanos como AND y OR para ampliar y refinar los resultados obtenidos.

Los criterios de inclusión establecidos para la selección de los estudios fueron los siguientes:

- Investigaciones publicadas entre 2020 y 2025.
- Artículos científicos originales, revisiones sistemáticas y estudios descriptivos relacionados con la actividad física y los hábitos saludables en adolescentes escolarizados.
- Estudios desarrollados en estudiantes de educación secundaria o grupos equivalentes de adolescentes.
- Publicaciones en idioma español o inglés.
- Investigaciones disponibles en texto completo y de acceso abierto.
- Estudios vinculados con el contexto escolar, la Educación Física o la promoción de estilos de vida saludables.

Por otra parte, se establecieron los siguientes criterios de exclusión:

- Estudios duplicados en diferentes bases de datos.
- Investigaciones centradas exclusivamente en población adulta o universitaria.
- Artículos sin rigor científico verificable o con información insuficiente para el análisis.
- Trabajos no relacionados directamente con la temática principal de investigación.
- Documentos de opinión, editoriales o resúmenes de eventos científicos.

El proceso de selección de la información se desarrolló en cuatro etapas fundamentales, siguiendo la lógica metodológica propuesta por PRISMA: identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. Inicialmente se localizaron los artículos mediante la búsqueda en las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se realizó una revisión de títulos y resúmenes para comprobar su pertinencia temática. En una tercera fase se evaluó el contenido completo de los estudios potencialmente elegibles y, finalmente, se seleccionaron aquellos que cumplían con todos los criterios establecidos para integrar el análisis final de la revisión.

Para el procesamiento y organización de la información se elaboró una matriz de análisis documental en la que se registraron aspectos como: autor y año de publicación, país

de procedencia, objetivo del estudio, metodología utilizada, muestra investigada, principales resultados y aportes relacionados con la actividad física y los hábitos saludables en adolescentes, tabla 1. Esta presenta las características generales de los 15 estudios seleccionados para el análisis.

En ella se resumen los autores, contexto de investigación, objetivos, metodología empleada y principales hallazgos relacionados con los niveles de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria.

Tabla 1: Características de los estudios incluidos en la revisión (n = 15).

Autor y año	País/Contexto	Objetivo principal	Metodología	Principales hallazgos
Guthold et al. (2020)	Estudio global	Analizar tendencias mundiales de actividad física en adolescentes	Estudio epidemiológico internacional	Más del 80 % de los adolescentes no cumple las recomendaciones de actividad física.
García-Hermoso et al. (2020)	Latinoamérica	Relacionar actividad física, tiempo de pantalla y bienestar	Estudio transversal	Mayor tiempo de pantalla se asocia con menor bienestar y actividad física.
Aguilar-Farías et al. (2020)	Chile	Identificar factores sociodemográficos asociados a la actividad física	Estudio observacional	El nivel socioeconómico, apoyo familiar y entorno escolar influyen en la actividad física.
McHugh et al. (2020)	Internacional	Evaluar el modelo Escuelas Promotoras de Salud	Revisión sistemática	Los programas escolares integrales mejoran hábitos saludables y actividad física.
Xiang et al. (2020)	China	Analizar el impacto de la COVID-19 en adolescentes	Estudio descriptivo	La pandemia incrementó el sedentarismo y redujo la actividad física.
Moreno et al. (2021)	México	Estudiar la relación entre actividad física y redes sociales	Estudio transversal	El uso intensivo de redes sociales reduce el tiempo dedicado a la actividad física.
Tapia-Serrano et al. (2021)	España	Analizar factores motivacionales asociados a la actividad física	Estudio correlacional	La motivación intrínseca favorece la práctica regular de actividad física.
Lizandra y Peiró-Velert (2021)	España	Evaluar creencias y actitudes hacia la actividad física	Estudio descriptivo	Actitudes positivas hacia la Educación Física favorecen hábitos activos.
Roman-Viñas et al. (2022)	España	Evaluar los niveles de actividad física en escolares	Estudio nacional	Persisten bajos niveles de actividad física y elevado sedentarismo.
Páez-Maldonado et al. (2022)	España	Relacionar condición física y rendimiento académico	Estudio correlacional	Los estudiantes más activos presentan mejores resultados académicos.
Hernaiz-Sánchez y Bäder-Gilbert (2023)	España	Analizar la influencia de la Educación Física en adolescentes	Revisión sistemática	La Educación Física contribuye a aumentar la actividad física, aunque no es suficiente por sí sola.
López-Gil et al. (2023)	España	Estudiar actividad física y salud mental	Estudio observacional	La actividad física se relaciona con menor ansiedad y depresión.
Shao y Zhou (2023)	Internacional	Identificar correlatos de la actividad física en adolescentes	Revisión sistemática	Los factores familiares, sociales y psicológicos influyen en los hábitos activos.
Bonilla Ibáñez (2024)	Colombia	Analizar hábitos saludables en adolescentes escolarizados	Estudio descriptivo	Se observan altos niveles de sobrepeso, sedentarismo y hábitos alimentarios inadecuados.
Ibarra Mora et al. (2024)	Chile	Caracterizar hábitos saludables y actividad física en adolescentes	Estudio transversal	Los estudiantes menos activos presentan peores hábitos alimentarios y de sueño.

