



## Programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante: una revisión de literatura

Student Well-being and Physical Education Programmes: A Literature Review

Programas de Educação Física e Bem-estar do Estudante: uma revisão da literatura

*Francisco Marchant Azocar*

*Universidad de Playa Ancha,*

*Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Chile*

<https://api.crossref.org/funders/501100009547>

fmarchan@upla.cl

<https://orcid.org/0009-0004-3658-9838>

*Miguel Paidicán Soto*

*Universidad de Granada, Laboratorio de Investigación en*

*Formación y Profesionalización, España*

<https://ror.org/04njy449>

mpaidican@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0696-054X>

### Resumen

El objetivo de este trabajo es examinar la producción científica sobre los Programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante. La revisión de literatura utilizó el Protocolo de Kitchenham (2004), los criterios de inclusión fueron: artículo, acceso abierto, texto completo, ciencias de la actividad física y el deporte y niveles educativos entre infantil o primera infancia hasta universitarios (pregrado). Se incluyeron las bases datos y/o repositorios EBSCO, DIALNET, Dimensions, Google Scholar, Open Alex, SCIELO, Scilit, SCOPUS y WoS. Se analizaron 21 artículos seleccionados de 2.642 registros iniciales utilizando un protocolo específico de búsqueda en diez bases de datos. Los resultados muestran un predominio de estudios cuantitativos (47,6%), seguidos por cualitativos (19%) y mixtos (9,5%), concentrados principalmente en España con el 47,6%. Se observó una distribución entre niveles educativos: primaria 38,09%, secundaria y universitaria 28,57% y parvularia 4,76%. Los hallazgos revelan que los programas de educación física efectivos mejoran no solo aspectos físicos sino también el bienestar psicológico, la motivación y las relaciones socioafectivas de los estudiantes. La necesidad de implementar estrategias innovadoras, integrar componentes de educación en salud y adoptar enfoques inclusivos. Se recomienda aumentar los estudios longitudinales y diseños experimentales, así como fortalecer la formación docente para implementar programas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes.

**Palabras clave:** Educación Física, Bienestar del Estudiante, Programas Educativos, Salud Mental, Desarrollo Integral

### Abstract

To examine the scientific output on Student Wellbeing and Physical Education Programmes. The literature review followed the Kitchenham Protocol (2004), and inclusion criteria were: article, open access, full text, physical activity and sport sciences and educational levels ranging from infant or early childhood to university (undergraduate). The following databases and/or repositories were consulted: EBSCO, DIALNET, Dimensions, Google Scholar, Open Alex, SCIELO, Scilit, SCOPUS and WoS. Twenty-one articles were analyzed from 2,642 initial records using a specific search protocol across ten databases. The results show a predominance of quantitative studies (47.6%), followed by qualitative (19%) and mixed methods (9.5%), concentrated mainly in Spain (47.6%). A distribution across educational levels was observed: primary school (38.09%), secondary school and university (28.57%) and kindergarten (4.76%). The findings reveal that effective physical education programmes

Recepción: 24 de junio de 2025 | Aceptación: 30 de marzo de 2026 | Publicación: 1 de abril de 2026

**Cita sugerida:** Marchant Azocar, F. y Paidicán Soto, M. (2026). Programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante: una revisión de literatura. *Educación Física y Ciencia*, 28(2), e356. <https://doi.org/10.24215/23142561e356>



improve not only physical aspects but also students' psychological well-being, motivation and socio-affective relationships. The findings suggest the need to implement innovative strategies, integrate health education components and adopt inclusive approaches. It is recommended to increase longitudinal studies and experimental designs, as well as to strengthen teacher training to implement programmes that promote students' holistic wellbeing.

**Keywords:** Physical Education, Student Well-being, Educational Programmes, Mental Health, Holistic Development

## Resumo

Examinar a produção científica sobre Educação Física e Programas de Bem-Estar Estudantil. A revisão da literatura utilizou o Protocolo de Kitchenham (2004), os critérios de inclusão foram: artigo, acesso aberto, texto completo, ciências da atividade física e do esporte e níveis de ensino desde o ensino infantil ou primeira infância até universitário (graduação). Foram incluídas as seguintes bases de dados e/ou repositórios: EBSCO, DIALNET, Dimensions, Google Scholar, Open Alex, SCIELO, Scilit, SCOPUS, WoS. Vinte e um artigos selecionados a partir de 2642 registros iniciais foram analisados utilizando um protocolo de pesquisa específico em dez bases de dados. Os resultados mostram predominância de estudos quantitativos 47,6%, seguidos de qualitativos 19% e mistos 9,5%, concentrados principalmente na Espanha 47,6%. Observou-se uma distribuição entre níveis de ensino: primário 38,09%, secundário e universitário 28,57% e jardim de infância 4,76%. Os resultados revelam que os programas de educação física eficazes melhoram não só os aspectos físicos, mas também o bem-estar psicológico, a motivação e as relações sócio-afetivas dos estudantes. Sugerem a necessidade de implementar estratégias inovadoras, integrar componentes de educação para a saúde e adotar abordagens inclusivas. Recomenda-se o aumento de estudos longitudinais e de projectos experimentais, bem como o reforço da formação de professores para a implementação de programas que promovam o bem-estar holístico dos estudantes.

**Palavras-chave:** Educação Física, Assistência Estudantil, Programas Educativos, Saúde Mental, Desenvolvimento Integral

## 1. Introducción

La educación física y el bienestar de los estudiantes son componentes fundamentales en el desarrollo integral de los jóvenes, promoviendo no solo la salud física, sino también el bienestar psicológico y social. En un contexto educativo en constante evolución, los programas de educación física han adoptado diversos enfoques y estrategias para maximizar estos beneficios. Este texto explora cómo estos programas impactan la salud física y psicológica de los estudiantes, la integración de la educación en salud dentro del currículo, y el uso de tecnologías innovadoras para aumentar el interés y la participación estudiantil. Además, se analizan los desafíos y direcciones futuras en la investigación de la educación física, destacando la necesidad de estudios más exhaustivos y de programas inclusivos que se adapten a las diversas necesidades de los estudiantes.

En el contexto chileno, se examinan programas específicos y sus efectos en la condición física y el bienestar mental de los estudiantes, subrayando la importancia de la inclusión y la justicia social en la educación física. Finalmente, se revisa el Marco de la Buena Enseñanza (MBE) del Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC), que establece estándares para asegurar una educación de calidad centrada en el bienestar estudiantil.

Esta revisión sistemática busca examinar la producción científica sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante, identificando tipos de estudios, orientaciones metodológicas, resultados y recomendaciones para futuras investigaciones.

## 2. Marco Teórico

### 2.1. Programas de educación física y bienestar del estudiante

La educación física y el bienestar de los estudiantes son componentes esenciales en el desarrollo integral de los jóvenes, promoviendo no solo la salud física, sino también el bienestar psicológico y social. Los programas de educación física han evolucionado para incluir una variedad de enfoques y estrategias que buscan maximizar estos beneficios.

Los programas de educación física basados en actividades lúdicas pueden ser tan efectivos como los métodos tradicionales en mejorar la aptitud física de los estudiantes, aunque pueden no ser suficientes para mejorar significativamente la aptitud cardiorrespiratoria (Cocca, Verdugo, Cuenca & Cocca, 2020). Además, la actividad física regular está asociada con mejoras en la salud física y el bienestar psicológico de los estudiantes, aumentando su satisfacción con la vida y mejorando indicadores de salud mental (Sirojova, 2024).

Incorporar componentes de educación en salud dentro del currículo de educación física, como la nutrición, la higiene personal y la prevención del abuso de sustancias, mejora el conocimiento y la conciencia de los estudiantes sobre temas relacionados con la salud. Esto también fomenta actitudes positivas hacia la actividad física y el desarrollo de habilidades de vida esenciales para el bienestar a largo plazo (Liu & Fernando, 2024).

El uso de tecnologías modernas y la diversificación de actividades físicas pueden aumentar el interés y la participación de los estudiantes en la educación física. La integración de tecnologías interactivas y asociaciones con clubes deportivos locales puede proporcionar experiencias de aprendizaje más atractivas y significativas (Chau, 2023). Además, la introducción de elementos de fitness en las clases puede mejorar la motivación de los estudiantes y su condición física y mental (Serhata & Sergaty, 2024).

