

XIV JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

“Red de Centros Promotores de Salud en Movimiento”

Organiza:

Consejería de Salud. Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Educación y Formación Profesional. Dirección General de
Recursos Humanos, Planificación Educativa e Innovación



28 de mayo 2026



Edificio Moneo (Salón de Actos)
Plaza Cardenal Belluga, 4. 30001. Murcia



De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

Jornadas del Profesorado: XIV Jornada de intercambio de experiencias en educación para la salud.

Dr. Juan Alfonso García Roca
Facultad de Deporte Universidad Católica San Antonio de Murcia
jagarcia@ucam.edu

Editor:

Universidad Católica de Murcia – Centro de Estudios Olímpicos

Coordinador:

Juan Alfonso García Roca

Jornadas del Profesorado: XIV Jornada de intercambio de experiencias en educación para la salud

- Red de Centros Promotores de Salud en Movimiento. Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Dirección General de Salud Pública y Adicciones de la Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

- Centro de Profesores y Recursos Región de Murcia .

Consejería de Educación y formación profesional de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia

Contenido

Introducción.....	3
1. Punto de partida: salud, actividad física y escuela.....	5
2. Diagnóstico actual: qué nos dicen los datos	20
3. Qué nos dice la ciencia del deporte	24
4. Retos del entorno educativo	28
5. De la investigación a la intervención: experiencias y buenas prácticas .	30
6. Propuestas educativas aplicables.....	43
7. Formación docente e innovación en Educación Física	46
8. Cierre: ideas fuerza para llevar al centro	49
Referencias bibliográficas	52

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo



Introducción.

El presente documento constituye un informe desarrollado a partir de la conferencia titulada *De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo*, celebrada el 28 de mayo de 2026 en el marco de las **XIV Jornadas de Intercambio de Experiencias en Educación para la Salud**, organizadas por las Consejerías de Salud y de Educación de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

La conferencia fue diseñada de forma planificada y consensuada con el Servicio de Promoción y Educación para la Salud, bajo la coordinación de su responsable, D.^a M.^a Antonia Belmonte. En este proceso se establecieron una serie de ejes temáticos y criterios orientadores que debían estructurar la intervención, tanto en relación con los contenidos abordados como con el público destinatario. El objetivo principal fue favorecer la transmisión y síntesis de conocimiento científico aplicado sobre la actividad física para la salud en el entorno de la educación primaria y secundaria.

La experiencia acumulada por el grupo de investigación ARETÉ y por el Centro de Estudios Olímpicos de la Facultad de Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, a través de distintos proyectos europeos y de investigación en los que he participado y, en varios casos, asumido funciones de liderazgo, constituye la base académica y aplicada de este documento. Desde esta perspectiva, el informe se plantea como una herramienta de diseminación científica y transferencia educativa.

Su contenido aborda, en primer lugar, una aproximación al concepto de salud en el ámbito educativo. Posteriormente, se presenta una síntesis de los datos aportados por informes recientes sobre la salud y los estilos de vida de niños, niñas y adolescentes. A continuación, se incorporan aportaciones procedentes de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, entendidas como tendencias y líneas de intervención relevantes para los centros escolares. Asimismo, se analizan los principales retos del entorno educativo, se exponen buenas prácticas derivadas de proyectos de investigación y programas vinculados a la UCAM, y se reflexiona sobre su aplicación en la formación académica del futuro profesorado. Finalmente, se ofrecen recomendaciones orientadas a su implementación en el ecosistema del centro educativo.

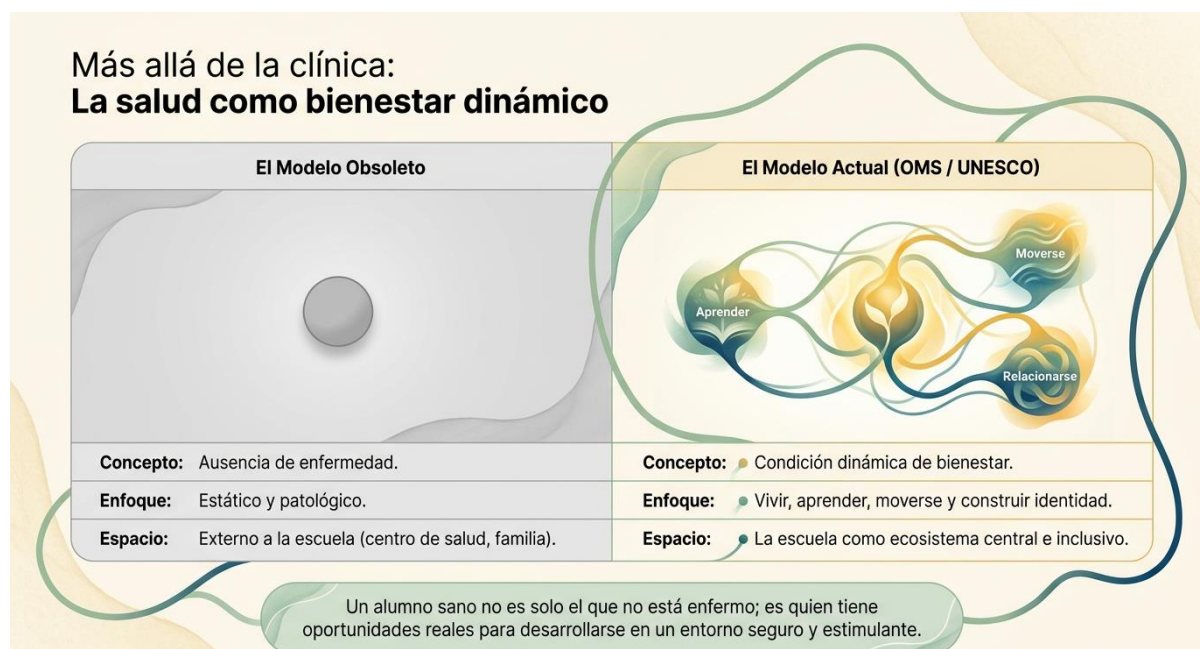
El fin último de este informe es aportar a la comunidad educativa y a los distintos agentes implicados una visión clara del papel esencial, participativo y transformador que las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte pueden desempeñar en la promoción de la salud dentro del ámbito educativo.

1. Punto de partida: salud, actividad física y escuela



Cuando hablamos de salud en la escuela, conviene empezar por una idea sencilla, pero decisiva: **la salud no puede reducirse a no estar enfermo**. En el entorno educativo, la salud debe entenderse como una condición dinámica que afecta a la manera en que el alumnado vive, aprende, se relaciona, se mueve, descansa, se alimenta, gestiona sus emociones y construye su identidad personal y social. Dicho de otro modo, un alumno sano no es únicamente aquel que no presenta una patología diagnosticada; es aquel que dispone de oportunidades reales para desarrollarse física, psicológica, social y educativamente en un contexto seguro, inclusivo y estimulante.

Esta idea es especialmente importante en una época en la que muchos problemas de salud infantil y adolescente no aparecen de forma brusca, sino que se construyen lentamente en la vida cotidiana: menos movimiento, más tiempo sentado, más pantallas, peor descanso, alimentación irregular, menor contacto social activo y mayores dificultades emocionales. Por eso, la escuela no puede mirar la salud como un asunto externo, reservado a la familia, al centro de salud o al deporte extraescolar. La escuela forma parte del ecosistema de salud del alumnado. No sustituye a la familia ni al sistema sanitario, pero sí tiene una responsabilidad educativa evidente.



Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y comportamiento sedentario son claras: la actividad física aporta beneficios relevantes para la salud física, mental y social de niños y adolescentes, mientras que el exceso de sedentarismo se asocia con riesgos para el bienestar y el desarrollo saludable (World Health Organization, 2020). La OMS plantea recomendaciones basadas en la frecuencia, intensidad y duración de la actividad física necesarias para obtener beneficios y reducir riesgos, lo que permite trasladar el debate escolar desde la simple “práctica deportiva” hacia un concepto más amplio de movimiento saludable. No se trata solo de hacer deporte; se trata de construir una vida activa.

Desde esta perspectiva, la Educación Física ocupa un lugar central, pero no exclusivo. La UNESCO defiende la Educación Física de Calidad como un derecho educativo y como una vía para promover estilos de vida activos, inclusión, participación, bienestar y desarrollo integral (UNESCO, 2015, 2021a). Esto significa que la Educación Física no debe ser vista como una asignatura secundaria ni como un simple espacio de descarga motriz. Bien orientada, puede convertirse en una experiencia educativa donde el alumnado aprende a conocer su cuerpo, regular el esfuerzo, cooperar, aceptar la diversidad, mejorar su autoconfianza y adquirir herramientas para cuidar su salud durante toda la vida. La propia UNESCO ha reforzado esta visión mediante iniciativas internacionales sobre políticas de


Educación Física de Calidad, con participación de profesorado y países de distintas regiones del mundo.

Ahora bien, hablar de salud en el entorno educativo exige evitar una mirada ingenua. No todos los alumnos parten del mismo punto. No todos tienen las mismas oportunidades para moverse, descansar bien, comer de forma saludable o participar en actividades deportivas. Aquí son especialmente útiles los datos españoles. El estudio HBSC 2022 en España, financiado y apoyado por el Ministerio de Sanidad, analiza estilos de vida, bienestar emocional y contextos de desarrollo en adolescentes escolarizados, ofreciendo una fotografía amplia de cómo viven y se sienten los jóvenes en relación con su salud (Moreno et al., 2025). Su valor para el profesorado es evidente: no habla de una infancia abstracta, sino de adolescentes reales, escolarizados, con hábitos, preocupaciones, desigualdades y contextos concretos.

En la misma línea, el [estudio PASOS](#) aporta una mirada especialmente relevante sobre población infantil y adolescente en España. Sus informes recientes muestran que los estilos de vida saludables no dependen solo de decisiones individuales, sino también de factores familiares, sociales y económicos. Por ejemplo, el informe complementario sobre nivel socioeconómico señala que los niños y niñas que crecen en entornos más desfavorecidos realizan menos actividad física diaria, dedican más tiempo a pantallas y cumplen en menor proporción las recomendaciones de sueño (Gasol Foundation, 2024). Esta evidencia obliga a cambiar el discurso: no basta con decir al alumnado “muévete más” o “come mejor”. Hay que preguntarse si el entorno escolar, familiar, urbano y comunitario facilita realmente esas conductas.

Esta es una de las claves del enfoque educativo actual: pasar de una salud entendida como responsabilidad individual a una salud concebida como responsabilidad compartida. Durante mucho tiempo se ha transmitido la idea de que la persona sana es, simplemente, la que elige bien. Pero en la infancia y adolescencia esa afirmación es incompleta. El alumnado no elige plenamente sus horarios, su barrio, la oferta deportiva disponible, la seguridad de sus desplazamientos, el tiempo de pantalla permitido, la alimentación familiar o las oportunidades de ocio activo. Por tanto, educar en salud no puede limitarse a informar; debe crear condiciones. La escuela debe enseñar, sí, pero también debe organizar espacios, tiempos, normas y experiencias que hagan más fácil vivir de manera saludable.

De la elección individual a la responsabilidad compartida



El Mito: El alumno sano es el que elige bien (Responsabilidad aislada)

La Realidad: El entorno familiar, social y económico condiciona las oportunidades

Evidencia (HBSC 2022 & PASOS 2022–2025):
Los estilos de vida no dependen solo de decisiones individuales. Los niños en entornos más desfavorecidos realizan menos actividad física, usan más pantallas y duermen peor.