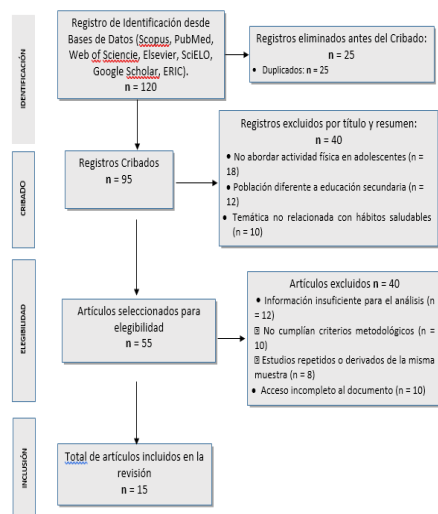
Fuente: Elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión (2020-2025).

El análisis de los artículos seleccionados se efectuó mediante el método de análisis de contenido, identificando tendencias investigativas, coincidencias temáticas, factores asociados a los niveles de actividad física y principales problemáticas relacionadas con los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria. Del mismo modo, se examinaron los aportes de la Educación Física y de las

estrategias pedagógicas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables en el contexto escolar.

El proceso de búsqueda, selección y depuración de los estudios incluidos se describe en la Figura 1, elaborada conforme a las directrices de la declaración PRISMA 2020.

Fig. 1: Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios según PRISMA 2020.



Fuente: Elaboración propia a partir de los estudios incluidos en la revisión (2020-2025).

Con el propósito de garantizar la calidad metodológica de la revisión, se priorizaron investigaciones publicadas en revistas científicas indexadas y arbitradas, así como estudios respaldados por organismos internacionales y autores reconocidos en el área de la Cultura Física, la salud y la Educación Física escolar. Además, se respetaron los principios éticos relacionados con el uso adecuado de las fuentes consultadas.

Finalmente, la metodología empleada permitió obtener una visión amplia y actualizada sobre el comportamiento de la actividad física y los hábitos saludables en adolescentes escolarizados, contribuyendo a identificar factores de riesgo, tendencias científicas y posibles líneas de intervención educativa orientadas al fortalecimiento de estilos de vida saludables desde el ámbito escolar.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

El análisis de la literatura científica seleccionada permite identificar patrones consistentes en torno al nivel de actividad física y los hábitos saludables en estudiantes de educación secundaria. En general, los estudios revisados coinciden en señalar la existencia de una tendencia global hacia la disminución de la actividad física en la población adolescente, acompañada de un incremento progresivo de conductas sedentarias y hábitos de vida no saludables.

En primer lugar, los hallazgos de investigaciones de alcance internacional evidencian que la inactividad física constituye un problema de salud pública a escala global. Guthold et al. (2020) reportan que más del 80 % de los adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por organismos internacionales.