### 2.2. Programas de educación física y bienestar del estudiante en Chile

La educación física y el bienestar estudiantil son componentes esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica. En Chile, se han implementado diversos programas para mejorar la condición física y el bienestar mental de los estudiantes, abordando tanto la salud física como la emocional.

A su vez, el impacto de los programas de actividad física, relacionado con las mejoras en la condición física y salud mental, un estudio en Santiago, Chile, demostró que un programa escolar de actividad física mejoró significativamente la capacidad física y el estado mental de adolescentes de bajos ingresos. Los participantes mostraron un aumento en la capacidad de oxígeno máximo y mejoras en el rendimiento físico, así como una disminución en los niveles de ansiedad y un aumento en la estima (Bonhauser, Fernandez, Püschel, Yáñez, Montero, Thompson & Coronado, 2005).

Por otro lado, las pausas activas guiadas representan un enfoque innovador que busca incluir pausas activas guiadas por video con contenido curricular, esperando mejorar la salud mental y el clima escolar en niños de 6 a 10 años. Este programa, implementado en la región del Biobío, busca integrar la actividad física en el aula para promover el bienestar general de los estudiantes (Zapata, Robles, Reyes, Rojas, Lagos, Chávez, Gajardo-Aguayo, Villalobos et al., 2024).

### 2.3. Bienestar Psicológico y Educación Física

La Promoción del Bienestar Psicológico relacionado directamente con la educación física y los deportes escolares juegan un papel crucial en la promoción del bienestar psicológico. Las intervenciones varían en duración y estrategias, pero generalmente se centran en mejorar el bienestar psicológico a través de actividades físicas y deportivas (Piñeiro-Cossio, Fernández-Martínez, Nuviala & Pérez-Ordás, 2021).

En relación con funciones ejecutivas, un estudio en el sur de Chile encontró que los estudiantes con mejores marcadores de condición física también mostraron un mejor desempeño en pruebas de funciones ejecutivas, sugiriendo que la condición física puede influir positivamente en el rendimiento cognitivo y escolar (Alonso, Salazar, Benavides, Parra, Zapata, Díaz-Vargas, Vásquez-Gómez & Cigarroa, 2023).

### 2.4. Marco de Buena Enseñanza, bienestar y educación física

El MINEDUC por medio del MBE, en su versión actualizada el año 2021, establece estándares precisos sobre las competencias, habilidades y actitudes requeridas en los docentes para asegurar una educación de calidad. Estos estándares están vinculados al bienestar estudiantil, ya que fomentan prácticas pedagógicas que crean entornos de aprendizaje inclusivos, motivadores y emocionalmente seguros.

En el MBE, se identifican al menos cinco aspectos relacionados con el bienestar de los estudiantes, incluyendo de manera general a la educación física, destacando los siguientes:

#### 2.4.1. Dimensión del clima de aula y bienestar estudiantil

El MBE enfatiza que los docentes deben fomentar relaciones basadas en el respeto y la positividad con sus estudiantes, así como crear un ambiente en el aula que estimule la participación activa y el respeto recíproco. Esta orientación influye directamente en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes, reforzando su sentido de pertenencia y elevando su autoestima.

#### 2.4.2. Ética profesional y equidad

El MBE destaca que los docentes deben tratar a todos los estudiantes de manera justa e igualitaria, promoviendo un entorno inclusivo que favorezca el bienestar y el desarrollo integral, reconociendo sus diferencias individuales.

#### 2.4.3. Foco en la enseñanza centrada en el estudiante

El MBE destaca que una enseñanza de calidad debe integrar el desarrollo emocional, cognitivo y social de los estudiantes. Por ello, el docente debe diseñar e implementar estrategias pedagógicas que abordan estas dimensiones, reafirmando que el bienestar estudiantil es esencial para el éxito académico.

#### 2.4.4. Bienestar y formación integral

El enfoque integral del MBE garantiza que la educación aborde no solo los aspectos académicos, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales. Así, el MINEDUC destaca que el bienestar estudiantil es fundamental para el aprendizaje efectivo, ya que solo en un entorno de bienestar los estudiantes pueden alcanzar su máximo potencial.

#### 2.4.5. Implicancias en políticas públicas

El MBE enfatiza que la calidad educativa debe evaluarse no sólo en términos de logros académicos, sino también mediante indicadores de bienestar. Este enfoque busca no solo mejorar los logros académicos, sino también fomentar un desarrollo más holístico y sostenible en el sistema educativo.

## 2.5. Contexto iberoamericanos, bienestar y educación física

Los estudios en el contexto Iberoamericano están centrados en la evaluación de diversas intervenciones y su efectividad en la promoción de la actividad física y el bienestar psicológico. En primer lugar, las intervenciones escolares en América Latina han sido efectivas para incrementar la actividad física entre los jóvenes, abarcando la capacitación del personal, ajustes en el currículo de educación física y la provisión de equipos adecuados (Hoehner, Ribeiro, Parra, Reis, Azevedo, Hino, Soares, Hallal, Simões & Brownson, 2013; Ribeiro et al., 2010).

En segundo lugar, la educación física y los deportes escolares son fundamentales para promover el bienestar psicológico. Las intervenciones pueden variar en duración y estrategias, abarcando deportes convencionales y no convencionales, así como actividades físicas y juegos. Sin embargo, la falta de consenso sobre la conceptualización y medición del bienestar psicológico ha resultado en una diversidad de herramientas y métodos de evaluación (Cocca et al., 2020; Piñeiro-Cossio et al., 2021).

En tercer lugar, a pesar de los beneficios potenciales, la inactividad física y el comportamiento sedentario son comunes entre los adolescentes de América Latina y el Caribe. Pocos cumplen con las recomendaciones diarias de actividad física, y existen significativas disparidades de género, con los varones siendo más activos. Además, las intervenciones urbanas para promover la actividad física enfrentan barreras sociopolíticas y desigualdades en su cobertura y distribución (Aguilar, Martino, Carcamo, Cortinez, Cristi, Von Oetinger & Sadarangan, 2018; Gómez et al., 2015).

Por último, se observa que la inclusión en el ámbito escolar, particularmente en la educación física en Chile, enfrenta importantes desafíos. Se ha identificado que persiste un enfoque deficitario hacia la discapacidad, lo que subraya la necesidad de adoptar prácticas pedagógicas adaptadas que garanticen la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes (Arroyo & Hodge, 2024). En sintonía con esta problemática, se critica la prevalencia del ableísmo, entendido como un lenguaje discriminatorio hacia las personas con discapacidad, en el discurso educativo chileno. Esto evidencia la urgencia de transitar hacia un enfoque más inclusivo y equitativo en la comunicación y las interacciones dentro del sistema educativo (Arroyo, 2024).

La reciente emergencia sanitaria por COVID-19 puso de manifiesto la relevancia crucial del bienestar escolar, especialmente en comunidades socioeconómicamente vulnerables. La experiencia durante la pandemia permitió identificar condiciones esenciales para sostener este bienestar, destacando la necesidad de asegurar la conectividad digital y proporcionar apoyo emocional tanto a estudiantes como a docentes (López, Ramírez, López-Concha, Ascorra, Álvarez, Carrasco-Aguilar, Jervis, Squicciarini, Simonsohn, Contreras & Opazo, 2022).

A pesar de los beneficios potenciales que la educación física puede aportar a la salud pública, la investigación sobre sus efectos a corto y largo plazo aún presenta limitaciones, lo que resalta la importancia de profundizar los estudios en este campo (Pate, O'Neill & McIver, 2011). En este contexto, resulta fundamental que los programas de educación física sean inherentemente inclusivos y adaptables, respondiendo a la diversidad de necesidades del estudiantado para maximizar su efectividad e impacto positivo (Chau, 2023).

Los antecedentes previos, dejan de manifiesto la necesidad de realizar una revisión de literatura que se transforme en un punto de partida para próximos estudios. El objetivo es examinar la producción científica de los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante, para ello se determinan las siguientes interrogantes:

Pregunta 1: ¿Qué tipo de estudios se obtienen de la literatura científica sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Pregunta 2: ¿Cuáles son las orientaciones metodológicas de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Pregunta 3: ¿Qué resultados se obtienen de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Pregunta 4: ¿Qué recomendaciones se sugieren de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

## 3. Método

La presente Revisión Sistemática (RS) se desarrolló incluyendo los lineamientos propuestos por Kitchenham (2004), para ello véase la Tabla 1.