La Escuela como Escudo y Ecosistema: Educar en salud no es solo informar; es crear condiciones (tiempos, espacios y normas) que hagan que vivir de forma saludable sea la opción más natural para todos.

Aquí aparece una idea fundamental para este reporte: **la salud escolar no se enseña únicamente con contenidos, se educa mediante experiencias**. Un centro educativo promueve salud cuando sus clases de Educación Física son inclusivas y significativas; cuando los recreos favorecen el juego activo; cuando los desplazamientos al centro pueden ser seguros y activos; cuando el profesorado evita mensajes corporales estigmatizantes; cuando se cuida el clima emocional del aula; cuando se reducen barreras para participar; cuando se entiende que el bienestar del alumnado no es un adorno, sino una condición para aprender.

Por eso, el concepto de salud en el entorno educativo debe integrar al menos cuatro dimensiones. La primera es la **salud física**, relacionada con la actividad física, la condición física, el sueño, la alimentación, la prevención del sedentarismo y el desarrollo corporal. La segunda es la **salud psicológica**, vinculada al bienestar emocional, la autoestima, la motivación, la percepción de competencia y la gestión del estrés. La tercera es la **salud social**, que incluye la convivencia, la pertenencia al grupo, la cooperación, la inclusión y la protección frente al aislamiento o el acoso. La cuarta es la **salud educativa**, quizá menos nombrada, pero esencial: un alumno que se mueve, se siente seguro, participa y percibe que puede progresar está en mejores condiciones para aprender y construir hábitos duraderos.



Los datos longitudinales del estudio PASOS 2022–2025 refuerzan esta lectura amplia, al analizar la evolución del estado ponderal y de los estilos de vida de la población infantil y adolescente en España tras varios años de seguimiento (Gasol Foundation, 2025). Su utilidad para el discurso docente es clara: **la salud escolar no debe abordarse como una campaña puntual, sino como un proceso sostenido.** Los hábitos se construyen, se deterioran o se protegen a lo largo del tiempo. La escuela, precisamente por su continuidad y universalidad, es uno de los pocos espacios capaces de influir de manera estable en esa trayectoria.

En consecuencia, cuando en un foro de profesorado nos preguntamos qué entendemos por salud en el entorno educativo, la respuesta debe ser firme: **entendemos la salud como una construcción integral, cotidiana y comunitaria.** No es solo el resultado de una prueba médica ni el cumplimiento aislado de una recomendación. Es la posibilidad real de que cada alumno aprenda a vivir mejor, a moverse más, a relacionarse de forma positiva, a cuidar su cuerpo, a comprender sus emociones y a participar en una cultura escolar que no se limite a prevenir problemas, sino que promueva bienestar.

La escuela no puede resolver todos los problemas de salud de la infancia y la adolescencia, pero sí puede hacer algo que ninguna otra institución hace con tanta

regularidad: **acompañar al alumnado durante años**, en una etapa decisiva de su vida. Esa continuidad convierte al centro educativo en un lugar privilegiado para sembrar hábitos, compensar desigualdades y construir una idea de salud más humana, más educativa y justa.

La actividad física en edad escolar no debe entenderse como un complemento recreativo ni como una pausa entre aprendizajes “serios”. Esa mirada, todavía presente en algunos contextos, se queda corta. La evidencia actual permite afirmar con bastante seguridad que el movimiento forma parte del desarrollo integral del alumnado: educa el cuerpo, pero también influye en el bienestar emocional, en la socialización, en la percepción de competencia y en las condiciones que hacen posible aprender mejor.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sitúan la actividad física como un factor esencial para la salud de niños y adolescentes. En población de 5 a 17 años, la OMS recomienda una media de **al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa**, principalmente aeróbica, e incorporar actividades de fortalecimiento muscular y óseo varios días por semana (World Health Organization, 2020). Este mensaje es importante para la escuela porque desplaza el foco desde “hacer deporte” hacia “construir una vida activa”. No todo el alumnado será deportista, ni tiene por qué serlo; pero todo **el alumnado necesita moverse, experimentar su cuerpo, ganar autonomía motriz y desarrollar una relación positiva con la actividad física**.

Bull et al. (2020), en el artículo científico que sintetiza las guías de la OMS, refuerzan esta idea: moverse más y reducir el sedentarismo son dos prioridades de salud pública. En el contexto educativo esto tiene una consecuencia directa: no basta con aumentar la intensidad de algunas sesiones de Educación Física; es necesario repensar la jornada escolar en su conjunto. La actividad física puede aparecer en la clase de Educación Física, en los recreos, en los desplazamientos activos, en las pausas motrices, en proyectos interdisciplinarios o en actividades de convivencia. La escuela activa no se improvisa; se diseña.

La escuela activa no se improvisa: se diseña.



El Objetivo Diario

60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa (WHO, 2020). Moverse más y reducir el sedentarismo son prioridades de salud pública (Bull et al., 2020).

Transformar la jornada escolar exige pasar de la clase aislada a un ecosistema activo continuo.

Además, la salud no depende solo del movimiento. Chaput et al. (2020) subrayan que en la infancia y la adolescencia la actividad física, el sedentarismo y el sueño deben entenderse de forma integrada. Esta visión es especialmente útil para el profesorado, porque muchos problemas que observamos en el aula —cansancio, falta de atención, irritabilidad, baja participación o escasa motivación— no pueden analizarse únicamente desde el rendimiento académico. También están relacionados con hábitos de vida, descanso, exposición a pantallas y oportunidades reales de movimiento.

Una de las ideas más potentes para trasladar al profesorado es que la actividad física **no compite contra el aprendizaje académico**. La revisión paraguas de Barbosa et al. (2020) concluye que la actividad física no perjudica el rendimiento académico de escolares y adolescentes y puede tener efectos beneficiosos. Esta evidencia permite desmontar un falso dilema: no se trata de elegir entre moverse o aprender. En realidad, una escuela que incorpora mejor el movimiento puede estar creando mejores condiciones para la atención, la participación, la convivencia y el aprendizaje.

El falso dilema: Moverse no resta tiempo al aprendizaje, lo cataliza.



La Sinergia Fisiológica

Los problemas de atención o irritabilidad en el aula rara vez son solo académicos. Son el resultado de un ecosistema desequilibrado: déficit de sueño, exceso de pantallas y falta de movimiento integrado.

El movimiento y el descanso son los prerequisites fisiológicos de la atención educativa.

Desde una perspectiva más amplia, los documentos del Comité Olímpico Internacional sobre desarrollo juvenil insisten en la necesidad de proteger la salud, el bienestar, la seguridad y el desarrollo positivo de niños y adolescentes en contextos deportivos (Bergeron et al., 2015, 2024). Aunque estos consensos se centran en el deporte juvenil y no exclusivamente en la escuela, aportan una idea transferible: **el desarrollo del menor debe ser saludable, progresivo, inclusivo y sostenible**. En educación, esto significa que la actividad física no debe orientarse solo al rendimiento, sino también al disfrute, la competencia percibida, la cooperación, la autoestima y la participación de todos.

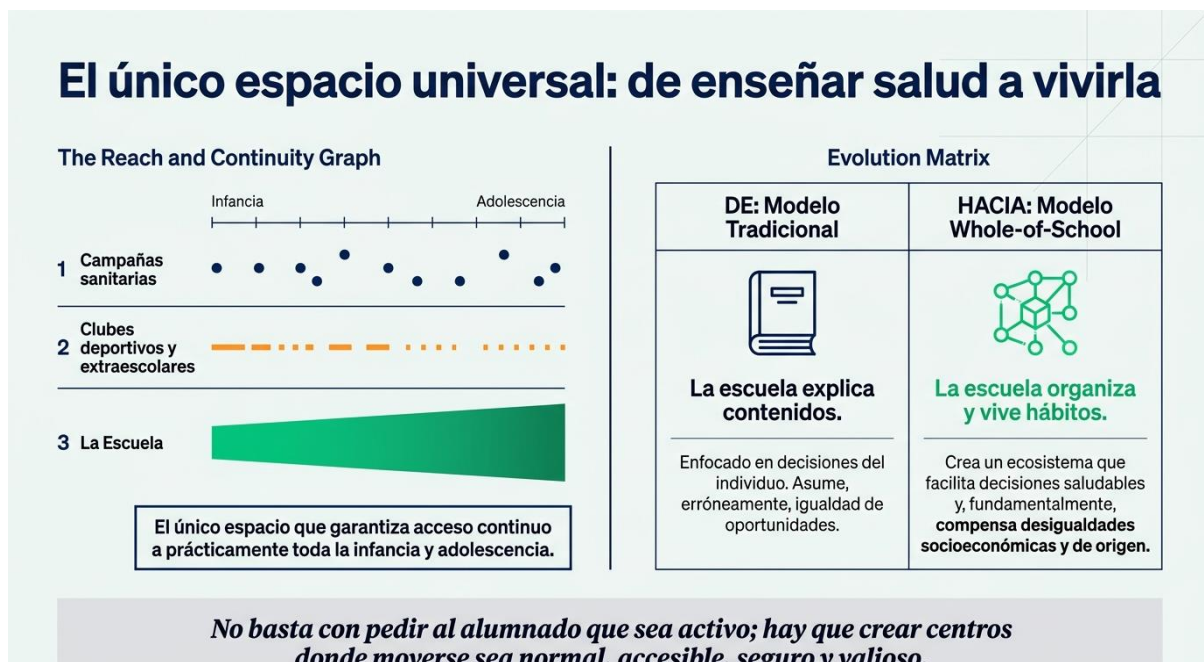
Por tanto, la actividad física escolar no es simplemente “movimiento”. Es una herramienta educativa de primer orden. Bien planteada, ayuda al alumnado a conocer su cuerpo, regular el esfuerzo, relacionarse con otros, aceptar reglas, superar retos, tolerar la frustración, experimentar logros y construir hábitos. La escuela no tiene que formar atletas, pero sí ciudadanos capaces de cuidar su salud. Esa es la clave: pasar de una Educación Física centrada únicamente en la ejecución motriz a una cultura escolar donde moverse sea parte natural de aprender, convivir y vivir mejor.

La escuela tiene una característica que ninguna campaña puntual, club deportivo o programa sanitario posee con la misma fuerza: **llega de forma continuada a prácticamente toda la infancia y adolescencia**. Por eso, cuando hablamos de educar en salud, el centro educativo no puede entenderse únicamente como un lugar donde se explican contenidos sobre hábitos saludables. Debe entenderse como un entorno donde esos hábitos se viven, se organizan y se hacen posibles.

Moverse para crecer: cuerpo, mente, grupo y aprendizaje



La Organización Mundial de la Salud plantea la promoción de actividad física en la escuela desde un enfoque de **centro completo** (*whole-of-school approach*), es decir, una estrategia que no se limita a la clase de Educación Física, sino que incorpora el currículo, los recreos, los desplazamientos activos, las actividades antes y después del horario escolar, las aulas activas, el entorno físico y la implicación de la comunidad educativa (World Health Organization & United Nations Educational, 2021). Esta idea es fundamental: una escuela saludable no se define solo por lo que enseña, sino por cómo estructura sus tiempos, espacios y relaciones.