De manera complementaria, las directrices de la Organización Mundial de la Salud (2021) confirman que una proporción significativa de la población adolescente no alcanza los 60 minutos diarios de actividad física

moderada o vigorosa, situación que se mantiene como tendencia en estudios recientes.

En relación con el comportamiento sedentario, los estudios revisados coinciden en señalar un aumento significativo del tiempo dedicado a actividades pasivas, especialmente el uso de dispositivos electrónicos, redes sociales y pantallas digitales. Moreno et al. (2021) identifican que el incremento del uso de redes sociales se asocia directamente con una reducción del tiempo destinado a la actividad física en estudiantes de educación secundaria, observándose además diferencias según el sexo y el grado escolar.

De forma similar, García-Hermoso et al. (2020) reportan una relación inversa entre el tiempo de pantalla y los niveles de bienestar subjetivo, así como una disminución de la participación en actividades físicas regulares.

En cuanto a las diferencias sociodemográficas, diversos estudios muestran variaciones significativas en los niveles de actividad física. Aguilar-Farías et al. (2020) identifican que factores como el nivel socioeconómico, el apoyo familiar y el entorno escolar influyen directamente en la práctica de actividad física en adolescentes. Asimismo, Tapia-Serrano et al. (2021) evidencian que la motivación intrínseca y el apoyo del profesorado constituyen elementos determinantes para la participación activa en actividades físico-deportivas.

Lizandra y Peiró-Velert (2021) también señalan que los estudiantes con actitudes positivas hacia la Educación Física presentan mayores niveles de participación en actividades físicas tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Otro conjunto importante de resultados está relacionado con la salud física y los hábitos alimentarios. Bonilla Ibáñez (2024) reporta la presencia de elevados índices de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolarizados, asociados a una alimentación inadecuada, bajo consumo de frutas y vegetales y altos niveles de sedentarismo.

En esta misma línea, Ibarra Mora et al. (2024) identifican que los estudiantes con bajos niveles de actividad física presentan con mayor frecuencia hábitos alimentarios poco saludables, alteraciones del sueño y conductas sedentarias prolongadas.

En el ámbito de la salud mental y el bienestar psicológico, los estudios revisados muestran una relación consistente entre actividad física y variables emocionales. López-Gil et al. (2023) evidencian que los adolescentes físicamente activos presentan menores niveles de síntomas depresivos y ansiosos, así como mejores indicadores de bienestar emocional.

De manera similar, García-Hermoso et al. (2020) señalan que la actividad física se asocia con una mejor percepción de calidad de vida y mayor estabilidad emocional en la población adolescente.

Respecto al entorno escolar, los hallazgos indican que la Educación Física desempeña un papel relevante en la promoción de la actividad física, aunque su impacto es variable. Hernaiz-Sánchez y Bäder-Gilabert (2023) evidencian que las clases de Educación Física contribuyen positivamente al incremento de la actividad física en adolescentes,

pero no garantizan por sí solas el cumplimiento de las recomendaciones internacionales.

En este sentido, McHugh et al. (2020) reportan que los programas escolares estructurados bajo el enfoque de "Escuelas Promotoras de Salud" generan mejoras significativas en los hábitos de actividad física y alimentación saludable.

De igual forma, los estudios centrados en el contexto escolar destacan la importancia del entorno físico y social.

Roman-Viñas et al. (2022) identifican bajos niveles de actividad física en adolescentes, acompañados de un alto tiempo de comportamiento sedentario dentro del entorno escolar y familiar. Por su parte, Páez-Maldonado et al. (2022) evidencian una relación positiva entre la condición física, el rendimiento académico y los niveles de actividad física, sugiriendo que los estudiantes más activos presentan mejores resultados escolares.

En relación con factores motivacionales y conductuales, Tapia-Serrano et al. (2021) reportan que la motivación intrínseca, el disfrute de la actividad física y el apoyo del docente influyen significativamente en la adherencia a estilos de vida activos. Asimismo, Shao y Zhou (2023) identifican que los factores psicológicos, sociales y familiares constituyen determinantes esenciales del comportamiento físico en adolescentes, influyendo directamente en la frecuencia e intensidad de la actividad física.