**Tabla 1.** Etapas descritas en la RS

<b>Etapas</b>	<b>Actividad</b>
Etapa 1: Planificación de la revisión	Actividad 1.1: Identificación de la necesidad de la revisión Actividad 1.2: Desarrollo de un protocolo de revisión
Etapa 2: Realización de la revisión	Actividad 2.1: Identificación del foco de la investigación Actividad 2.2: Selección de estudios primarios Actividad 2.3: Evaluación de la calidad de los estudios Actividad 2.4: Extracción y monitoreo de datos Actividad 2.5: Síntesis de los datos
Etapa 3: Informe de la revisión	Actividad 3.1: Comunicación de los resultados.

Fuente: Elaboración basada Kitchenham (2004)

### 3.1. Planificación y realización del RS

En la fase preliminar se realizó un *Scopingsearch* (búsqueda de alcance), incluyendo las cinco etapas propuestas de Arksey y O'Malley (2005) y Pham, Rajić, Greig, Sargeant, Papadopoulos y McEwen (2014) con el objetivo de identificar la existencia de revisiones de literatura, bibliometrías o ciencimetrías, referidas a los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante. El período de búsqueda incluyó la producción científica de los últimos años, para ellos se incluyeron las bases de datos DIALNET, *Dimensions*, *Google Scholar*, SciELO, SCOPUS y *Web of Science* (WoS). Las ecuaciones de búsqueda de construyeron incluyendo los términos: Programas de educación física y bienestar del estudiante, *physicaleducationalprogram* AND *Social welfare* AND *Studentwelfare* y sus respectivas adaptaciones conforme a la naturaleza de las bases de datos y/o repositorios .

**Tabla 2.** Resumen de RS, bibliometrías y ciencimetrías sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante (2019-2024)

<b>Autor</b>	<b>Periodo de años</b>	<b>Nº de Artículos</b>	<b>Bases de datos</b>	<b>Foco de investigación</b>
Bermúdez (2019)	2015 - 2017	21 artículos	Web of Science	Conocer el estado de la educación emocional en educación física.
Macías et al. (2019)	1990 - 2018	19 artículos	Scopus, Proquest, ScienceDirect, Psycinfo, Google Scholar, ERIC, SAGE-Journals, TESEO, y revistas especializadas como Journal of PhysicalEducation and Sport, Revista de Psicología del Deporte y RICYDE.	Analizar la evidencia científica sobre la proyección de las técnicas de autoconocimiento y autocontrol en escolares de educación infantil y primaria, y examinar su influjo en el desarrollo psicoemocional, relaciones interpersonales y entorno de aprendizaje.
Montes-Reyna et al. (2024)	2019 - 2023	8 artículos	Web of Science	Determinar el impacto de la actividad física en el bienestar estudiantil y cómo mejorar su promoción y adherencia en la educación primaria.
Vargas y Merchán (2024)	2020 - 2024	Sin datos	SciELO, Scopus, Dialnet, Redalyc, Google Scholar	Analizar cómo la educación física contribuye al bienestar físico, mental y social de los estudiantes y sus desafíos en la implementación.

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2, se observa que se obtienen cuatro revisiones de literatura publicadas entre los años 2019 y 2024, sus objetivos se relacionan con educacional emocional, autocontrol de los estudiantes, desarrollo psicoemocional, bienestar físico, mental y social de los estudiantes. Las bases de datos predilectas son: Google Scholar y Web of Science (WoS). Los resultados nos indican que la educación física juega un rol fundamental en el bienestar integral de los estudiantes, aunque enfrenta diversas barreras que restringen su eficacia, como la insuficiencia de recursos y la ausencia de políticas educativas apropiadas (Vargas, Pérez y Orbegoso, 2021). Además, las evidencias dejan de manifiesto la incorporación de técnicas de bienestar como el *Mindfulness* y el yoga (Macías, Zubiaur y Robles, 2019) y la importancia de crear un entorno que promueva el apoyo social y la diversión (Montes-Reyna, Rivillas-Alcalá, Galeano-Rojas y Ortiz-Franco, 2024). Por último, existe la necesidad de profundizar sobre la educación emocional para los docentes (Bermúdez y Sáenz, 2019).

Los antecedentes previos dejan de manifiesto que la presente RS aborda elementos desconocidos, como, por ejemplo: análisis de los estudios conforme al tipo de destinatario, nivel educativo, diversidad de base de datos y/o repositorios, recomendaciones, entre otros elementos que pudiesen surgir del análisis de las investigaciones.

Posteriormente, se realizó una RS analizando documentos relacionados con los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante. La utilización de palabras claves fueron adaptadas conforme a la naturaleza de las bases de datos y/o repositorios. Cabe señalar, que los términos utilizados fueron verificados en los tesauros ERIC y UNESCO, véase en la Tabla 3.

**Tabla 3.** Protocolo específico de palabras claves en cada base de datos

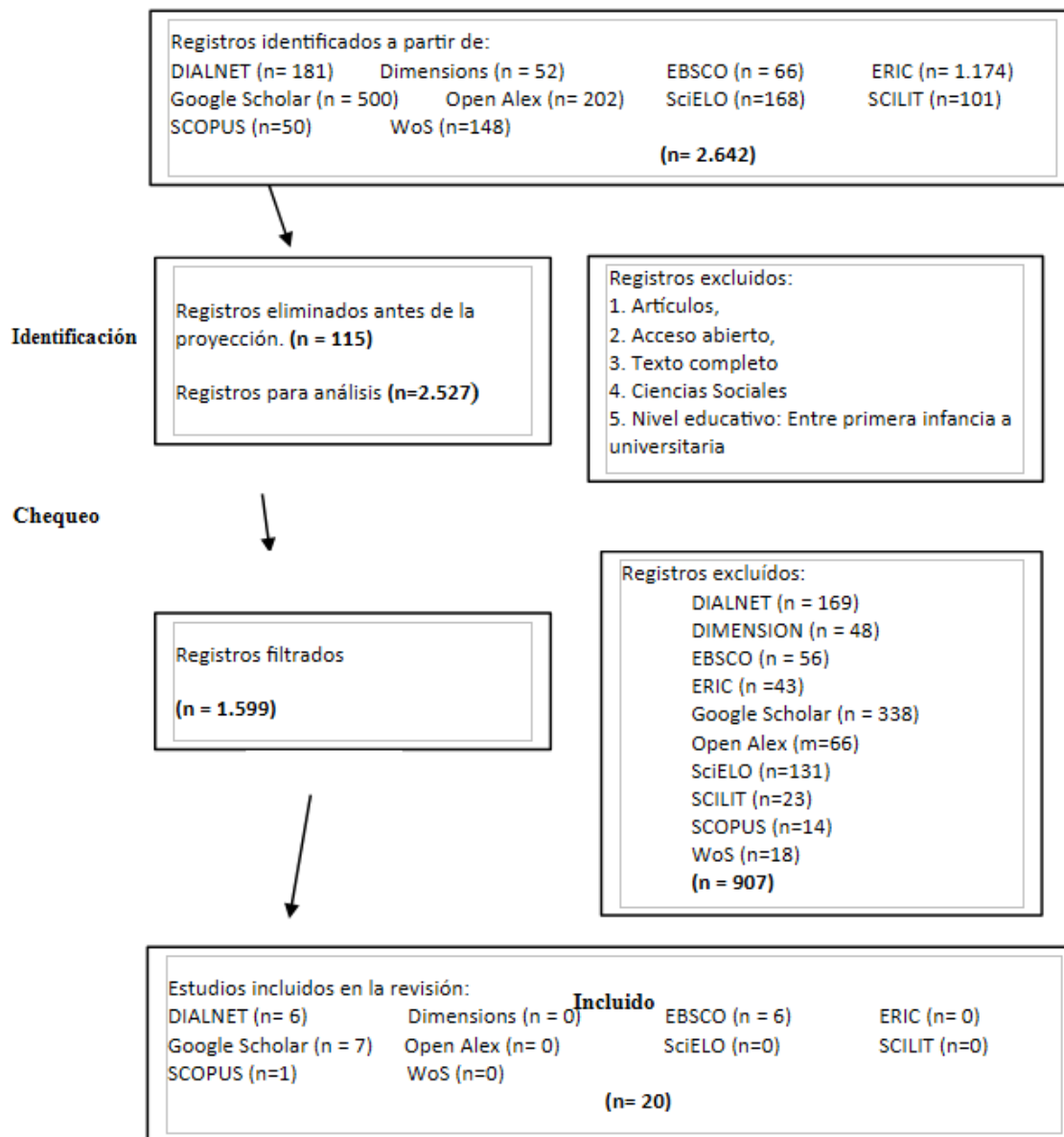
Base de datos	Educación búsqueda
EBSCO	Educación física AND Bienestar psicológico
DIALNET	Programas de educación física AND Bienestar del estudiante
Dimensions	Physical educational program AND Social welfare AND Student welfare
Google Scholar	Programas de educación física y Bienestar del estudiante
Open Alex	Physical educational program AND Student welfare
SCIELO	(Actividad física) AND (Bienestar)
Scilit	Physical educational program AND Student welfare
SCOPUS	Physical educational program AND Student welfare
WoS	Physical educational program AND Student welfare

Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a los criterios de inclusión fueron: artículo, acceso abierto, texto completo, ciencias de la actividad física y el deporte y niveles educativo entre infantil o primera infancia hasta universitarios (pregrado). Por su parte, fueron excluidos: resúmenes, editoriales, notas de prensa, documentos de conferencias, disertaciones y tesis de maestría y doctorado, otras áreas distintas a las ciencias de la actividad física y el deporte, nivel universitario (posgrado).

El proceso de cribado siguió un enfoque de doble revisión. Cada artículo se evaluó de forma independiente según los criterios de inclusión predefinidos. Las discrepancias se resolvieron mediante discusión estructurada o, de ser necesario, la intervención de un tercer revisor neutral, garantizando así la rigurosidad del proceso (Figura 1).

**Figura 1.** Esquema resumen de los artículos seleccionados



Fuente: Elaboración propia.

Se obtuvieron 2.642 registros en la etapa de identificación, la mayor cantidad la proporciona ERIC, seguido por Google Scholar 44,43% y 21,14% respectivamente. Fueron revisados los artículos según: títulos, palabras claves y resúmenes, en concordancia con los criterios de inclusión, Cabe manifestar que en algunos casos se debió acceder al texto completo. Se incluyeron 20 artículos, 11 en *Google Scholar* 35%, seguido por 6 DIALNET y EBSCO 30% respectivamente y 1 en SCOPUS 5%. Se desarrolló una lectura sistemática de los artículos seleccionados, dando respuesta a las preguntas de investigación. Posteriormente, se elaboró una plantilla en Excel para sistematizar la información. Además, la comparación de estudios se facilitó mediante análisis temático y empleando síntesis narrativa dada la heterogeneidad, véase Tabla 4.

**Tabla 4.** Artículos de investigación incluidos en el RS

Nº	Autor	País	Tipo de estudio	Muestra	Instrumentos	Nivel educativo	Objetivo
1	Aguilar, García y Gil del Pino (2021)	España	Estudio longitudinal	75 estudiantes (10-12 años)	Cuestionarios - sociométricos y relaciones socioafectivas.	Educación Primaria	Evaluar la efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar habilidades socioafectivas.
2	Blanco et al. (2023)	México	Estudio cuantitativo	900 estudiantes (18-26 años)	Cuestionario Internacional de Actividad Física, MBSRQ y Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff	Educación Superior	Examinar el efecto de la actividad física y la imagen corporal sobre el bienestar psicológico.
3	Caiza y Mocha (2024)	Ecuador	Estudio cuantitativo	60 estudiantes (10-11 años)	Cuestionario de apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas en la Educación Física	Educación Primaria	Analizar las Necesidades Psicológicas Básicas en la Educación Física de escolarizados.
4	Castaños et al. (2016)	España	Estudio cuantitativo, correlacional	142 alumnos (10-12 años)	Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES)	Educación Primaria	Analizar el grado de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en alumnos de Educación Física.
5	Cervelló et al. (2014)	España	Estudio experimental	120 estudiantes (16-20 años)	Cuestionario de Vitalidad, PANAS, Karolinska SleepDiary, SIMS	Educación Secundaria	Analizar el efecto de diferentes intensidades de actividad física en el bienestar psicológico y motivación.
6	Espinoza et al. (2024)	Chile	Estudio cuantitativo, correlacional	131 estudiantes (18-52 años)	Escala de Metaconocimiento Emocional (TMMS), Escala de Autoconcepto Forma 5 (AF5)	Educación Física	Relacionar habilidades emocionales con el autoconcepto multidimensional en estudiantes de Educación Física.
7	Fierro et al. (2019)	España	Estudio cuantitativo, correlacional	343 estudiantes (11-17 años)	Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas, Escala de Locus Percibido de Causalidad, Cuestionario de Inteligencia Emocional, Escala de Satisfacción con la Vida	Educación Secundaria	Analizar la relación entre necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física.

8	Garrido et al. (2012)	España	Estudio cuantitativo, correlacional	1504 adolescentes (14-16 años)	Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), Cuestionario de Salud General (GHQ), Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	Educación Secundaria	Examinar relaciones entre actividad física, autoconcepto y bienestar psicológico en adolescentes.
9	González et al. (2012)	España	Estudio cuantitativo, correlacional	150 alumnos (12-16 años)	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, Cuestionario de Perfiles de Estilos Educativos (PEE)	Educación Secundaria Obligatoria	Analizar la relación entre estilos educativos y bienestar psicológico en Educación Física.
10	Ibáñez et al. (2024)	España	No experimental, transversal	3578 opositores en educación física	Cuestionario propio, Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, DASS-21, Trait Emotional Intelligence Questionnaire	Educación Física	Analizar el efecto de estados emocionales negativos y la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico en opositores.
11	Molina y Mocha (2024)	Ecuador	Cuantitativo	74 estudiantes (12-13 años)	Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2)	Educación General Básica	Analizar la motivación durante la enseñanza de la Educación Física en estudiantes de Educación General Básica.
12	Mujica y Orellana (2019)	Chile	Cualitativo	22 estudiantes (3º año)	Diario personal, preguntas abiertas sobre emociones	Educación Superior	Identificar la percepción y atribución emocional de estudiantes de Pedagogía en Educación Física durante su práctica educativa.
13	Mujica y Orellana (2022)	Chile	Cualitativo	5 profesoras	Cuestionarios no estructurados sobre emociones	Educación Física	Identificar, analizar y comprender las emociones del profesorado de educación física en el contexto de pandemia.
14	Navarro et al. (2017)	España	Cualitativo	104 escolares (5º y 6º)	Cuestionario ad hoc sobre motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute	Educación Primaria	Analizar los efectos de una unidad didáctica de juegos cooperativos sobre la motivación, necesidades psicológicas y disfrute.
15	Rangel et al. (2017)	España	Cualitativo	104 escolares (5º y 6º)	Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2)	Educación Primaria	Analizar los efectos de una unidad didáctica de juegos cooperativos sobre la motivación, necesidades psicológicas y disfrute.

16	Romero et al. (2024)	Colombia	Mixto (predominantemente cualitativo)	16 hogares comunitarios	Entrevistas semi-estructuradas, planilla de recolección de datos	Primera infancia	Establecer la apreciación de los agentes educativos sobre la actividad física y el sedentarismo, y las características de los espacios disponibles.
17	Sánchez et al. (2021)	España	Cualitativo	6 maestros de educación física	Entrevistas semi-estructuradas	Educación Primaria	Conocer la percepción del profesorado sobre el uso del aprendizaje cooperativo y su relación con la inteligencia emocional.
18	Shirokova et al. (2020)	Rusia	No especificado	287 estudiantes universitarios	No especificado	Universidad	Revelar la interconexión de aspectos psicológicos y físicos de la calidad de vida de los estudiantes durante clases de "soft" fitness y aeróbicos clásicos.
19	Sucunota (2024)	Ecuador	Cuantitativo y descriptivo	83 estudiantes de noveno grado	Observación, encuestas y cuestionarios	Noveno grado Secundaria	Analizar las ventajas que tiene la educación física en el bienestar integral de los estudiantes.
20	Zueck et al. (2020)	México	Mixto	208 estudiantes de primaria	Encuestas y observaciones participantes	Primaria	Identificar el impacto de la educación física en la satisfacción e intención a la práctica física.