En esta misma línea, la UNESCO defiende la Educación Física de Calidad como una pieza clave de las políticas educativas inclusivas, porque contribuye al desarrollo de competencias físicas, sociales, emocionales y ciudadanas. No se trata simplemente de aumentar minutos de práctica, sino de garantizar experiencias motrices variadas, seguras, inclusivas y con sentido educativo (UNESCO, 2021a). Esta perspectiva ayuda a superar una visión reducida de la Educación Física como asignatura aislada: el movimiento debe formar parte de una cultura de centro que valore la participación, la cooperación, la igualdad de oportunidades y el bienestar del alumnado.

El marco europeo también va en esta dirección. El informe *Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024* analiza la aplicación de políticas de promoción de actividad física en los Estados miembros mediante 23 indicadores, mostrando que la promoción de la actividad física requiere una respuesta intersectorial y sostenida, no actuaciones dispersas (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024). Además, el Consejo de la Unión Europea ya había vinculado la promoción de habilidades motrices y actividades físico-deportivas infantiles con el bienestar físico y mental, y en documentos recientes de 2025 vuelve

a recordar esa conexión entre actividad física y bienestar de niños y adolescentes (Council of the European Union, 2015, 2025).

En el contexto de la Comunidad autónoma de la Región de Murcia, el *Region of Murcia's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth* ofrece un argumento especialmente cercano para el profesorado. El informe muestra que la Región de Murcia presenta una situación preocupante en varios indicadores de actividad física infantil y adolescente, con necesidad de reforzar políticas, vigilancia y acciones coordinadas entre administración, escuela, familia y comunidad (López-Gil, Sainz De Baranda, et al., 2024). Este dato es importante porque convierte la reflexión en una responsabilidad local: no hablamos de un problema lejano, sino de una realidad educativa próxima.



Por tanto, la escuela es un espacio privilegiado porque combina universalidad, continuidad y capacidad educativa. Pero esa posición también exige responsabilidad. No basta con pedir al alumnado que sea activo; hay que crear centros donde moverse sea normal, accesible, seguro y valioso. Educar en salud significa convertir la escuela en un ecosistema que facilite decisiones saludables, compense desigualdades y conecte la acción docente con familias, barrio, servicios municipales y políticas públicas.

La escuela no solo enseña salud: crea condiciones para vivirla



Durante años, la promoción de la salud en la infancia y la adolescencia se ha formulado demasiadas veces como una consigna individual: “muévete más”, “usa menos pantallas”, “come mejor”, “duerme más”. El mensaje no es incorrecto, pero sí incompleto. En el entorno educativo actual, la pregunta de fondo no puede ser solo qué debe hacer el alumno, sino **qué condiciones estamos creando para que pueda hacerlo**.

Los datos recientes obligan a mirar el problema con más profundidad. El informe PASOS sobre nivel socioeconómico muestra que **los niños, niñas y adolescentes que viven en entornos más desfavorecidos realizan menos actividad física diaria, pasan más tiempo ante pantallas y cumplen en menor medida las recomendaciones de sueño** (Gasol Foundation, 2024). Esto significa que los hábitos saludables no dependen únicamente de la voluntad individual. Dependen también del barrio, de los recursos familiares, del tiempo disponible, de la seguridad del entorno, del acceso a instalaciones, de la cultura del centro y de las oportunidades reales de participación.



El estudio HBSC 2022 en España refuerza esta lectura al analizar la salud adolescente desde una perspectiva amplia: estilos de vida, bienestar emocional y contextos de desarrollo. Su valor para el profesorado es evidente, porque sitúa la salud del alumnado dentro de redes concretas de relación: familia, escuela, iguales y condiciones sociales (Moreno et al., 2025). Por tanto, educar en salud no puede reducirse a transmitir información; debe ayudar a construir entornos protectores, participativos y equitativos.

La Organización Mundial de la Salud propone precisamente un enfoque de escuela completa para promover la actividad física, integrando currículo, recreos, desplazamientos activos, aulas activas, comunidad y políticas escolares (World Health Organization & United Nations Educational, 2021). En la misma dirección, la iniciativa europea *HealthyLifestyle4All* defendió una visión amplia de los estilos de vida saludables, vinculando actividad física, deporte, salud, alimentación, inclusión y cooperación entre instituciones (European Commission, 2023).

El marco HEPA europeo de 2024 insiste también en que la promoción de actividad física requiere políticas coordinadas y sostenidas, evaluadas mediante indicadores comunes en los Estados miembros (World Health Organization Regional Office for Europe, 2024). Esta lógica encaja con la evidencia local: el *Report Card* de la Región de Murcia señala bajos niveles de actividad física infantil y adolescente y reclama más vigilancia, políticas y acciones coordinadas (López-Gil, Sainz de Baranda, et al., 2024).



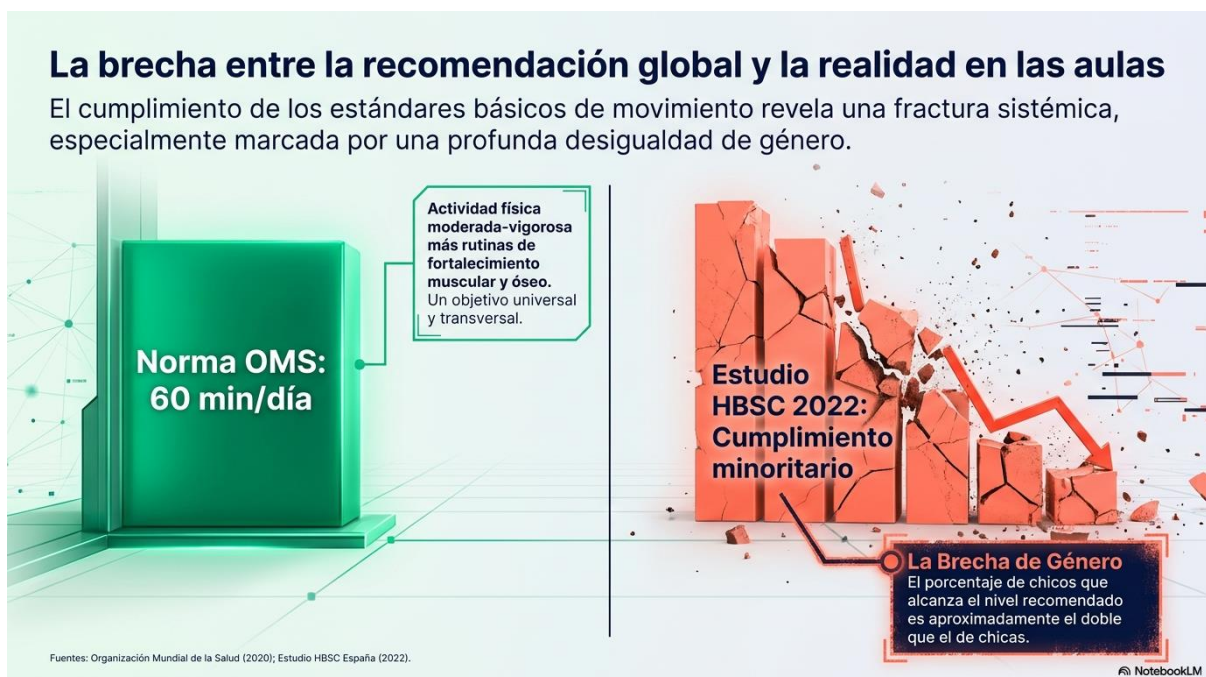
La idea central, por tanto, es clara: **no basta con decir al alumnado que se mueva más; hay que hacer que moverse sea posible, seguro, accesible y socialmente valioso**. La responsabilidad individual existe, pero en la infancia y la adolescencia debe estar acompañada por una responsabilidad educativa y comunitaria. La escuela, la familia, el municipio, los servicios sanitarios y las políticas públicas no son actores secundarios: son parte de la solución.



2. Diagnóstico actual: qué nos dicen los datos

El diagnóstico actual es claro: la infancia y la adolescencia se mueven menos de lo que necesitan y pasan demasiado tiempo en conductas sedentarias. No se trata de una percepción aislada del profesorado ni de una moda discursiva; los datos disponibles en España y en la Región de Murcia muestran una tendencia suficientemente consistente como para considerarla un problema educativo y de salud pública. En la Región de Murcia, el informe específico de *Active Healthy Kids* analiza diez indicadores relacionados con actividad física, sedentarismo y determinantes del entorno, situando el problema más allá de la responsabilidad individual del menor: escuela, familia, comunidad y políticas públicas forman parte del mismo ecosistema (López-Gil, Sainz De Baranda, et al., 2024).

En términos generales, la recomendación internacional sigue siendo que niños y adolescentes acumulen una media de 60 minutos diarios de actividad física moderada-vigorosa, incorporando además actividades de fortalecimiento muscular y óseo varias veces por semana (World Health Organization, 2020). Sin embargo, el cumplimiento real es bajo.



El estudio HBSC España 2022 muestra que solo una minoría de adolescentes alcanza estos niveles, con diferencias evidentes por sexo: el porcentaje de chicos que

realiza actividad física moderada-vigorosa diaria es aproximadamente el doble que el de chicas (Moreno et al., 2025).

A esta insuficiente actividad física se suma un cambio profundo en los hábitos cotidianos. El sedentarismo ya no se limita a “estar sentado”, sino que se ha integrado en rutinas escolares, familiares y de ocio mediadas por pantallas. El estudio PASOS longitudinal 2022–2025 advierte de un incremento de unas 11 horas semanales en el uso de pantallas, junto con menos actividad física, peor descanso y mayor malestar emocional (Gasol Foundation, 2025).

El sedentarismo ya no es pasivo: la mutación hacia el consumo digital

El comportamiento inactivo se ha integrado en las rutinas diarias mediante las pantallas, detonando un efecto en cadena sobre el bienestar general del alumnado.



El problema, además, no afecta a todos por igual. La actividad física descende con la edad, es menor en las chicas y se ve condicionada por el nivel socioeconómico, el apoyo familiar, las oportunidades del entorno y la cultura del centro educativo. ALADINO 2023 confirma que los estilos de vida infantiles se relacionan con factores familiares y socioeconómicos, y que las cifras de exceso de peso siguen siendo elevadas pese a cierta mejora reciente (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2024).

Salud y aprendizaje no compiten: son la misma realidad escolar

El déficit de actividad física impacta directamente en las condiciones estructurales que hacen posible la atención, la convivencia y el éxito académico.



Las consecuencias tampoco son únicamente físicas. La baja actividad física y el sedentarismo se asocian con peor condición física, mayor riesgo cardiometabólico, peor calidad del sueño, menor bienestar psicológico y más dificultades para consolidar hábitos saludables. En el plano educativo, la cuestión no es añadir otra carga al profesorado, sino comprender que movimiento, salud, atención, convivencia y aprendizaje forman parte de una misma realidad escolar.

La actividad física no es solo voluntad: es una cuestión de equidad

Las oportunidades de movimiento del alumnado sufren un desgaste estructural condicionado por su entorno, no por sus decisiones individuales.



Radiografía actual de la actividad física en niños y adolescentes

Cinco datos para entender el problema en el contexto educativo



No hablamos solo de menos movimiento; hablamos de salud, bienestar y oportunidades educativas.



Fuentes: HBSC España 2022; PASOS 2022-2025; ALADINO 2023; Región de Murcia Report Card 2022; OMS (2020).