Por otra parte, los estudios analizados también reflejan el impacto de situaciones contextuales específicas.

Xiang et al. (2020) evidencian que durante la pandemia de COVID-19 se produjo un incremento significativo del sedentarismo y una disminución de la actividad física en adolescentes, lo que contribuyó al deterioro de hábitos saludables en este grupo poblacional.

Finalmente, los hallazgos generales muestran una tendencia constante hacia la reducción de la actividad física durante la adolescencia, acompañada de un aumento de conductas sedentarias, hábitos alimentarios inadecuados y disminución del bienestar psicológico. Al mismo tiempo, se identifica que la escuela, la Educación Física y el entorno social constituyen factores clave en la promoción o limitación de estilos de vida saludables en estudiantes de educación secundaria.

Discusión

Tendencias generales de la actividad física en adolescentes

Los resultados en la revisión evidenciaron una tendencia consistente hacia la disminución de los niveles de actividad física en estudiantes de educación secundaria, acompañada de un incremento progresivo del sedentarismo. Este comportamiento había sido ampliamente documentado en la literatura internacional. Guthold et al. (2020) ya habían señalado que más del 80 % de los adolescentes a nivel mundial no cumplía con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo cual situaba el problema como una prioridad global de salud pública.

En este sentido, los hallazgos del presente estudio habían coincidido con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2021), la cual había advertido que la inactividad física constituía uno de los principales factores de riesgo de mortalidad prematura. De igual manera, estudios previos como los de Tremblay et al. (2011) y Poitras et al. (2016) ya habían descrito una reducción progresiva de la actividad física en la adolescencia asociada al aumento de comportamientos sedentarios, lo que reforzaba la consistencia de los resultados encontrados.

Relación entre sedentarismo, tecnología y hábitos saludables

Los resultados también habían mostrado una asociación marcada entre el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la disminución de la actividad física. Moreno et al. (2021) habían evidenciado que el incremento del tiempo frente a pantallas se relacionaba negativamente con la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria, fenómeno que coincidía con investigaciones previas como las de Twenge y Campbell (2018), quienes habían descrito un incremento del sedentarismo digital en adolescentes.

De forma paralela, García-Hermoso et al. (2020) habían demostrado que el tiempo de pantalla elevado se relacionaba con menor bienestar subjetivo y peor calidad de vida, lo cual reforzaba la interpretación de que los hábitos tecnológicos habían pasado a constituir un factor determinante en la configuración del estilo de vida adolescente.

Asimismo, estos resultados habían sido coherentes con la hipótesis de que el entorno digital moderno había contribuido a la reducción del movimiento físico espontáneo, desplazando actividades recreativas tradicionales.

Diferencias sociodemográficas y desigualdades en la práctica de actividad física

Los estudios revisados habían evidenciado diferencias significativas según el sexo, la edad y el contexto socioeconómico. Barcala-Furelos et al. (2024) y Aguilar-Farías et al. (2020) habían señalado que las mujeres presentaban menores niveles de actividad física en comparación con los hombres, lo cual había sido consistente con revisiones previas como la de Hallal et al. (2012), donde ya se había identificado una brecha de género en la práctica de ejercicio físico en adolescentes.

Estas diferencias habían sido interpretadas en estudios anteriores como el resultado de factores socioculturales, estereotipos de género y menor acceso a espacios deportivos inclusivos. A su vez, Tapia-Serrano et al. (2021) habían destacado el papel de la motivación intrínseca como un elemento decisivo en la adherencia a la actividad física, lo cual había reforzado la idea de que las diferencias observadas no dependían únicamente de factores biológicos, sino también psicosociales.

Hábitos saludables y condiciones de salud en adolescentes

En relación con los hábitos saludables, los resultados habían mostrado una coexistencia entre bajos niveles de actividad física, alimentación inadecuada y aumento del

sobrepeso en la población adolescente. Bonilla Ibáñez (2024) había documentado un incremento de la obesidad y el sedentarismo en estudiantes escolarizados, hallazgo que había sido consistente con estudios internacionales como los de Ng et al. (2014), quienes habían advertido sobre el aumento global de la obesidad infantil y adolescente.