Fuente: Elaboración propia.

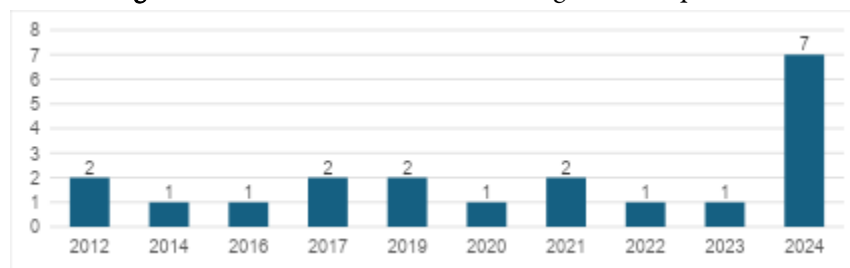
## 4. Resultados

En primer lugar, se desarrollan análisis de carácter cuantitativo considerando: años de publicación, distribución geográfica, tipo de investigación, nivel educativo, ubicación geográfica y muestras.

### 4.1. Índices de datos cuantitativos sobre los programas de educación física y bienestar del estudiante.

En relación con la primera interrogante, se observa que la producción científica se dispone entre los años 2012 y 2024, siendo este último que presentan la mayor cantidad con el 35% del total de los artículos incluidos en la presente RS, véase la Figura 2.

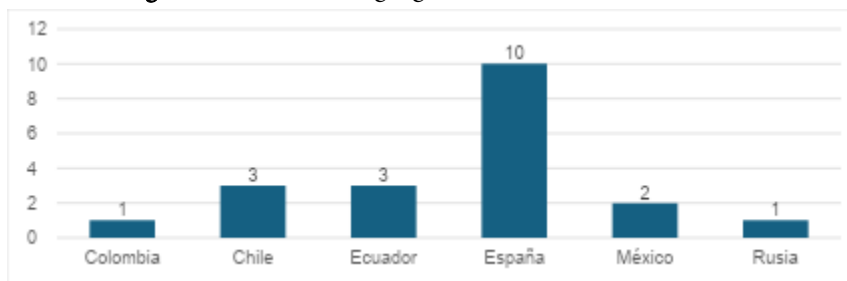
Figura 2. Distribución de los artículos según año de publicación



Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 3, se observa que España representa 50% del total de artículos analizados, otros países que destacan son Chile y Ecuador, alcanzando el 15% cada uno.

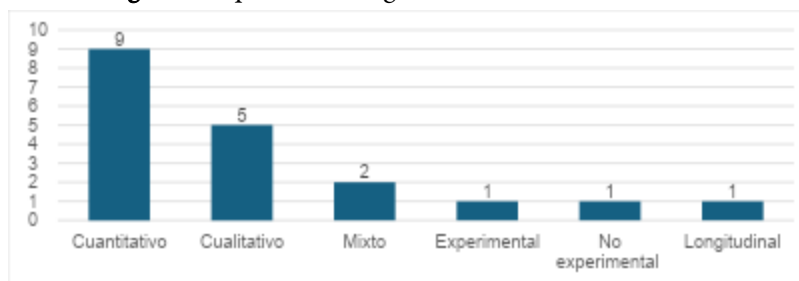
**Figura 3.** Distribución geográfica encontrados en esta RS



Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 4, se observa que los estudios mayoritariamente utilizan metodología cuantitativa, seguido por los estudios cualitativos con el 45% y 25% respectivamente. También se observa el desarrollo de estudios mixtos, experimentales y no experimentales acotados.

**Figura 4.** Tipos de investigación encontrados en esta RS

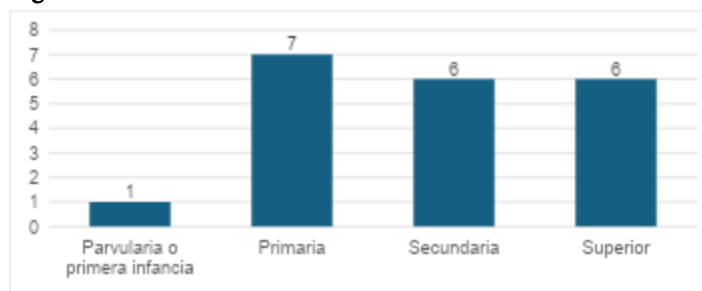


Fuente: Elaboración propia.

En relación con las muestras, existe un total de 8.512 participantes, siendo el promedio de 425,6 casos aproximadamente. Sin embargo, este promedio está sesgado por dos estudios con muestras excepcionalmente grandes: Ibáñez, Cáliz, Vargas y Molero (2024) con 3.578 participantes y Garrido, García, Flores y de Mier (2012) con 1.504 participantes. Al excluir estos valores atípicos, el promedio se reduce significativamente a aproximadamente 190,6 participantes por estudio.

En la Figura 5, se observa que mayoritariamente se realizan en primaria 35% y secundaria y universitaria 30% respectivamente.

**Figura 5.** Nivel educativo de los artículos encontrados en esta RS



Fuente: Elaboración propia.

## 4.2. Clasificación de Estudios según nivel educativo

El segundo apartado incluye las interrogantes dos, tres y cuatro, se clasificaron los estudios según el nivel educativo donde se desarrollan las investigaciones.

**Tabla 5. Investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar según nivel educativo**

Nivel educativo	Autores		Cantidad/porcentaje
Primera infancia o parvularia	Romero et al. (2024)		1/5%
Primaria	Aguilar, García y Gil del Pino (2021); Caiza y Mocha (2024); Castaños et al. (2016); Navarro et al. (2017); Rangel et al. (2017); Sánchez et al. (2021); Zueck et al. (2020)		7/35%
Secundaria	Cervelló et al. (2014); Fierro et al. (2019); Garrido et al. (2012); González et al. (2012); Molina y Mocha (2024); Sucunota (2024);		6/30
Universitaria	Blanco et al. (2023); Espinoza et al. (2024); Ibáñez et al. (2024); Mujica y Orellana (2019); Mujica y Orellana (2022); Shirokova et al. (2020)		6/30%
Total			20/100%

Fuente: Elaboración propia.

En Tabla 5, se observa que solo una investigación se realizó en educación parvularia representando el 5% (Romero, Romero, Quintero y Bustos, 2024). Empleó metodología mixta con predominancia cualitativa, incluyendo 16 hogares comunitarios en Colombia. La investigación utilizó entrevistas semi-estructuradas y planillas de recolección de datos para establecer la apreciación de agentes educativos sobre actividad física, sedentarismo y características de espacios disponibles. Los resultados permitieron identificar que los espacios disponibles para actividad física en primera infancia son insuficientes y presentan limitaciones en su infraestructura. Los agentes educativos reconocieron la importancia de la actividad física para el bienestar integral, pero carecen de formación específica y recursos adecuados para implementar programas efectivos. Se concluye que en la primera infancia existe una brecha significativa entre el reconocimiento de la importancia de la educación física y las condiciones reales para su implementación efectiva, lo que afecta el desarrollo físico y emocional temprano de los niños. Por último, se mejorará la infraestructura de espacios para actividad física en entornos de primera infancia, implementará programas de capacitación específica para educadores y desarrollará políticas públicas que prioricen la educación física desde edades tempranas.

Los estudios en educación primaria representan la mayor proporción 35%. Predominan los estudios cuantitativos y cualitativos, con una muestra promedio de 97,85 participantes (exceptuando valores atípicos). Destaca la investigación de Aguilar, García y Gil del Pino. (2021) con diseño longitudinal. En relación con los resultados, existe un efecto positivo de los programas de educación física en las habilidades socioafectivas (Aguilar et al., 2021), satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Castaños, Navarro y Basanta, 2016), y aumento de motivación y disfrute mediante juegos cooperativos (Navarro, Basanta y Abelairas, 2017; Rangel, Mayorga, Peinado y Barrón, 2017). Se evidencia que las metodologías cooperativas mejoran tanto aspectos físicos como emocionales (Sánchez, González y Hernández, 2021), y aumentan la intencionalidad de ser activo físicamente (Zueck, García, Villalobos y Gutiérrez, 2020). Se concluye que los programas de educación física muestran mayor efectividad cuando integran componentes socio afectivos y utilizan estrategias cooperativas, con impacto positivo en el bienestar psicológico y la prevención de conductas violentas. Por último, se recomienda implementar programas que combinen desarrollo de habilidades físicas con componentes socio afectivos, utilizar juegos cooperativos para aumentar la motivación y satisfacción, y fortalecer la formación docente en metodologías que integren actividad física con desarrollo emocional.