3. Qué nos dice la ciencia del deporte

La ciencia del deporte aporta hoy un mensaje bastante claro: la actividad física en el entorno educativo no debe entenderse como un complemento recreativo, sino como una herramienta de desarrollo integral. Sus beneficios no se limitan al plano físico. La evidencia reciente relaciona la práctica física con mejoras en salud corporal, funcionamiento cognitivo, bienestar psicológico y socialización, aunque conviene ser prudentes: los efectos no son automáticos ni iguales en todas las dimensiones. Por ejemplo, la revisión de Biddle et al. (2019) muestra que la evidencia es especialmente sólida para el funcionamiento cognitivo y más parcial para variables como depresión o autoestima. Es decir, la actividad física ayuda, pero necesita calidad pedagógica, continuidad y contexto.

Desde esta perspectiva, la condición física aparece como un verdadero indicador de salud presente y futura. No se trata de medir para clasificar al alumnado, sino de observar capacidades relevantes —resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, velocidad, flexibilidad y composición corporal— para orientar mejor la intervención educativa. Ortega et al. (2023) defienden precisamente la utilidad de la evaluación de la condición física infantil y adolescente desde una mirada sanitaria, educativa y deportiva. En esta línea, el estudio de Vélez-Alcázar et al. (2024), realizado con atletas adolescentes de la Región de Murcia, refuerza una idea importante: la salud no depende de un único factor, sino de la interacción entre actividad física, alimentación, maduración, composición corporal y hábitos sostenidos. En su muestra, la mayoría presentó una adherencia moderada o excelente a la dieta mediterránea, aunque dicha adherencia no explicó por sí sola las diferencias en condición física, lo que invita a evitar lecturas simplistas.

Uno de los mensajes más relevantes para el profesorado es el papel del trabajo de fuerza. Durante años se ha tratado con excesiva cautela, cuando la evidencia actual indica que, bien planificado y supervisado, es seguro y eficaz. La revisión sistemática y metaanálisis de Moreno-Torres et al. (2025) concluye que los programas de fuerza supervisados en niños y adolescentes mejoran la fuerza muscular, el VO_2 max y el rendimiento en sprint, especialmente cuando duran entre 6 y 12 semanas y se aplican 2–3 veces por semana. Esta idea coincide con los posicionamientos de

la NSCA y la American Academy of Pediatrics, que recomiendan programas progresivos, técnicamente controlados y adaptados a la edad y maduración del menor (Lloyd et al., 2016; Stricker et al., 2020).



El gran reto, sin embargo, no es solo que el alumnado “haga ejercicio”, sino que quiera y pueda sostener un estilo de vida activo. La adherencia depende de experiencias significativas, apoyo docente y familiar, percepción de competencia, seguridad del entorno y propuestas conectadas con la realidad juvenil (Hu et al., 2021). Ahí encajan intervenciones como SUGAPAS, que integró MOOC, gamificación



y aplicaciones móviles para educar en actividad física, nutrición y hábitos saludables, con valoraciones positivas de los usuarios en organización, usabilidad, contenidos e impacto percibido (González-Gálvez et al., 2022). También BeHuman muestra que el deporte, cuando se estructura con mentoría y valores, puede favorecer inclusión, responsabilidad, confianza y liderazgo juvenil (Ortí Martínez et al., 2025).

Por tanto, conviene superar varios mitos: la fuerza no es peligrosa si se enseña bien; la condición física no es solo rendimiento; la tecnología no es enemiga si tiene sentido pedagógico; y la actividad física no educa por sí sola. Educa cuando hay intención, método y acompañamiento.

Cinco mensajes de la ciencia del deporte para la escuela

1 	Mensaje científico La actividad física mejora salud física, cognitiva, emocional y social	Traducción educativa  No es recreo ampliado: es educación para la vida
2 	Mensaje científico La condición física informa sobre salud	Traducción educativa  Medir no es seleccionar; es orientar
3 	Mensaje científico La fuerza es necesaria y segura si está supervisada	Traducción educativa  Fuerza no es culturismo; es salud muscular y competencia motriz
4 	Mensaje científico La adherencia depende del contexto	Traducción educativa  No basta con mandar moverse; hay que crear condiciones
5 	Mensaje científico Los mitos frenan buenas prácticas	Traducción educativa  La evidencia debe guiar la intervención docente

4. Retos del entorno educativo

El gran reto del entorno educativo no es “hacer más actividades”, sino **construir una cultura escolar donde moverse sea normal, posible y educativo**. La Educación Física tiene aquí una responsabilidad específica, pero no exclusiva. El profesorado de Educación Física debe liderar desde su conocimiento técnico: enseñar a moverse bien, adaptar tareas, generar competencia motriz, evaluar sin excluir y vincular la práctica con la autonomía del alumnado. No basta con aumentar minutos de movimiento si esos minutos no construyen aprendizaje, confianza y continuidad fuera del aula. En esta línea, los modelos integrales de actividad física escolar sitúan a la Educación Física como eje pedagógico, pero advierten que su impacto depende de la conexión con otros espacios de la vida escolar (Webster et al., 2022; World Health Organization, 2022).

El resto del claustro también entra en juego. Las pausas activas, los recreos activos, los desplazamientos activos, el aprendizaje al aire libre o los proyectos interdisciplinarios no pueden depender únicamente del departamento de Educación Física. Las revisiones recientes muestran que las intervenciones escolares funcionan mejor cuando amplían oportunidades durante toda la jornada y cuando se adaptan al contexto real del centro, en lugar de imponer programas cerrados y difíciles de sostener (Jones et al., 2019; Porter et al., 2024).

El equipo directivo, orientación, familias y administración son decisivos. Sin liderazgo organizativo, la actividad física queda reducida a iniciativas voluntaristas. La dirección debe proteger tiempos, facilitar coordinación y legitimar el proyecto en el plan de centro. Orientación puede conectar actividad física, bienestar emocional, convivencia e inclusión. Las familias pueden reforzar rutinas activas, sueño, ocio saludable y reducción del sedentarismo. La administración, por su parte, debe aportar formación, recursos, espacios y continuidad normativa. Este planteamiento coincide con el enfoque de escuela promotora de salud, que propone integrar salud y bienestar en la política, el currículo, el entorno físico y social, y la relación con la comunidad (UNESCO, 2021b).

El modelo de futuro debe ser un **centro promotor de actividad física y salud**: no un centro que celebra una semana deportiva aislada, sino una institución que

organiza sus tiempos, espacios, normas y alianzas para que todo el alumnado tenga oportunidades reales de moverse.

Las barreras son conocidas: falta de tiempo, patios poco aprovechados, presión académica, escasa formación, baja motivación y coordinación débil. La evidencia es clara: las escuelas son un escenario privilegiado, pero los efectos a largo plazo siguen siendo limitados cuando no hay implementación sostenida, corresponsabilidad y adaptación al contexto (Andermo et al., 2020; García Bengoechea et al., 2024).



5. De la investigación a la intervención: experiencias y buenas prácticas

La investigación educativa y deportiva alcanza su verdadero sentido cuando es capaz de transformar el conocimiento generado en propuestas aplicables, sostenibles y útiles para los contextos reales. En el ámbito de la actividad física, la salud, la inclusión y la educación en valores, esta transferencia resulta especialmente relevante, ya que los centros educativos no solo demandan evidencias científicas, sino también modelos de intervención viables, adaptables y coherentes con sus necesidades pedagógicas.

Los proyectos desarrollados en los últimos años en torno a la promoción de hábitos saludables, la inclusión social, el deporte en la naturaleza, la adherencia a la práctica física y la educación en valores permiten identificar un conjunto de buenas prácticas que pueden ser trasladadas al contexto escolar. Estos proyectos comparten una misma premisa: la actividad física no debe entenderse únicamente como práctica motriz, sino como una herramienta educativa, social y comunitaria capaz de generar cambios en la conducta, en la convivencia y en la cultura de salud de los centros.

Una investigación se convierte en una intervención útil para los centros cuando supera la fase descriptiva y ofrece respuestas concretas a problemas educativos reales. No basta con diagnosticar niveles de sedentarismo, falta de adherencia o dificultades de convivencia; es necesario diseñar propuestas que puedan incorporarse a la vida cotidiana del centro, que sean comprensibles para el profesorado, motivantes para el alumnado y sostenibles dentro de los recursos disponibles.

Desde esta perspectiva, una intervención útil debe reunir varias condiciones. En primer lugar, debe partir de una **necesidad claramente identificada**. Los proyectos analizados nacen de problemas reconocibles: bajo nivel de actividad física, desigualdad en el acceso al deporte, vulnerabilidad social, pérdida de hábitos saludables, dificultad para mantener la práctica a lo largo del tiempo o necesidad de trabajar valores desde experiencias reales. En segundo lugar, debe ofrecer una **metodología estructurada**, con objetivos, fases, materiales, instrumentos de

evaluación y criterios de seguimiento. En tercer lugar, debe ser **transferible**, es decir, adaptable a distintos contextos sin perder su esencia.

El valor de estos proyectos reside precisamente en que no se limitan a producir conocimiento académico, sino que generan productos, programas, guías, plataformas, sesiones, cuestionarios, modelos de mentoring y estrategias de evaluación. Esto permite que el centro educativo no tenga que partir de cero, sino apoyarse en experiencias previas contrastadas.

El [proyecto SUGAPAS](#) constituye un ejemplo claro de transferencia del conocimiento científico hacia entornos educativos mediante el uso de tecnologías, gamificación y formación en hábitos saludables. Su punto de partida fue la preocupación por el bajo cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes, así como por la necesidad de transformar los contenidos educativos en experiencias más motivantes, inmersivas y significativas para el alumnado. El proyecto propuso contenidos sobre actividad física, nutrición y estilo de vida saludable mediante juegos serios, aplicaciones móviles, sistemas de puntuación, retos, avatares y comunidades escolares orientadas a la salud.

La aportación principal de SUGAPAS es que convierte la promoción de hábitos saludables en un **ecosistema educativo digital**. Este ecosistema incluyó MOOCs gratuitos, materiales teóricos, guías de recomendaciones, vídeos, juegos y evaluaciones, organizados en módulos sobre actividad y condición físicas, dieta saludable y estilo de vida. Además, el juego móvil y la aplicación de seguimiento de pasos permitían conectar el aprendizaje con la acción cotidiana, favoreciendo la implicación activa del usuario.

Desde el punto de vista de la transferencia a centros educativos, SUGAPAS muestra que la educación para la salud puede reforzarse mediante estrategias híbridas: formación digital, gamificación, seguimiento de la actividad y comunidad de aprendizaje. Su evaluación con estudiantes españoles mostró una valoración positiva del MOOC, de la usabilidad de la plataforma y del impacto percibido en el desarrollo personal y profesional, lo que respalda su potencial como recurso aplicable en contextos educativos.



Home
Page

Final
Conference

Our
MOOC

Our
Competition

Who we
are

What we
do

News

Newsletters

Useful
Material

Contact
Us



The Problem

European recommendations state that children and adolescents aged 5–18 years should accumulate at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity daily most days of the week (activity that noticeably increases the heart rate and breathing rate). However, the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study of 12.5–17.5-year-olds reported that under one-third of European girls and under two-thirds of boys achieve this (Ruiz JR, et al, 2011). It is estimated that one third of (34%) the adult population is obese, and the number rises to 68% if obese and overweight are combined (Flegal et al., 2010). This is the result of reduced physical activity due to the modern way of living (remote controls, elevators, automated cleaners, etc.) and starts early in life as approximately one in five adolescents and teenagers are overweight (Ogden et al., 2010).