Del mismo modo, Ibarra Mora et al. (2024) habían encontrado asociaciones entre bajos niveles de actividad física y alteraciones del sueño, ansiedad y hábitos alimentarios poco saludables. Estos resultados habían coincidido con investigaciones previas de Chaput et al. (2016), quienes habían señalado que el sueño insuficiente y el sedentarismo se encontraban estrechamente relacionados en la población juvenil.

Papel de la Educación Física y el contexto escolar

Los hallazgos habían confirmado la relevancia de la Educación Física como espacio clave para la promoción de estilos de vida saludables, aunque con limitaciones en su alcance. Hernaiz-Sánchez y Bäder-Gilabert (2023) habían señalado que, si bien la Educación Física influía positivamente en los niveles de actividad física, su impacto resultaba insuficiente cuando no se complementaba con estrategias extracurriculares.

En este sentido, McHugh et al. (2020) habían evidenciado que los programas escolares integrales, especialmente los modelos de “Escuelas Promotoras de Salud”, habían generado mejoras significativas en los hábitos de actividad física y alimentación. Estos resultados habían respaldado la hipótesis de que el entorno escolar, cuando se estructuraba de manera sistemática, podía convertirse en un determinante positivo del comportamiento saludable.

De igual forma, Roman-Viñas et al. (2022) habían destacado que los niveles de actividad física escolar seguían siendo insuficientes en muchos sistemas educativos, lo cual había reforzado la necesidad de replantear los modelos pedagógicos tradicionales.

Factores psicológicos, motivacionales y sociales

Los resultados habían mostrado que la actividad física en adolescentes no dependía únicamente de factores biológicos, sino también de elementos psicológicos y sociales. Shao y Zhou (2023) habían identificado que la motivación, el entorno familiar y el apoyo social constituían determinantes fundamentales del comportamiento activo.

De manera similar, Lizandra y Peiró-Velert (2021) habían demostrado que las actitudes positivas hacia la Educación Física se asociaban con mayor participación en actividades físicas fuera del contexto escolar. Estos hallazgos habían sido coherentes con teorías motivacionales como la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (2000), la cual había planteado que la motivación intrínseca influía directamente en la adherencia a conductas saludables.

Implicaciones generales y futuras líneas de investigación

Los resultados obtenidos habían permitido interpretar que el problema del sedentarismo adolescente no podía ser abordado desde una única dimensión, sino que requería

un enfoque multidisciplinario que integrara factores educativos, sociales, familiares y tecnológicos.

Se había identificado la necesidad de fortalecer estrategias de intervención basadas en la escuela, con mayor énfasis en metodologías activas, programas recreativos y el uso pedagógico de la tecnología para fomentar la actividad física. Asimismo, se había evidenciado la importancia de profundizar en estudios longitudinales que permitieran analizar la evolución de los hábitos saludables a lo largo del tiempo.

Finalmente, se había considerado relevante desarrollar futuras investigaciones centradas en:

- el impacto de intervenciones digitales en la actividad física,
- el rol de la familia en la adherencia a estilos de vida saludables,
- y la efectividad de modelos escolares integrados de promoción de la salud.

CONCLUSIONES

La revisión realizada permitió constatar una disminución progresiva de los niveles de actividad física en estudiantes de educación secundaria, acompañada de un incremento del sedentarismo y de hábitos de vida poco saludables relacionados con el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la alimentación inadecuada y la escasa participación en actividades recreativas activas. Asimismo, se evidenció que la práctica sistemática de actividad física se relaciona positivamente con el bienestar físico, psicológico y social de los adolescentes, favoreciendo la salud mental, la autoestima, la calidad del sueño y el rendimiento académico.