En secundaria los 6 estudios representan el 30% destacando las investigaciones correlacionales (Fierro, Almagro y Sáenz, 2019; Garrido et al., 2012) y experimentales (Cervelló et al., 2014). La muestra más representativa es la de Garrido et al. (2012) con 1504 adolescentes. Los resultados demuestran una relación positiva entre actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico (Garrido et al., 2012), así como entre necesidades psicológicas básicas, motivación e inteligencia emocional (Fierro et al., 2019). Además, Cervelló et al. (2014) evidencia que diferentes intensidades de actividad física afectan distintamente el bienestar psicológico y la motivación situacional. Por su parte, González et al. (2012) identifica la existencia de relación entre los estilos educativos y la percepción de bienestar,

mientras que Molina y Mocha (2024) y Sucunota (2024) confirman el impacto de la motivación y la educación física en el bienestar integral. Se concluye que la intensidad y el tipo de actividad física, junto con los estilos educativos empleados, son factores determinantes para el bienestar psicológico y la motivación de los adolescentes. La satisfacción de necesidades psicológicas básicas aparece como un mediador clave. Por último, se recomienda diversificar las intensidades y tipos de actividad física según objetivos específicos, adoptar estilos educativos que fomenten la autonomía y competencia, e integrar el desarrollo de la inteligencia emocional en los programas de educación física.

Los estudios en nivel universitario representan el 30% incluyendo investigaciones con diversas metodologías, destacando el estudio de Ibáñez et al. (2024) con una muestra excepcional de 3.578 opositores en educación física. Los resultados permiten identificar la existencia de correlaciones significativas entre actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico (Blanco, Socorro, Jurado, Aguirre, Ornelas, Benavides y Blanco, 2023), así como entre habilidades emocionales y autoconcepto multidimensional (Espinoza, Foncea y Maureira, 2024). Por su parte, Ibáñez et al. (2024) establece un modelo explicativo sobre el efecto de variables emocionales en el bienestar psicológico según el tiempo de actividad física. Los estudios de Mujica y Orellana (2019, 2022) revelan la importancia de la conciencia emocional en la formación de profesores de educación física y el impacto emocional de contextos desafiantes como la pandemia. Además, Shirokova, Makeeva, Yamaletdinova y Shehegoleva. (2020) demuestran la interconexión entre aspectos psicológicos y físicos durante actividades de fitness y aeróbicos. Se concluye que la formación en educación física debe integrar el desarrollo de competencias emocionales y estrategias de bienestar personal, especialmente para futuros docentes. La relación entre actividad física y bienestar psicológico está mediada por variables como la imagen corporal, el autoconcepto y la inteligencia emocional. Por último, se recomienda la incorporación de programas específicos de desarrollo emocional en la formación universitaria en educación física, implementar estrategias para mejorar el autoconcepto a través de la actividad física, y promover la investigación sobre la interrelación entre bienestar físico y psicológico.

## 5. Discusión

Los hallazgos de la presente revisión confirman y extienden la comprensión sobre el papel multifacético de la Educación Física en la promoción del bienestar integral del estudiantado, a la vez que sitúan estos resultados en el contexto más amplio de las tendencias pedagógicas, metodológicas y los desafíos contextuales. En consonancia con una robusta base de evidencia previa (Sirojova, 2024; Liu & Fernando, 2024; Pate et al., 2011), nuestros resultados subrayan que los beneficios de la EF trascienden la mera salud física, impactando significativamente dimensiones psicológicas y emocionales cruciales como la autoestima, la motivación y la satisfacción vital. La identificación de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación como mediadores fundamentales en la promoción del bienestar, el rendimiento y la satisfacción en diversos contextos (Garn, Morin y Lonsdale, 2019; Li, Sueb y Said Hashim, 2025; Nerstad, Caniels, Roberts y Richardsen, 2020).

Existe un predominio de estudios cuantitativos, pero existen avances crecientes en el desarrollo de investigaciones cualitativas, sugiriendo el interés en explorar las experiencias y percepciones subjetivas en torno a la educación física y el bienestar, lo cual enriquece la comprensión más allá de las métricas numéricas.

En relación con las ubicaciones geográficas, existe una fuerte presencia de investigaciones españolas y el significativo aporte de estudios latinoamericanos (Chile, Colombia y Ecuador), concordando con necesidad de generar evidencia situada en contextos específicos de América Latina, reconociendo sus particularidades socioeconómicas y culturales (Hoehner, Soares, Pérez, Ribeiro, Joshu, Pratt, Legetić, Malta et al., 2008; Gómez et al., 2015).

Al analizar por niveles educativos, los hallazgos son consistentes con investigaciones anteriores, conformando la importancia de fomentar entornos de apoyo social y diversión en la educación primaria (Montes-Reyna et al., 2024) y la efectividad de diversas intervenciones de actividad física para mejorar el bienestar psicológico en secundaria y universidad (Piñeiro-Cossio et al., 2021). No obstante, esta revisión profundiza al señalar la relevancia de mecanismos como la satisfacción de necesidades psicológicas y la inteligencia emocional en estos niveles. Preocupantemente, se reafirma la escasez de investigación en la primera infancia (Macías et al., 2019), un vacío crítico considerando la importancia de esta etapa para el desarrollo integral.

Además, se identifica la necesidad de enfoques pedagógicos innovadores emerge como un tema central, por ejemplo, la integración de nuevas tecnologías (Chau, 2023; Paidicán et al., 2024; Serhata & Sergaty, 2024) y estrategias activas resuena con discusiones más amplias sobre la modernización educativa. En este sentido, la reflexión sobre el uso de

Inteligencia Artificial (IA) en la educación superior (Aditomo, Goodyear, Bliuc y Ellis, 2013; Reis, Alves y Wendland, 2023).

Por otro lado, la combinación con metodologías como el Aprendizaje Basado en Indagación (ABI) o Proyectos (ABP) podría ofrecer un equilibrio necesario. Además, la integración explícita de la educación en salud (nutrición, higiene) dentro de la EF, apoyada por Liu y Fernando (2024), se ve reforzada por nuestros hallazgos sobre el bienestar holístico.

Los desafíos para la implementación efectiva de programas de EF orientados al bienestar persisten y son consistentes con la literatura. La falta de recursos, políticas educativas inadecuadas (Vargas y Carvajal, 2024) y limitaciones de espacio (Romero et al., 2024) siguen siendo barreras significativas. De manera crucial, la revisión destaca la necesidad urgente de avanzar hacia programas más inclusivos y adaptables, abordando la justicia social y superando el capacitismo (ableísmo) en la EF, un llamado resonante en el contexto chileno (Arroyo & Hodge, 2024; Arroyo, 2024). La limitada investigación sobre efectos a largo plazo (Pate et al., 2011) sigue siendo una laguna importante que dificulta la evaluación completa del impacto sostenido de las intervenciones.

Finalmente, un aspecto que esta revisión enfatiza, quizás con mayor fuerza que trabajos anteriores, es el rol determinante de la formación docente. La evidencia sugiere que la efectividad de los programas de EF para el bienestar está intrínsecamente ligada a las competencias del profesorado, particularmente en el ámbito socioemocional. La incorporación de técnicas como el *mindfulness* (Macías et al., 2019) y, fundamentalmente, el desarrollo de la conciencia y la IA en los propios docentes (Bermúdez & Sáenz, 2019; Mujica & Orellana, 2019, 2022; Paidicán & Arredondo, 2024) emergen como prioridades formativas. Esto conecta directamente con marcos de calidad docente, como el Marco para la Buena Enseñanza (MBE) en Chile, sugiriendo que el bienestar docente y sus competencias emocionales son un prerrequisito para fomentar el bienestar estudiantil a través de la Educación física.

## 6. Conclusiones

La presentación de las conclusiones conforme al objetivo de examinar la producción científica sobre los Programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante, se desarrolló incluyendo cada una de las interrogantes de la RS.