Proposed Solution

SUGAPAS will support the "Europe 2020 strategy" that stresses the need for transforming educational content for instruction and training in a way that engages, motivates and immerses people to develop personal experiences of constructing their learning experiences. SUGAPAS's approach contributes to this by highlighting the following innovative aspects:

- The introduction and application of training content in Schools (and outside of them) for developing of students' awareness about Physical Activity (PA) in a gamified manner. Thus, SUGAPAS will propose teaching as well as physical training via mobile serious games, and underlying mechanics and dynamics (i.e. goals, challenges, levels, progress bars, scoring mechanisms, dialogues, avatars for coaching / mentoring about how to be more active in everyday life, to fulfil the international guidelines of PA for health, train in a specific sport).
- SUGAPAS designs, develops and implements two (2) serious game for (i) PA; (ii) nutrition habits & healthy lifestyle. All games will encompass rules, goals and free-play for young people to be trained on how to conceptualize abstract theoretical aspects of physical activity added value, good nutrition habits, healthy lifestyle and sports.
- The exploitation of school oriented, safe and online communities focused on better health and adopting physical activity. SUGAPAS will build its community of practice as a European School Physical Activity Community for students and teachers, in order to achieve as much higher impact as possible.



En un centro educativo, los aprendizajes de SUGAPAS pueden traducirse en propuestas como retos activos semanales, itinerarios digitales sobre salud, gamificación de contenidos de Educación Física, seguimiento de pasos, proyectos interdisciplinarios sobre alimentación y actividad física, y creación de comunidades escolares saludables.

[HEPALIS](#) aborda una dimensión especialmente relevante para los centros: la relación entre actividad física, desigualdad social y acompañamiento personalizado. El proyecto parte de una constatación clara: las personas con menor nivel socioeconómico tienen más dificultades para acceder a instalaciones, equipamiento, servicios de orientación y oportunidades estables de práctica física. Por ello, HEPALIS plantea la necesidad de formar entrenadores personales voluntarios capaces de ofrecer apoyo, seguimiento y motivación a personas sedentarias con bajos recursos.

La clave del proyecto no está solo en promover actividad física, sino en hacerlo desde un enfoque de **equidad**. HEPALIS identifica como grupos destinatarios a personas con bajos ingresos, migrantes, refugiados, estudiantes universitarios con limitaciones económicas, personas mayores, personas con discapacidad física y mujeres sin ingresos propios. Además, propone herramientas como un currículo de formación para entrenadores personales, módulos formativos, una guía de prevención de lesiones y una plataforma online de mentoring y entrenamiento físico basada en gamificación.

El interés educativo de HEPALIS para los centros es evidente. Muchos centros escolares atienden a alumnado en situación de vulnerabilidad social, económica o familiar. En estos contextos, la promoción de la actividad física no puede depender exclusivamente de la motivación individual o de la disponibilidad de recursos externos. Hace falta acompañamiento, seguimiento, adaptación de actividades y propuestas de bajo coste. HEPALIS enseña que la intervención debe centrarse en reducir barreras, aumentar la autoeficacia, generar apoyo social y convertir la actividad física en una experiencia posible, segura y gratificante.

Trasladado al ámbito escolar, este enfoque puede concretarse en programas de mentoría entre iguales, acompañamiento de alumnado con baja adherencia, diseño de actividades físicas sin coste, planes individualizados de iniciación a la práctica, implicación de alumnado universitario en prácticas y coordinación con servicios sociales, asociaciones o entidades comunitarias.

HEPALIS

El curso HEPALIS promueve estilos de vida activos y saludables para europeos de bajos ingresos. Ofrece habilidades prácticas alineadas con las políticas de salud de la UE en siete módulos.

Introducción a la actividad física y la salud	5 lecturas — 1h 44m
Evaluación del cliente y establecimiento de metas	5 lecturas — 1h 53m
Programación y enseñanza de ejercicios	5 lecturas — 1h 49m
Prevención y manejo de lesiones	5 lecturas — 1h 45m
El papel de la nutrición en la búsqueda de un estilo de vida saludable	5 lecturas — 1h 51m
Habilidades empresariales y de emprendimiento	5 lecturas — 1h 42m
Uso de la tecnología y apoyo social	5 lecturas — 1h 24m

Comprender la Importancia de la Actividad Física: Aprende sobre el papel vital de la actividad física en la mejora de la salud y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, especialmente en poblaciones de bajos ingresos.

Evaluación y Establecimiento de Metas: Adquiere habilidades para realizar evaluaciones completas de los clientes y establecer objetivos de fitness realistas.

Diseño e Instrucción de Programas: Desarrolla la capacidad de crear...

This course includes

- 7 videos
- 14 downloadable resources
- 14 practice tests
- 12 hours 11 minutes
- Certificado de aprovechamiento
- Access on all devices

Seguir aprendiendo

Idiomas de los subtítulos

- English

[BE HUMAN](#) representa una experiencia de intervención donde la actividad física se concibe como medio de inclusión, liderazgo juvenil y desarrollo integral. El proyecto surge de la colaboración entre la UCAM y la Asociación Maestros Mundi de Cartagena, con jóvenes de 12 a 17 años en situación de vulnerabilidad social. Su

finalidad no se limita a aumentar la práctica deportiva, sino que busca promover igualdad de oportunidades, valores sociales, liderazgo y acompañamiento educativo mediante una metodología de mentoring.

La intervención se fundamentó en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social y en el Modelo de Inclusión Social, articulando sesiones deportivas progresivas en torno a baloncesto, ultimate frisbee, unihockey y dinámicas de cohesión. Los mentores, estudiantes universitarios del ámbito de las ciencias del deporte, recibieron formación previa en liderazgo, comunicación, adaptación de actividades y resolución de conflictos.



Desde el punto de vista investigador, BE HUMAN incorpora un elemento diferencial: la evaluación de valores mediante el modelo Hall-Tonna. Este enfoque permite analizar cómo evolucionan las prioridades axiológicas de los participantes y cómo el deporte puede actuar como mediador del desarrollo humano. La publicación derivada del proyecto interpreta el deporte como un “laboratorio de ciudadanía”, donde la mentoría, la responsabilidad, la empatía, la confianza y el liderazgo inclusivo favorecen la maduración socioemocional de los jóvenes.

Para un centro educativo, BE HUMAN aporta una idea fundamental: la intervención física y deportiva debe humanizar la relación educativa. No se trata solo de organizar sesiones, sino de generar vínculos, confianza, responsabilidad

compartida y experiencias donde los jóvenes puedan ejercer liderazgo real. Este enfoque es especialmente útil para planes de convivencia, tutoría, inclusión, patios activos, programas de alumnado ayudante o proyectos de aprendizaje-servicio vinculados a la actividad física.

ESTAY ACTIVE se orienta a la creación de una cultura activa estable mediante un programa de ocio, deporte y valores dirigido a niños y preadolescentes. El proyecto nace de la colaboración entre el Club Estay de Cartagena y la UCAM, con la finalidad de ofrecer un programa formativo que combine actividad física, ocio creativo y transmisión de valores olímpicos. Su propósito principal es favorecer el desarrollo integral, la adquisición de hábitos saludables, la mejora de competencias sociales y la vivencia práctica de los valores de excelencia, amistad y respeto.

Uno de sus elementos más relevantes es la continuidad. La intervención se plantea con una duración de nueve meses, sesiones semanales y una estructura adaptada por edades. Además, se apoya en metodologías activas como el Modelo de Educación Deportiva, el aprendizaje cooperativo, la gamificación y la mentoría educativa. Esta combinación permite generar experiencias estables, progresivas y con sentido educativo, evitando el riesgo de intervenciones puntuales sin continuidad.



El proyecto incorpora también una lógica de evaluación aplicada, con mediciones en tres momentos —inicio, intermedio y final— para analizar la evolución

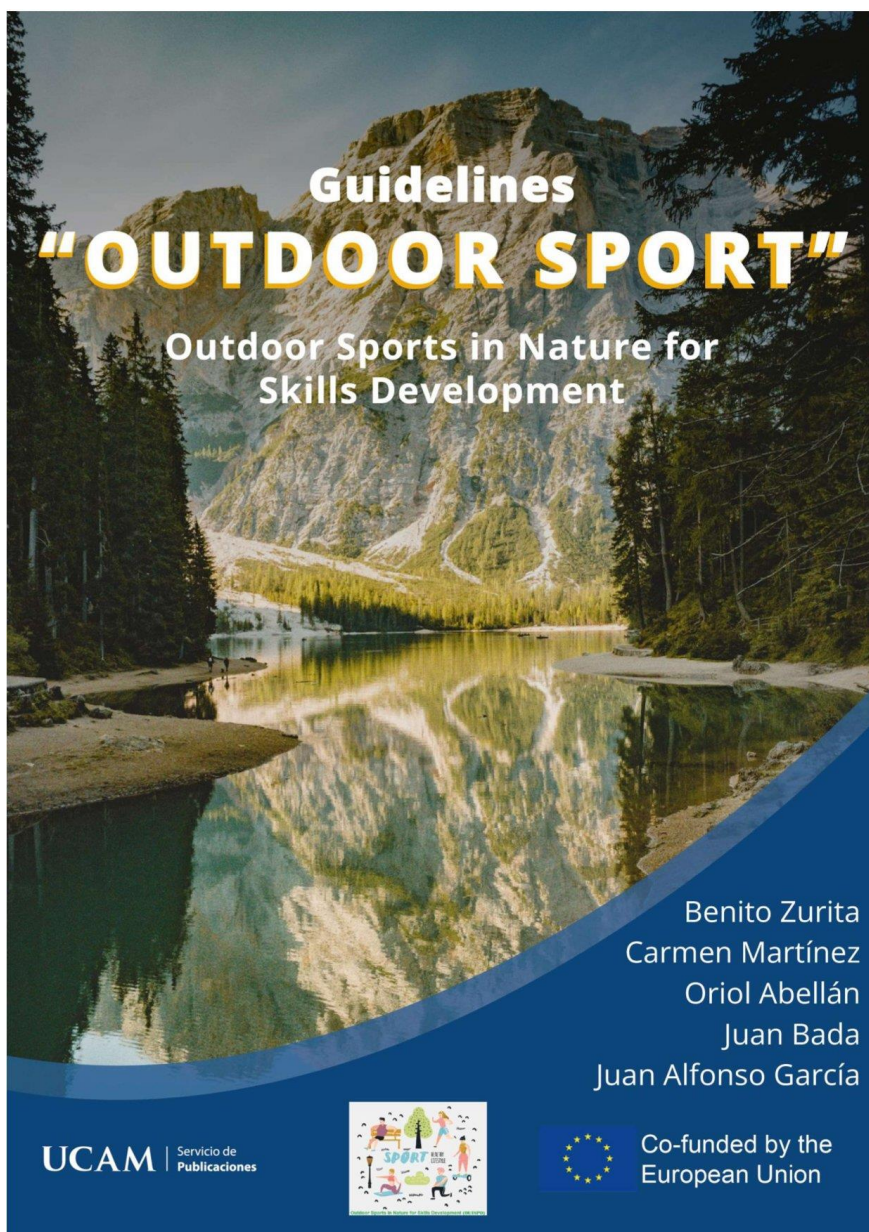
en motivación, cooperación, percepción de valores y adherencia a la práctica de actividad física. Asimismo, prevé una comisión de seguimiento y una revisión continua del proceso, lo que refuerza su carácter de intervención viva, ajustable y orientada a la mejora.