De igual manera, los estudios analizados confirmaron la relevancia de la Educación Física escolar como espacio fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, aunque se reconoció la necesidad de fortalecer estrategias integrales que involucren a la familia, la comunidad y el contexto escolar. El presente artículo aporta una actualización del conocimiento científico sobre la temática y resalta la importancia de continuar desarrollando investigaciones e intervenciones educativas orientadas al fortalecimiento de hábitos saludables y de una cultura de vida activa en adolescentes escolarizados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Farías, N., Toledo-Vargas, M., & Miranda-Marquez, S. (2020). *Sociodemographic predictors of physical activity among Chilean adolescents*. Journal of Physical Activity and Health, 17(9), 902–909. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0451>
- Barcala-Furelos, M., Cendoya Ochoa, L., Pascual Torre, A., & Ramos Álvarez, O. (2024). Actividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Obligatoria: diferencias entre sexos en el abandono de la práctica regular de actividad física. *EDUCA. Revista Internacional para la Calidad Educativa*, 4(2), 329–342. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>

- Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., & Arias, N. (2024). *eHealth intervention to improve health habits in adolescents*. arXiv. <https://arxiv.org/abs/2402.07923>
- Bonilla Ibáñez, C. P. (2024). Hábitos saludables en adolescentes escolarizados de la ciudad de Ibagué, 2023-2024. *Revista Criterios*, 32(2). <https://doi.org/10.31948/rc.v32i2.4950>
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Birken, C. S., MacLean, J. E., Aubert, S., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Gorber, S. C. (2016). *Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S266–S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., & Fernández-Vergara, O. (2020). *Physical activity, screen time and wellbeing among adolescents*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(2), 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.001>
- Grao-Cruces, A., Velázquez-Romero, M. J., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). *Levels of physical activity during school hours in children and adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4773. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134773>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents*. *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)
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). *Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects*. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hernaiz-Sánchez, A., & Bäder-Gilabert, A. (2023). Influence of Physical Education on physical activity levels in adolescence: A systematic review. *Revista de Educación*, 401, 141–168. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-401-586>
- Ibarra Mora, J., Muñoz-Hinrichsen, F., Aguilar-Farías, N., Reyes-Amigo, T., Toledo-Vargas, M., Castelli Correia de Campos, L. F., & Román-Mella, F. (2024). Caracterización de hábitos saludables y actividad física en estudiantes adolescentes de Chile. *Retos*, 63, 1–10. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109885>
- Lizandra, J., & Peiró-Velert, C. (2021). *Beliefs and attitudes towards physical activity among adolescents*. *Retos*, 39, 162–170. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78158>
- McHugh, C., Hurst, A., & Bethel, A. (2020). *WHO Health Promoting Schools framework and adolescent health behaviours*. *Public Health*, 182, 116–124. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.02.006>
- Moreno, O., Medina Rodríguez, R. E., & Enríquez-Reyna, M. C. (2021). Physical activity and use of social media in high school students: Differences by sex and school grade. *Retos*, 42, 276–285. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86364>
- Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., Mullany, E. C., Biryukov, S., Abbafati, C., Abera, S. F., Abraham, J. P., Abu-Rmeileh, N. M. E., Achoki, T., AlBuhairan, F. S., Alemu, Z. A., Alfonso, R., Ali, M. K., Ali, R., Guzman, N. A., & Gakidou, E. (2014). *Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: A systematic analysis*. *The Lancet*, 384(9945), 766–781. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. OMS. <https://www.who.int/publications/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Páez-Maldonado, J. A., Reigal, R. E., & Morillo-Baro, J. P. (2022). *Physical fitness, physical activity and academic performance in adolescents*. *Sustainability*, 14(3), 1567. <https://doi.org/10.3390/su14031567>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Tremblay, M. S., & Duggan, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S197–S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Roman-Viñas, B., Zazo, F., & Martínez-Martínez, J. (2022). *Spain's report card on physical activity in children and youth*. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(4), 305–312. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.08.002>
- Shao, T. T., & Zhou, X. Z. (2023). *Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review*. *Frontiers in Physiology*, 14, 1131195. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1131195>
- Tapia-Serrano, M. A., Sevil-Serrano, J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2021). *Motivational factors and physical activity in adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4897. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094897>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wang, H., Pang, J., & Yang, X. (2025). School-based environment and physical activity in adolescents: systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 191, 108221. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108221>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 on adolescents' lifestyle behaviour. Progress in Cardiovascular *Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>