Pregunta 1: ¿Qué tipo de estudios se obtienen de la literatura científica sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

La RS revela una diversidad metodológica en los estudios analizados, con predominio de investigaciones cuantitativas 45%, seguidas por cualitativas 25% y mixtas 10% respectivamente. Destacan los estudios correlacionales que analizan relaciones entre actividad física, necesidades psicológicas y bienestar; estudios longitudinales que examinan efectos a lo largo del tiempo; estudios cuasi-experimentales que evalúan intervenciones específicas; y estudios descriptivos que caracterizan fenómenos sin establecer relaciones causales. La distribución temporal muestra un interés creciente en la temática, con notable incremento en 2024, mientras que geográficamente predominan los estudios de España 50%, seguidos por Chile y Ecuador 15% cada uno).

Pregunta 2: ¿Cuáles son las orientaciones metodológicas de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Las orientaciones metodológicas revelan una amplia gama de instrumentos y enfoques. En estudios cuantitativos predominan cuestionarios validados como el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff, escalas de Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES), y cuestionarios de autoconcepto. Los estudios cualitativos utilizan principalmente entrevistas semi-estructuradas, observación y diarios personales. Respecto al tamaño muestral, existe gran variabilidad, con un promedio de 425,6 participantes por estudio, aunque este valor está sesgado por dos estudios con muestras excepcionalmente grandes (Ibáñez et al., 2024, con 3.578 y Garrido et al., 2012, con 1.504). Excluyendo estos valores atípicos, el promedio se reduce a 190,6 participantes, reflejando mejor la tendencia central. Por nivel educativo, primaria concentra la mayor cantidad de estudios 35%, seguido por secundaria y universitaria 30% respectivamente, siendo la primera infancia el nivel menos investigado 5%.

Pregunta 3: ¿Qué resultados se obtienen de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Los resultados confirman que los programas de educación física tienen un impacto significativo en múltiples dimensiones del bienestar estudiantil. En la primera infancia, se identifican deficiencias en espacios e implementación de programas. En primaria, se evidencia la efectividad de programas que integran habilidades socioafectivas y estrategias

cooperativas para mejorar el bienestar psicológico y físico. En secundaria, se confirma la relación positiva entre actividad física, autoconcepto y bienestar psicológico, destacando la importancia de las necesidades psicológicas básicas como mediadoras. En nivel universitario, se demuestra la interrelación entre competencias emocionales, autoconcepto y bienestar psicológico, especialmente relevante en la formación de futuros docentes. Transversalmente, los estudios revelan que la educación física contribuye significativamente al bienestar integral cuando incorpora componentes socioemocionales, estrategias motivacionales y enfoques inclusivos.

Pregunta 4: ¿Qué recomendaciones se sugieren de las investigaciones sobre los programas de Educación Física y Bienestar del Estudiante?

Las recomendaciones derivadas de los estudios analizados pueden agruparse en cuatro ejes principales:

- Diseño e implementación de programas: Integrar componentes de educación en salud dentro del currículo de educación física; diversificar actividades y metodologías para aumentar la motivación y participación; implementar programas que combinen desarrollo físico con componentes socio afectivos.
- Formación docente: Fortalecer la preparación en competencias socioemocionales; capacitar en estrategias innovadoras y tecnológicas; promover la conciencia emocional en los educadores para mejorar su bienestar y el de sus estudiantes.
- Políticas educativas: Desarrollar marcos normativos que prioricen el bienestar integral; mejorar infraestructuras y recursos para programas de educación física; implementar sistemas de evaluación que consideren indicadores de bienestar.
- Investigación futura: Ampliar estudios en primera infancia; realizar más investigaciones longitudinales y experimentales; analizar el impacto a largo plazo de los programas en la salud pública; profundizar en la relación entre educación física, emociones y rendimiento académico.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de un enfoque integral que considere tanto el bienestar físico como el psicológico y social en los programas de educación física, adaptados a cada etapa del desarrollo educativo.

## **Conflicto de interés**

No se presentaron conflictos de interés durante el desarrollo del estudio.

## **Descargo de responsabilidad**

Las opiniones vertidas en el artículo son propias de los autores y no representan la opinión de ninguna institución.

## **Declaración de autoría**

Francisco Marchant Azocar  
Miguel Paidicán Soto

## Referencias bibliográficas

- Aditomo, A., Goodyear, P., Bliuc, A. M. & Ellis, R. A. (2013). Inquiry-based learning in higher education: Principal forms, educational objectives, and disciplinary variations. *Studies in Higher Education*, 38(9), 1239-1258. <https://doi.org/10.1080/03075079.2011.616584>
- Aguilar, F. N., Martino, F. P., Carcamo, O. J., Cortinez, O. A., Cristi, M. C., Von Oetinger, A. & Sadarangani, K. (2018). A regional vision of physical activity, sedentary behaviour and physical education in adolescents from Latin America and the Caribbean: results from 26 countries. *International journal of epidemiology*, 47(3), 976-986. <https://doi.org/10.1093/ije/dyy033>
- Aguilar, H. M., García, F. M. y Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 41, 492-501. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>
- Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards amethodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8, 19-32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Alonso, C. J., Salazar, F., Benavides, U. J., Parra, R. M., Zapata, L. R., Díaz-Vargas, C., Vásquez-Gómez, J. & Cigarroa, I. (2023). Students from a Public School in the South of Chile with Better Physical Fitness Markers Have Higher Performance in Executive Functions Tests-Cross-Sectional Study. *Behavioral Sciences*, 13(2), 191. <https://doi.org/10.3390/bs13020191>
- Arroyo, R. F. (2024). Unpacking Ableism: Perspectives From the Chilean Physical Education Discourse. *Kinesiology Review*, 13(3), 376-382. <https://doi.org/10.1123/kr.2024-0014>
- Arroyo, R. F. & Hodge, S. (2024). Perspectives on Inclusion in Physical Education From Faculty and Students at Three Physical Education Teacher Education Programs in Chile. *Journal of Teaching in Physical Education*, 43(4), 636-644. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0126>
- Bermúdez, C. & Sáenz, P. (2019). Emociones en Educación Física: Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Blanco, O. R., Socorro, R. L., Jurado, G. P., Aguirre, V. I., Ornelas, C. M., Benavides, P. V. y Blanco, V. H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 720-728. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828>
- Bonhauser, M., Fernandez, G., Püschel, K., Yáñez, F., Montero, J., Thompson, B. & Coronado, G. (2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: results of a school-based controlled trial. *Health promotion international*, 20(2), 113-122. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/DAH603>
- Caiza, T. M. & Mocha, B. J. (2024). Analysis of Basic Psychological Needs in Physical Education of school students. *Sinergia Académica*, 7, 59-73. <https://doi.org/10.51736/w3axae96>
- Castaños, L. M., Navarro, P. R. y Basanta, C. S. (2016). Estudio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los escolares de primaria respecto a la Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, 39, 102-110. <https://acortar.link/jQMzuO>
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J. & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(3), 31-38. <http://hdl.handle.net/10201/42687>
- Cocca, A., Verdugo, F., Cuenca, L. & Cocca, M. (2020). Effect of a Game-Based Physical Education Program on Physical Fitness and Mental Health in Elementary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4883. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Chau, T. (2023). Enhancing Physical Education for Students at University. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 10(2), 113-116. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.1002011>