La transferencia a centros educativos es directa. ESTAY ACTIVE muestra que la adherencia no se construye únicamente con actividades atractivas, sino mediante continuidad, pertenencia, seguimiento, adaptación y una cultura institucional favorable a la práctica. En el ámbito escolar, esto puede traducirse en proyectos de curso completo, recreos activos, ligas internas con enfoque educativo, programas de valores olímpicos, sesiones interdisciplinarias y colaboración con clubes o entidades locales.

[OUTSPO](#) amplía el horizonte de la intervención educativa al situar la actividad física en contacto con la naturaleza como herramienta de salud, aprendizaje y desarrollo de competencias. El proyecto tiene como objetivo fomentar la participación en deportes al aire libre y actividad física en la naturaleza, promoviendo a su vez el voluntariado deportivo y la sostenibilidad. Sus destinatarios incluyen asociaciones deportivas, jóvenes de 6 a 18 años, profesorado, entrenadores, voluntariado, familias, ciudadanía y responsables públicos.

La propuesta de OUTSPO es especialmente interesante porque vincula la práctica física con cinco dimensiones educativas: salud física, salud mental y bienestar, educación y aprendizaje permanente, ciudadanía activa y prevención de conductas antisociales. Además, plantea la elaboración de guías sobre deporte en la naturaleza y gestión sostenible de eventos deportivos, así como formación para docentes, entrenadores y voluntarios.

En términos escolares, OUTSPO recuerda que el centro educativo no debe limitar la actividad física al gimnasio, al patio o a la pista polideportiva. La naturaleza ofrece un espacio pedagógico de primer orden para trabajar autonomía, cooperación, orientación, esfuerzo, respeto ambiental, gestión del riesgo y bienestar emocional. Además, conecta directamente con la educación para la sostenibilidad y con la necesidad de recuperar experiencias corporales fuera de entornos excesivamente digitalizados.



Su aplicación en centros puede concretarse en salidas activas, senderismo educativo, orientación, rutas saludables, aprendizaje-servicio ambiental, eventos deportivos sostenibles, formación del alumnado como monitores o responsables de actividades, y proyectos interdisciplinares entre Educación Física, Biología, Geografía, Tutoría y Valores.

[S4SC —Sports+ For Social Change](#)— parte de una concepción del deporte como institución social capaz de favorecer la cooperación, la responsabilidad, la socialización y la inclusión. El proyecto se desarrolla en el contexto posterior a la pandemia, reconociendo que la inactividad, el uso inadecuado del tiempo libre, el

aumento del sedentarismo y determinados problemas psicológicos afectaron especialmente a niños y jóvenes.

Su objetivo central es utilizar el deporte como herramienta de cambio social, especialmente con jóvenes de zonas rurales o contextos desfavorecidos. Entre sus metas se encuentran hacer el deporte accesible a todas las personas, dotar a los participantes de conocimientos y habilidades prácticas, transmitir valores sociales europeos mediante la práctica deportiva y crear una guía para la inclusión y educación de personas social, económica y geográficamente desfavorecidas.

Para los centros educativos, S4SC aporta una visión especialmente valiosa: el deporte no puede quedar reducido a rendimiento, competición o condición física. Bien diseñado, puede actuar como un mecanismo de justicia educativa, participación y cohesión social. Esta perspectiva resulta útil para centros situados en zonas rurales, contextos con desigualdad socioeconómica, alumnado con baja participación o comunidades donde el deporte puede convertirse en un eje de identidad colectiva.

La transferencia escolar puede realizarse mediante programas de deporte inclusivo, torneos con finalidad social, actividades intercentros, participación de familias, proyectos de convivencia, formación en valores, apertura de instalaciones a la comunidad y creación de guías internas para garantizar que todo el alumnado, independientemente de su origen o condición, tenga oportunidades reales de participación.

Resumen de proyectos y transferencia al centro

Proyecto	Foco principal	Aportación clave	Aplicación en el centro
 SUGAPAS	 hábitos saludables	 gamificación y ecosistema digital	 retos activos y educación para la salud
 HEPALIS	 población vulnerable	 acompañamiento y equidad	 apoyo a alumnado con baja adherencia
 BE HUMAN	 bienestar e inclusión	 mentoring y valores	 convivencia, liderazgo y tutoría
 ESTAY ACTIVE	 adherencia	 continuidad y cultura activa	 programas estables y recreos activos
 OUTSPO	 naturaleza	 deporte al aire libre y sostenibilidad	 salidas activas y educación ambiental
 S4SC	 cambio social	 inclusión y participación	 deporte inclusivo y cohesión

El análisis conjunto de SUGAPAS, HEPALIS, BE HUMAN, ESTAY ACTIVE, OUTSPO y S4SC permite extraer aprendizajes comunes que pueden orientar el diseño de intervenciones en centros educativos.

El primer aprendizaje es que toda intervención eficaz debe partir de una **necesidad real del contexto**. Cada proyecto responde a un problema concreto: sedentarismo, desigualdad, vulnerabilidad, falta de adherencia, necesidad de valores, desconexión con la naturaleza o exclusión social. Por tanto, antes de intervenir en un centro, es necesario diagnosticar la situación: niveles de práctica, motivación del alumnado, barreras de acceso, clima de convivencia, recursos disponibles y cultura previa del centro.

El segundo aprendizaje es que la actividad física debe abordarse desde un **enfoque integral**. Los proyectos analizados no trabajan únicamente la mejora física, sino también la salud mental, la inclusión, la autonomía, la cooperación, el liderazgo, la sostenibilidad y los valores. Esta visión encaja con una Educación Física contemporánea, pero también con una tradición educativa sólida: formar personas, no solo cuerpos activos.

El tercer aprendizaje es la importancia del **acompañamiento**. HEPALIS lo expresa mediante entrenadores personales voluntarios; BE HUMAN, mediante mentoring pedagógico; ESTAY ACTIVE, mediante estudiantes dinamizadores y supervisión universitaria. En todos los casos, la figura adulta o joven mentora no se limita a dirigir actividades, sino que acompaña, adapta, motiva y sostiene el proceso.

El cuarto aprendizaje es la necesidad de **continuidad**. Las intervenciones aisladas generan impacto limitado. Los proyectos más transferibles son aquellos que plantean fases, sesiones periódicas, seguimiento, evaluación intermedia y ajuste metodológico. Para los centros, esto implica abandonar la lógica de actividades puntuales y avanzar hacia programas de curso, proyectos anuales o planes estratégicos de promoción de actividad física y bienestar.

El quinto aprendizaje es que la **evaluación debe formar parte de la intervención**. No se trata de evaluar solo al final, sino de recoger información durante

el proceso: asistencia, participación, disfrute, cooperación, percepción de valores, adherencia, satisfacción y cambios observables. Esta evaluación no debe entenderse como burocracia, sino como herramienta de mejora.

El sexto aprendizaje es la conveniencia de generar **alianzas externas**. Todos los proyectos muestran la importancia de la colaboración entre universidades, asociaciones, clubes, entidades sociales, administraciones o redes europeas. Un centro educativo no debe actuar de forma aislada; puede apoyarse en facultades de deporte, clubes locales, asociaciones juveniles, servicios municipales, entidades sociales y familias.

Finalmente, el aprendizaje central es que la investigación solo adquiere pleno valor educativo cuando se convierte en cultura de centro. Esto significa que las buenas prácticas no deben quedar en experiencias excepcionales, sino integrarse en la organización escolar: patios activos, programas de valores, actividad física para alumnado vulnerable, salidas a la naturaleza, uso responsable de la tecnología, mentoría, deporte inclusivo y evaluación sistemática.

En síntesis, estos proyectos muestran que la actividad física puede ser una vía sólida para construir centros más saludables, inclusivos y humanos. La clave está en pasar de la evidencia al diseño, del diseño a la acción y de la acción aislada a una cultura educativa estable.



ACTIVAAPP como transferencia de la investigación al aula

La herramienta procede del proyecto “Fomento de la actividad física diaria recomendada para la salud en adolescentes mediante apps móviles, wearables y una TAC gamificada”, con referencia PID2022-140245OA-I00, financiado en la convocatoria de Proyectos de Generación de Conocimiento 2022, modalidad de Investigación Orientada Tipo A, en el área de Ciencias de la Educación y con prioridad temática en Salud. El proyecto tiene una duración de tres años hasta agosto de 2026, con una financiación concedida de 99.800 euros. La entidad beneficiaria es la Universidad Católica San Antonio de Murcia.

La dirección científica corresponde a la Dra. Raquel Vaquero Cristóbal y a la Dra. Lucía Abenza Cano. En el desarrollo del proyecto participa un equipo amplio de investigadores y colaboradores vinculados a la medición en centros educativos, diseño de intervenciones, realización de grupos focales, definición de los puntos clave de [ACTIVAAPP](#), testeo de la versión beta y difusión científica.

El proyecto integra la colaboración de grupos como Movement Science and Sport, ARETÉ, Gestión Deportiva, Ocio y Tecnología, GISAFFCOM y Edufide, así como recursos de la Facultad de Deporte de la UCAM, la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia y la Cátedra Internacional de Cineantropometría de la UCAM.

ACTIVAAPP se apoya en una investigación con alumnado de Educación Secundaria, uso de apps móviles y wearables, entrenamiento cardiorrespiratorio y de fuerza-resistencia, evaluación de variables físicas, psicológicas, alimentarias y académicas, y grupos focales con profesorado, alumnado y expertos.

Su valor educativo no está en sustituir al docente, sino en apoyar propuestas escolares de actividad física saludable, seguimiento del alumnado y construcción de hábitos activos. La idea central es clara: la tecnología solo tiene sentido cuando está al servicio de una intervención pedagógica bien diseñada.

ActivaApp es una aplicación móvil gratuita diseñada para el ámbito educativo, dirigida al registro y seguimiento de la actividad física del alumnado. Su función principal es contabilizar los pasos realizados por cada usuario, aunque incorpora otros recursos que aumentan su valor pedagógico y motivacional.

La aplicación incluye un sistema gamificado con avatares desbloqueables, retos diarios, semanales y mensuales, recompensas por distancia recorrida y bonificaciones cuando se alcanzan los objetivos de pasos establecidos. Además, permite registrar sesiones de actividad física con información sobre pasos, kilómetros recorridos, tiempo de sesión, calorías consumidas y percepción subjetiva del esfuerzo al finalizar la actividad.

Desde el punto de vista docente, ActivaApp permite crear centros educativos y clases, registrar al alumnado y consultar estadísticas individuales, grupales o del centro mediante una página web sincronizada. También facilita la exportación de datos a Excel, lo que la convierte en una herramienta útil para el seguimiento, control y evaluación de la actividad física realizada fuera del horario escolar.

La aplicación incorpora rankings, consejos saludables sobre sueño, alimentación y sedentarismo, posibilidad de uso sin conexión, personalización mediante avatares, control de notificaciones y autenticación biométrica. Además, contempla medidas de seguridad y privacidad, ya que el acceso a clases o centros requiere autorización previa del profesorado o de un gestor.

ACTIVAAPP: transferencia de la investigación al aula

Tecnología educativa para promover actividad física saludable en Educación Secundaria



1. Origen del proyecto

- **Proyecto:** Fomento de la actividad física diaria recomendada para la salud en adolescentes mediante apps móviles, wearables y una TAC gamificada
- **Referencia:** PID2022-140245OA-I00
- **Convocatoria:** Proyectos de Generación de Conocimiento 2022
- **Duración:** hasta agosto de 2026 | **Financiación:** 99.800 €
- **Entidad beneficiaria:** Universidad Católica San Antonio de Murcia



2. Base investigadora

- **Dirección científica:** Dra. Raquel Vaquero Cristóbal y Dra. Lucía Abenza Cano
- Participación de investigadores y colaboradores en medición, intervención, grupos focales, diseño, testeo beta y difusión científica
- **Grupos implicados:** Movement Science and Sport, ARETÉ, GDOT, GISAFFCOM y Edufide



3. ¿Qué aporta ActivaApp?

- Registro de pasos y actividad física
- Retos diarios, semanales y mensuales
- Avatares, recompensas y gamificación
- Estadísticas, ranking y seguimiento
- Registro de kilómetros, tiempo, calorías y esfuerzo percibido
- Uso sin conexión y acceso gratuito

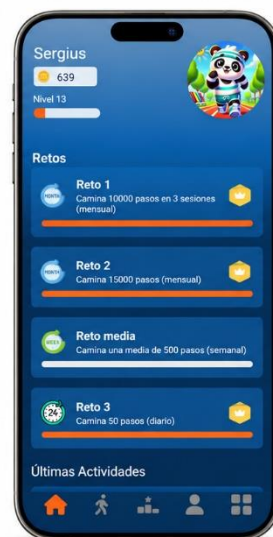


4. Valor educativo

- Apoya al profesorado en el seguimiento del alumnado, la evaluación de la actividad física fuera del horario escolar y la construcción de hábitos activos.
- La tecnología no sustituye al docente: está al servicio de una intervención pedagógica bien diseñada.



Idea fuerza: la app es un recurso de apoyo para enseñar, motivar, registrar y acompañar.



6. Propuestas educativas aplicables

La intervención educativa en actividad física y salud debe aterrizar en propuestas sencillas, sostenibles y evaluables. No se trata de “hacer más cosas”, sino de seleccionar mejor aquello que realmente transforma la experiencia del alumnado. En este sentido, la expresión corporal, la danza y las actividades con soporte musical tienen un valor que va mucho más allá de preparar una coreografía. Permiten trabajar el cuerpo como lenguaje, la desinhibición, la autoestima, la cooperación, el ritmo, la creatividad y la convivencia. Además, su presencia curricular no debe entenderse como un contenido menor o anecdótico, sino como una vía legítima para desarrollar competencias motrices, sociales, culturales y emocionales. La tesis de Sánchez Serrano muestra precisamente que el soporte musical, combinado con una estructura metodológica adecuada, puede favorecer la motivación, el disfrute, la autoeficacia, las relaciones sociales y la inclusión del alumnado, especialmente cuando se integra con modelos pedagógicos como el Modelo de Educación Deportiva y el Diseño Universal para el Aprendizaje (Sánchez Serrano, 2025).

Ahora bien, la clave no está en la actividad aislada, sino en la metodología que la sostiene. Las metodologías innovadoras deben aumentar la participación real, no solo cambiar el envoltorio de la clase. Aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos, gamificación, clase invertida, enseñanza recíproca o estilos productivos tienen sentido cuando ayudan al alumnado a tomar decisiones, asumir roles, cooperar, reflexionar y sentirse competente. La innovación, por tanto, no es hacer algo “moderno”, sino diseñar una experiencia educativa más significativa, inclusiva y transferible. Los materiales de innovación en Educación Física insisten en esta idea: el alumnado debe pasar de receptor pasivo a constructor activo de su aprendizaje, con espacios para la autoevaluación, la coevaluación y la toma de conciencia sobre su progreso.

El trabajo de fuerza merece una mención específica. Durante años ha estado rodeado de prejuicios, pero la evidencia actual es clara: bien enseñado, progresivo y supervisado, el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes mejora la condición física, la salud muscular y ósea, la coordinación, la autoestima y la competencia motriz. Las recomendaciones internacionales para población escolar incluyen

actividad física diaria y actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres días por semana (Bull, 2020; World Health Organization, 2022). En esta línea, la revisión sistemática y metaanálisis sobre fuerza en jóvenes concluye que los programas de al menos ocho semanas pueden mejorar la fuerza del tren superior e inferior, el VO₂max y el sprint, siempre con supervisión, progresión y adaptación al nivel del alumnado (Moreno-Torres et al., 2025).

6. Propuestas educativas aplicables

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

6.1 Expresión corporal, danza y actividades con soporte musical

- Favorecen motivación, creatividad, inclusión y relación social.
- Mejoran el clima de aula y la expresión emocional del alumnado.

6.2 Metodologías innovadoras

- Aprendizaje cooperativo, MED, ABP, gamificación y DUA.
- Aumentan participación, autonomía y sentido de competencia.

6.3 Trabajo de fuerza

- Seguro y educativo si es progresivo, supervisado y adaptado.
- Mejora salud ósea y muscular, autoestima y alfabetización motriz.

Idea clave: la metodología da sentido educativo a la práctica.

Jornadas del Profesorado · 28/05/2026

Junto a las unidades didácticas específicas, los centros necesitan propuestas de baja barrera: pausas activas, recreos activos, desplazamientos activos, patios inclusivos y proyectos interdisciplinares. Las pausas activas no sustituyen a la Educación Física, pero ayudan a reducir el sedentarismo, mejorar el clima de aula y generar una cultura cotidiana del movimiento; la evidencia reciente apunta beneficios en conducta de aula, aunque todavía reclama prudencia en funciones ejecutivas y condición física (Reyes-Amigo et al., 2025).

Finalmente, las apps y la tecnología deben ocupar su sitio: útil, pero subordinado a la pedagogía. Videoanálisis, podómetros, rúbricas digitales o aplicaciones de seguimiento pueden aportar feedback, autonomía y personalización. Pero no toda app es educativa. Debe ser segura, adecuada a la edad, sin publicidad invasiva, actualizada, comprensible y coherente con los objetivos didácticos. La tecnología no sustituye al docente; amplifica su criterio o evidencia su ausencia. Como se señala en los materiales de software aplicado a Educación Física, “de nada sirve” dominar aplicaciones si no se transmite ni se motiva hacia la mejora de la motricidad.

6. Propuestas educativas aplicables

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

Continuación



6.4 Pausas activas, recreos activos y proyectos interdisciplinarios

- Reducen sedentarismo y mejoran clima de aula y participación.
- Conectan la EF con salud, convivencia y otras áreas del currículo.



6.5 Apps, tecnología y nuevas tendencias

- Útiles para feedback, seguimiento y personalización del aprendizaje.
- Aportan valor si responden a objetivos didácticos claros.



Criterio pedagógico

- La tecnología no sustituye al docente ni al compromiso motor.
- Priorizar propuestas seguras, inclusivas, sostenibles y evaluables.



Principio final: más movimiento, mejor participación y aprendizaje con sentido.



Jornadas del Profesorado • 28/05/2026

7. Formación docente e innovación en Educación Física

La formación docente en Educación Física no puede limitarse a conocer juegos, deportes o recursos tecnológicos. Hoy el profesorado necesita una competencia profesional más amplia: saber leer el contexto, interpretar las necesidades reales del alumnado, diseñar experiencias motrices con sentido, evaluar su impacto y justificar pedagógicamente cada decisión. Intervenir con rigor implica unir tres planos: conocimiento científico sobre actividad física y salud, dominio didáctico del currículo y capacidad para gestionar proyectos educativos viables. En este punto, la innovación deja de ser una etiqueta atractiva y se convierte en una responsabilidad profesional.

El profesorado de Educación Física necesita competencias para diagnosticar, planificar, adaptar, motivar y evaluar. Diagnosticar significa comprender por qué un grupo participa poco, por qué determinados alumnos se desconectan o qué barreras impiden la práctica regular. Planificar supone convertir ese diagnóstico en una propuesta concreta, con objetivos, contenidos, metodología, recursos, agentes implicados e indicadores de seguimiento. Adaptar exige atender a la diversidad, no como añadido burocrático, sino como condición real de la enseñanza. Y evaluar implica comprobar si la propuesta mejora la participación, la motivación, la convivencia, la competencia motriz o la adquisición de hábitos saludables.

Esta evolución explica el paso del docente transmisor al docente diseñador de experiencias saludables. El profesor ya no es únicamente quien explica una técnica o dirige una sesión; es quien construye entornos donde el alumnado aprende a moverse, a cuidarse, a cooperar y a tomar decisiones. Los materiales de innovación trabajados en el Máster insisten en que innovar no es introducir una novedad superficial, sino responder a un problema educativo mediante una acción deliberada, fundamentada y evaluable. La innovación en Educación Física debe nacer de una necesidad real y no de la moda metodológica del momento.

En este sentido, las buenas prácticas formativas muestran una idea clave: el futuro docente aprende mejor cuando tiene que transformar conocimiento en intervención. La formación vinculada a actividad física y salud, como la desarrollada en HEPALIS, obliga a conectar promoción de la salud, evaluación inicial,

establecimiento de metas, programación del ejercicio, prevención de lesiones, nutrición, tecnología y apoyo social. No se forma así a un aplicador de tareas, sino a un profesional capaz de comprender la actividad física como un proceso educativo y comunitario.

Lo mismo ocurre con las propuestas basadas en valores, olimpismo y proyectos de centro. El Programa de Educación en Valores Olímpicos permite trabajar excelencia, respeto y amistad mediante aprendizaje activo, juego, movimiento, pensamiento crítico y trabajo en equipo, conectando la Educación Física con convivencia, ciudadanía, inclusión y cultura. Las experiencias de diseño basadas en arte, deporte y valores muestran que el olimpismo puede ampliar la mirada de la Educación Física más allá del rendimiento, incorporando creatividad, expresión corporal, identidad cultural y participación colectiva.

7. Formación docente e innovación en Educación Física

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

- Competencias docentes**
 - Diagnosticar necesidades
 - Planificar, adaptar y evaluar
- Diseñar experiencias saludables**
 - Aprendizaje con sentido
 - Inclusión y participación
- Innovar con sentido**
 - Responder a problemas reales
 - Evidencia, prudencia y sostenibilidad

Idea clave: rigor docente = ciencia + currículo + intervención

Jornadas del Profesorado • 28/05/2026

La innovación, sin embargo, exige prudencia. No todo lo nuevo mejora la enseñanza. Un proyecto solo tiene valor si está bien contextualizado, si es sostenible, si puede evaluarse y si mejora la experiencia del alumnado. La propuesta de programas extraescolares basados en roles, equipos estables, deportes alternativos y seguimiento de la participación refleja esta orientación: partir de un problema real —la desconexión y el abandono—, implicar a agentes del centro y diseñar indicadores de asistencia, motivación y competencia percibida.

Desde el Máster de Formación del Profesorado e Innova EF, la aportación esencial es formar docentes capaces de investigar su propia práctica, diseñar propuestas transferibles y defenderlas con criterio. La Educación Física del futuro no será más relevante por moverse más sin dirección, sino por enseñar mejor a vivir activamente, con salud, autonomía, valores y sentido educativo.