- Espinoza, N. C., Fonca, D. M. y Maureira, C. F. (2024). Habilidades emocionales y autoconcepto multidimensional en estudiantes de Educación Física de una universidad de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), 1-11. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.5>
- Fierro, S. S., Almagro, B. J. y Sáenz, L. P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.22.2.345241>
- Garn, A. C., Morin, A. J. & Lonsdale, C. (2019). Basic psychological need satisfaction toward learning: a longitudinal test of mediation using bifactor exploratory structural equation modeling. *Journal of educational psychology*, 111(2), 354. <https://doi.org/10.1037/edu0000283>
- Garrido, R. E. R., García, A. V., Flores, J. L. P. y de Mier, R. J. R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 19-23. <https://acortar.link/ORYKpd>
- Gómez, L., Sarmiento, R., Ordoñez, M., Pardo, C., De Sá, T., Mallarino, C., Miranda, J., Mosquera, J., Parra, D., Reis, R. & Quistberg, A. (2015). Urban environment interventions linked to the promotion of physical activity. A mixed methods study applied to the urban context of Latin America. *Social science & medicine* (1982), 131, 18-30. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.042>
- González, J., De los Fayos, E. J. G. & Dantas, A. G. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 183-187. <https://acortar.link/i02MBo>
- Hoehner, C., Soares, J., Pérez, D., Ribeiro, I., Joshu, C., Pratt, M., Legetić, B., Malta, D., Matsudo, V., Ramos, L., Simões, E. & Brownson, R. (2008). Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 34(3), 224-233. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.11.016>
- Hoehner, C., Ribeiro, I., Parra, D., Reis, R., Azevedo, M., Hino, A., Soares, J., Hallal, P., Simões, E. & Brownson, R. (2013). Physical Activity Interventions in Latin America. *American Journal of Preventive Medicine*, 44, e31-e40. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.10.026>
- Ibáñez, E. M., Cáliz, R. C., Vargas, J. M. A. y Molero, P. P. (2024). Modelo explicativo para el análisis del efecto de variables emocionales en el bienestar psicológico de opositores de educación física en función del tiempo de actividad física semanal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 59, 112-118. <https://acortar.link/Z7C5AP>
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for Performing Systematic Reviews [Joint technical report]. KeeleUniversity. <https://rb.gy/vgsvi>
- Li, Y., Sueb, R. & Said Hashim, K. (2025). Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being Among Undergraduate Students in China: The Mediating Role of Autonomous Motivation and Academic Engagement. *Psychology Research and Behavior Management*, 527-549. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S501467>
- Liu, G. & Fernando, Y. (2024). Health Education in The Parameter of Physical in Primary and Secondary Schools. *International Journal of Innovation Research in Education, Technology and Management*, 1(1), 17-22. <https://doi.org/10.61098/ijiretm.v1i1.110>
- López, V., Ramírez, L., López-Concha, R., Ascorra, P., Álvarez, J., Carrasco-Aguilar, C., Jervis, P., Squicciarini, A., Simonsohn, A., Contreras, T. & Opazo, H. (2022). Wellbeing of School Communities in the Context of COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study in Chilean Low-SES Schools. *Frontiers in Psychology*, 13, 853057. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.853057>
- Macías, L., Zubiaur, M. & Robles, M. C. (2019). Análisis de las técnicas de autoconocimiento y autocontrol en el escolar. Una revisión de la literatura desde 1990 a 2018. *Journal of Sport and Health Research*, 11(2), 155-170. <https://acortar.link/VayEYn>
- Ministerio de Educación de Chile [MINEDUC] (2021). *Estándares de la profesión docente, Marco para la Buena Enseñanza*. Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (CPEIP). <https://acortar.link/VWlthQ>

- Molina, B. A. & Mocha, B. A. (2024). Motivation in the teaching of Physical Education in Elementary School students. *Sinergia Académica*, 7, 45-58. <https://doi.org/10.51736/pezny511>
- Montes-Reyna, W. E., Rivillas-Alcalá, J. A., Galeano-Rojas, D. & Ortiz-Franco, M. (2024). Physical activity in primary education. Systematic review. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 8(2), 72-87. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11077744>
- Mujica, J. N. & Orellana, A. C. (2019). Conciencia emocional en la práctica formativa del profesorado de educación física. *Educación*, 28(55), 145-165. <http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201902.007>
- Mujica, J. N. & Orellana, A. C. (2022). Emociones de profesoras de Educación Física chilenas en el contexto de pandemia: estudio de casos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 861-867. <https://acortar.link/aly3Fd>
- Nerstad, C. G., Caniëls, M. C., Roberts, G. C. Richardsen, A. M. (2020). Perceived motivational climates and employee energy: the mediating role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 11, 1509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01509>
- Navarro, P. R., Basanta, C. S. y Abelairas, G. C. (2017). Los juegos cooperativos: incidencia en la motivación, necesidades psicológicas básicas y disfrute en Educación Primaria. *Sportis*, 3(3), 589-604. <http://hdl.handle.net/2183/22793>
- Pham, M.T., Rajić, A., Greig, J.D., Sargeant, J.M., Papadopoulos, A. & McEwen, S.A., (2014). A scoping review of scoping reviews: advancing the approach and enhancing the consistency. *Research synthesis methods*, 5(4), 371-385. <https://doi.org/10.1002/jrsm.1123>
- Paidicán, M. A., y Arredondo, P. A. (2024). Artificial intelligence in technical pedagogical content knowledge (TPACK) contexts: A literature review. *Panorama*, 18(35). <https://doi.org/10.15765/pkjpww56>
- Paidicán, M. A., Gros, B. S., y Arredondo, P. A. (2024). Technopedagogical and disciplinary knowledge of primary school teachers in different socio-demographic contexts. *Campus virtuales*, 13(1), 69-82. <http://dx.doi.org/10.54988/cv.2024.1.1296>
- Pate, R., O'Neill, J. & McIver, K. (2011). Physical Activity and Health: Does Physical Education Matter? *Quest*, 63, 19-35. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483660>
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A. & Pérez-Ordás, R. (2021). Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 864. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030864>
- Rangel, L. S., Mayorga, V. D., Peinado, P. E. y Barrón, L. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69. <https://acortar.link/ZCyRGW>
- Reis, A., Alves, A. & Wendland, E. C. (2023). Active methodologies in higher education: A systematic mapping in the context of engineering courses. *Educaçãoem Revista*, 39, e39012. <https://doi.org/10.1590/0102-469839012t>
- Ribeiro, I., Parra, D., Hoehner, C., Soares, J., Torres, A., Pratt, M., Legetić, B., Malta, D., Matsudo, V., Ramos, L., Simões, E. & Brownson, R. (2010). School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. *Global Health Promotion*, 17, 5-15. <https://doi.org/10.1177/1757975910365231>
- Romero, L. H., Romero, C. A., Quintero, R. M. y Bustos, V. J. (2024). Educación física, sedentarismo y espacios disponibles en los hogares comunitarios de bienestar tradicionales. *Praxis*, 20(2), 2. <https://acortar.link/IQJJR5>
- Sánchez, M. A., González, M. G. y Hernández, M. A. (2021). Percepción del profesorado de Educación Física sobre el Aprendizaje Cooperativo y su relación con la Inteligencia Emocional. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 41, 735-745. <https://acortar.link/5oxVHV>
- Serhata, N. & Sergaty, M. (2024). The use of modern fitness technologies in the physical education of students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical*

*culture (physical culture and sports)*, 3K(176), 418-421. [https://doi.org/10.31392/udunc.series15.2024.3k\(176\).92](https://doi.org/10.31392/udunc.series15.2024.3k(176).92)

- Shirokova, E., Makeeva, V., Yamaletdinova, G. & Shchegoleva, M. (2020). Physical and psychological welfare of students at higher educational establishments during “soft” fitness and classical aerobics lessons. *BIO Web of Conferences*, 26, 00002. <https://doi.org/10.1051/bioconf/20202600002>
- Sirojova, Z. (2024). The impact of physical activity on the physical health and psychological well-being of students. *BIO Web of Conferences*, 120, 01054. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202412001054>
- Sucunota (2024). Ventajas de la Educación Física para Mejorar el Bienestar Integral de los Estudiantes de Noveno Grado de la Unidad Educativa Ciudad de Azogues. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(3), 3708-3726. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11583](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11583)
- Vargas, E., Pérez, M. y Orbegoso, C. (2021). Políticas educativas, una revisión sistemática. *Revista EDUCA UMCH*, 18, 197-210. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202118.208>
- Zapata, L. R., Robles, C. A., Reyes, M. D., Rojas, B. J., Lagos, P., Chávez, C. Y., Gajardo-Aguayo, J., Villalobos, J., Arias, A., Sanhueza, C. C., Mora, J., Reyes, A. T., Cristi-Montero, C., Sánchez, O. D., Ruíz, H. A., Sánchez, L. M., Poblete, V. F., Celis, M. C., Martorell, M., Carrasco, M. F., Albornoz, G. J., Parra, R. M. & Cigarroa, I. (2024). Effects of video-guided active breaks with curricular content on mental health and classroom climate in Chilean schoolchildren aged 6 to 10: study protocol for a multicentre randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, 15, 1438555. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1438555>
- Zueck, M. D. C., García, A. A. R., Villalobos, J. M. R. y Gutiérrez, H. E. I. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 33-40. <https://acortar.link/2CbwuE>