7. Formación docente e innovación en Educación Física

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

Continuación



Formación significativa

- Aprender haciendo
- Salud, valores y proyectos



Máster e Innova EF

- Conectan salud, currículo e innovación
- Docentes que investigan su práctica



Perfil profesional

- Crítico, colaborativo y reflexivo
- Capaz de liderar experiencias saludables



Principio final: innovar en EF es transformar la práctica con salud, valores y evidencia



Jornadas del Profesorado • 28/05/2026



8. Cierre: ideas fuerza para llevar al centro

Llegados a este punto, la pregunta final no debería ser si la actividad física es importante. Esa pregunta ya está respondida por la evidencia científica, por la salud pública y por la propia experiencia docente. La cuestión verdaderamente relevante es otra: **¿qué vamos a hacer, como centro educativo, para que esa importancia se traduzca en oportunidades reales de movimiento, salud y bienestar para el alumnado?**

La actividad física debe entenderse como una herramienta educativa de salud pública. No pertenece únicamente al área de Educación Física, aunque esta tenga una responsabilidad pedagógica fundamental. La actividad física atraviesa la vida escolar: los desplazamientos al centro, los recreos, la organización de los espacios, las metodologías activas, la convivencia, la inclusión, el bienestar emocional y la relación con las familias. En este sentido, la Educación Física no debería quedar aislada como una materia que “compensa” el sedentarismo del resto de la jornada escolar. Su papel debe ser más ambicioso: liderar, orientar y contagiar una cultura activa en el conjunto del centro.

Por eso, una de las ideas fuerza de esta conferencia es que **la salud no se enseña solo con contenidos; se construye con cultura de centro**. Podemos explicar los beneficios del ejercicio, evaluar la condición física o diseñar unidades

CIERRE

No basta con saber que la actividad física es importante; hay que hacerla posible

De la evidencia a la acción educativa en el centro escolar

La actividad física debe pasar de ser un discurso compartido a una **oportunidad real, cotidiana e inclusiva** para todo el alumnado.

Coherencia de centro | Acción sostenible | Evaluación con sentido

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

Detailed description: The infographic features a central illustration of students running and cycling in front of a school building. An upward-pointing arrow on the right is decorated with icons for a shoe, a heart rate monitor, a brain, and a group of people. The text is presented in a clean, modern font with a color palette of blues, greens, and oranges.

didácticas saludables, pero si el centro funciona de espaldas al movimiento, el mensaje pierde coherencia. Educar para la salud implica generar entornos donde moverse sea fácil, atractivo, seguro, inclusivo y socialmente valorado. Esta es una responsabilidad compartida: profesorado de Educación Física, tutores, equipos directivos, orientación, familias, administración local y comunidad.

El recorrido realizado también nos deja otra enseñanza: investigar, intervenir y evaluar no son fases separadas, sino partes de un mismo ciclo. La investigación nos ayuda a comprender el problema; la intervención nos obliga a actuar sobre él; y la evaluación permite saber si aquello que hacemos realmente mejora la experiencia educativa. Sin evaluación, la innovación corre el riesgo de quedarse en intuición. Sin intervención, la investigación se queda en diagnóstico. Y sin una mirada educativa, la promoción de la salud puede convertirse en una suma de campañas desconectadas.

Desde esta perspectiva, un centro puede empezar con diez decisiones prácticas: revisar los recreos para hacerlos más activos e inclusivos; introducir pausas activas breves en distintas materias; favorecer metodologías que reduzcan el tiempo sedentario; coordinar Educación Física con tutoría y orientación; abrir espacios del centro al movimiento; promover desplazamientos activos cuando sea posible; implicar a las familias en hábitos de sueño, pantalla y ocio activo; usar la evaluación física con finalidad orientadora, no selectiva; diseñar proyectos interdisciplinarios sobre salud; y

DECÁLOGO

10 decisiones prácticas que un centro puede empezar a aplicar

Pequeños cambios, gran impacto en salud, convivencia y aprendizaje

- 1 Recreos activos e inclusivos
- 2 Pausas activas en el aula
- 3 Reducir el tiempo sedentario
- 4 Coordinar EF, tutoría y orientación
- 5 Abrir espacios escolares al movimiento
- 6 Favorecer desplazamientos activos
- 7 Implicar a las familias
- 8 Evaluar para orientar, no para seleccionar
- 9 Diseñar proyectos interdisciplinarios de salud
- 10 Revisar, evaluar y mejorar cada curso

No se trata de hacerlo todo a la vez, sino de **empezar con sentido** y **sostenerlo con coherencia**.

De la investigación a la intervención: actividad física y salud en el entorno educativo

evaluar cada curso qué acciones se mantienen, cuáles funcionan y cuáles deben mejorarse.

La conclusión final debe ser clara: **sabemos que la actividad física es importante; ahora el reto profesional es hacerla posible.** Y hacerla posible no exige centros perfectos, sino centros que tomen decisiones coherentes, sostenidas y evaluables. La escuela no puede resolver sola todos los problemas de salud de la infancia y la adolescencia, pero sí puede hacer algo decisivo: convertirse en un lugar donde el alumnado aprenda que moverse, cuidarse y convivir activamente forman parte de una vida buena.



Referencias bibliográficas

- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2024). *Estudio ALADINO 2023: Estudio sobre alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/ALADINO_AESAN.pdf
- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, T. T. D., Jonsson, S., Petersen, S., Friberg, M., Romqvist, A., Stubbs, B., & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 6, Article 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: An umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Bergeron, M. F., Côté, J., Cumming, S. P., Purcell, R., Armstrong, N., Basilico, L., Burrows, K., Charrin, J.-B., Felix, A., Groesswang, H., Iwasaki, Y., Kocher, M., Martowicz, M., McConnell, K., Moran, J., Holm-Moseid, C., Mountjoy, M., Soligard, T., Tetelbaum, E., ... Erdener, U. (2024). IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: Essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm. *British Journal of Sports Medicine*, 58(17), 946-965. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108186>
- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., & Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843-851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bull, F. C. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Chaput, J.-P., Dutil, C., & Tremblay, M. S. (2020). Physical activity, sedentary behaviour and sleep: An integrated approach to health in children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10 (Suppl. 2)), S54-S61. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0467>
- Council of the European Union. (2015). *Council conclusions on the promotion of motor skills, physical and sport activities for children (2015/C 417/09)* (Official Journal of the European Union). [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52015XG1215\(07\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52015XG1215(07))

- Council of the European Union. (2025). *Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era*. <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9069-2025-INIT/en/pdf>
- European Commission. (2023). *HealthyLifestyle4All initiative 2021–2023*. European Commission. <https://sport.ec.europa.eu/initiatives/past-initiatives/healthylifestyle4all-2021-2023>
- García Bengoechea, E., Woods, C. B., Murtagh, E., Grady, C., Fabre, N., Lhuisset, L., Zunquin, G., Aibar, A., Zaragoza Casterad, J., Haerens, L., Verloigne, M., De Cocker, K., Hellebaut, S., Ribeiro, J., Bohn, L., Mota, J., & Bois, J. E. (2024). Rethinking schools as a setting for physical activity promotion in the 21st century: A position paper of the working group of the 2PASS 4Health Project. *Quest*. <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2318772>
- Gasol Foundation. (2024). *Nivel socioeconómico y estilos de vida de la población infantil y adolescente en España: Estudio PASOS 2022–2023*. Gasol Foundation. <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2024/07/GF-PASOS-2024-informe-socioeconomico-1.pdf>
- Gasol Foundation. (2025). *Estudio PASOS longitudinal 2022–2025: Evolución del estado ponderal y los estilos de vida de la población de 8 a 16 años en España*. Gasol Foundation Europa. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8918
- González-Gálvez, N., Vaquero-Cristóbal, R., Mateo-Orcajada, A., Sánchez-Pato, A., Bada-Jaime, J. de D., Leiva-Arcas, A., & García-Roca, J. A. (2022). Impact and Learner Experience of a Technology Ecosystem as an Approach to Healthy Lifestyles: Erasmus+ SUGAPAS Project. *Sustainability*, 14(23). <https://doi.org/10.3390/su142315849>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Jones, M., Defever, E., Letsinger, A., Steele, J., & Mackintosh, K. A. (2019). A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *Journal of Sport and Health Science*, 9(1), 3-17. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.009>
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Kraemer, W. J. (2016). Long-term athletic development—Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1439-1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001387>
- López-Gil, J. F., Sainz De Baranda, P., González-Gálvez, N., Segarra-Vicens, E., Valero-Valenzuela, A., Avellaneda, A., Avilés-Martínez, M. A., López Barrancos, S., Díaz Delgado, M., Victoria-Montesinos, D., Ureña Villanueva, F.,

- & Alcaraz, P. E. (2024). Region of Murcia's 2022 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(3), 227-236. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.02.002>
- López-Gil, J. F., Sainz de Baranda, P., González-Gálvez, N., Segarra-Vicens, E., Valero-Valenzuela, A., Avellaneda, A., Avilés-Martínez, M. A., López Barrancos, S., Díaz Delgado, M., Victoria-Montesinos, D., Ureña Villanueva, F., & Alcaraz, P. E. (2024). Region of Murcia's 2022 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(3), 227-236. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.02.002>
- Moreno, C., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Leal-López, E., Salado, V., Luna, S., Velo, S., & Morgan, A. (2025). *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en España*. Ministerio de Sanidad. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/2022/docs/HBSC2022_InformeTecnico.pdf
- Moreno-Torres, J. M., García-Roca, J. A., Abellan-Aynes, O., & Diaz-Aroca, A. (2025). Effects of Supervised Strength Training on Physical Fitness in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), 162. <https://doi.org/10.3390/jfmk10020162>
- Ortega, F. B., Leskošek, B., Blagus, R., Gil-Cosano, J. J., Mäestu, J., Tomkinson, G. R., Ruiz, J. R., Mäestu, E., Starc, G., Milanovic, I., Tammelin, T. H., Sorić, M., Scheuer, C., Carraro, A., Kaj, M., Csányi, T., Sardinha, L. B., Lenoir, M., Emeljanovas, A., & Jurak, G. (2023). European fitness landscape for children and adolescents: Updated reference values, fitness maps and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 57(5), 299-310. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106176>
- Ortí Martínez, J. A., Maciá Andreu, M. J., González González, P. P., Peñalver Asensio, A., & García Roca, J. A. (2025). Fostering Social Inclusion and Youth Leadership Through a Value-Centered Sports Mentoring Program: Insights from the BeHuman Project. *Journal of Sports Industry & Blockchain Technology*, 2(2), 99-106. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17980445>
- Porter, A., Walker, R., House, D. R., Salway, R. E., Dawson, S., Ijaz, S., de Vocht, F., & Jago, R. (2024). Physical activity interventions in European primary schools: A scoping review to create a framework for the design of tailored interventions in European countries. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1321167. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1321167>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonacid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa, F., Olivares-Arancibia, J., & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1469998. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>

- Sánchez Serrano, M. M. (2025). *El impacto psicológico de las actividades con soporte musical en alumnos de educación secundaria a través del modelo de educación deportiva*. UCAM.
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & Council on Sports Medicine and Fitness. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, 145(6), e20201011. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
- UNESCO. (2021a). *Making the case for inclusive quality physical education policy development: A policy brief*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375422>
- UNESCO. (2021b). *Promoting quality physical education policy*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>
- Vélez-Alcázar, A. E., García-Roca, J. A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2024). Adherence to the Mediterranean diet and its influence on anthropometric and fitness variables in high-level adolescent athletes. *Nutrients*, 16(5), 624. <https://doi.org/10.3390/nu16050624>
- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2022). The comprehensive school physical activity program: A review of expanded, extended, and enhanced opportunities. *American Journal of Lifestyle Medicine*. <https://doi.org/10.1177/15598276221093543>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2022). *Promoting physical activity through schools: Policy brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049567>
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *Health-enhancing physical activity in the European Union, 2024*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10606-50378-76030>
- World Health Organization, & United Nations Educational, S. and C. O. (2021). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059>