ARTÍCULO
SOPHIA AUSTRAL 2026. Vol. 32: 07
https://doi.org/10.22352 /SAUSTRAL20263207

Estilos de vida en escolares de educación primaria de la región del Biobío, Chile: un estudio transversal

Lifestyles in primary school children in the Biobío region, Chile: a cross-sectional study

ALEJANDRA ROBLES-CAMPOS[a], ANA KARINA SEGURA[b], RAFAEL ZAPATA-LAMANA[c]

OPEN ACCES

Recibido: 29/04/2026
Aceptado: 16/06/2026
Versión Final: 07/07/2026

Para citar:
Estilos de vida en escolares de educación primaria de la región del biobío, chile: un estudio transversal Sophia Austral, 32, 07. https://doi.org/10.22352 /SAUSTRAL20263207

Agradecimientos
a las escuelas participantes, docentes y estudiantes que formaron parte de este proyecto.

Financiamiento
Proyecto financiado por el Gobierno Regional del Biobío, a través del Fondo de Innovación para la Competitividad FIC-R, 40046961-0 Clases Activas + Convivencia Salud Mental Escolar.

Contribuciones de los autores:
Rafael Zapata-Lamana, Ana Karina Segura y Alejandra Robles-Campos.

Preparación del proyecto, recolección de datos, escritura del articulo; Ana Karina Segura recolección de datos y escritura del articulo final.

Alejandra Robles-Campos
Escuela de Educación, Universidad de Concepción, Chile
https://orcid.org/0009-0005-5035-3327

RESUMEN

Introducción: Los estilos de vida en la etapa escolar influyen en la salud presente y futura. Estas conductas han tendido a ser estudiadas de manera aislada, lo que limita una comprensión integrada de los estilos de vida en los escolares.

Objetivo: Caracterizar los estilos de vida en escolares de educación primaria de la Región del Biobío, Chile, considerando conductas de actividad física, hábitos alimentarios y comportamiento sedentario, así como factores sociodemográficos y familiares, desde un enfoque integral.

Métodos: Estudio transversal realizado en 816 escolares de primaria (7,74 ± 1,21 años). Se evaluaron variables sociodemográficas, nivel de actividad física parental (padre y madre), actividad física en los escolares (tipo de desplazamiento, uso de espacios, actividades extracurriculares), hábitos alimentarios y patrón de alimentación, tiempo y uso de pantallas. Toda la información se recogió mediante cuestionarios de autorreporte respondidos por padres, madres y/o tutores.

Resultados: Se observó una baja participación en actividad física extracurricular (27,1%) y un predominio de desplazamiento motorizado (83,9%). El 56,5% de los padres y el 58,5% de las madres fueron clasificados como inactivos. En relación con los hábitos alimentarios, se evidenció bajo consumo de verduras (75,2%) y pescado (84,8%), junto con un alto consumo de dulces (74,6%). Asimismo, se identificaron altos niveles de exposición a pantallas, tanto en televisión (64,6%) como en dispositivos electrónicos (60,2%). Existe mayor concentración de conductas de riesgo en las dimensiones de actividad física (78,4%) y alimentación (74,9%),en comparación con el comportamiento sedentario (62,4%), lo que refuerza la coexistencia de múltiples conductas que pueden afectar la salud en esta población.

Conclusiones: Los resultados evidencian un perfil conductual caracterizado por la coexistencia/interrelación de múltiples factores de riesgo, lo que sugiere que los estilos de vida en la infancia se configuran de manera integrada más que aislada. Esta interacción entre dimensiones conductuales y familiares

CC BY NC

Ana Karina Segura
Universidad de Concepción, Chile
https://orcid.org/0009-0008-4150-8683
Rafael Zapata-Lamana
Escuela de Kinesiología, Universidad Santo Tomás, Chile
Escuela de Educación, Universidad de Concepción, Chile
https://orcid.org/0000-0002-4729-1680

refuerza la necesidad de abordar la promoción de la salud desde enfoques integradores. En este sentido, el contexto escolar emerge como un espacio estratégico para la implementación de intervenciones que consideren simultáneamente la actividad física, la alimentación y los hábitos sedentarios, favoreciendo así cambios sostenibles en la salud infantil.

Palabras clave: estilos de vida, escolares, actividad física, comportamiento sedentario, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

Introduction: Lifestyles in the school stage influence present and future health. These behaviors have been studied in isolation, which limits an integrated understanding of the lifestyles of schoolchildren.

Objective: To characterize the lifestyles of primary school children in the Biobío Region, Chile, considering physical activity behaviors, eating habits, sedentary behavior, sociodemographic and family factors, from a comprehensive approach.

Methods: A cross-sectional study was conducted in 816 primary school children (7.74 ± 1.21 years). Sociodemographic variables, level of parental physical activity (father and mother), physical activity in schoolchildren (type of commuting, use of spaces, extracurricular activities), eating habits and eating pattern, time and use of screens were evaluated through self-report questionnaires from parents and/or guardians.

Results: A low participation in extracurricular physical activity (27.1%) and a predominance of motorized movement (83.9%) were observed. 56.5% of fathers and 58.5% of mothers were classified as inactive. In relation to eating habits, low consumption of vegetables (75.2%) and fish (84.8%) was evidenced, along with a high consumption of sweets (74.6%). Likewise, high levels of exposure to screens were identified, both on television (64.6%) and on electronic devices (60.2%). There is a higher concentration of risk behaviors in the dimensions of physical activity (78.4%) and diet (74.9%), compared to sedentary behavior (62.4%), which reinforces the coexistence of multiple behaviors that can affect health in this population.

Conclusions: The results show a behavioral profile characterized by the relationship of multiple risk factors, which suggests that lifestyles in childhood are configured in an integrated rather than isolated manner. This interaction between behavioral and family dimensions reinforces the need to approach health promotion from multidimensional approaches. In this sense, the school context emerges as a strategic space for the implementation of interventions that simultaneously consider physical activity, diet and sedentary habits, thus favoring sustainable changes in children's health.

Keywords: lifestyles, schoolchildren, physical activity, sedentary behavior, eating habits.

INTRODUCCIÓN

Durante la etapa escolar primaria se consolidan hábitos relacionados con la actividad física, la alimentación y el comportamiento sedentario, los cuales tienden a mantenerse a lo largo del ciclo vital (Telama, 2009). En este sentido, la etapa escolar constituye un periodo clave para el establecimiento de dichos hábitos (Campo-Ternera *et al.*, 2017; Zapata-Lamana *et al.*, 2020).

Los estilos de vida en población escolar comprenden un conjunto de conductas que incluyen la actividad física, los hábitos alimentarios y el tiempo destinado a actividades sedentarias, particularmente el uso de pantallas (Chaput *et al.*, 2020; World Health Organization, 2019). Estas conductas han sido ampliamente reconocidas como determinantes relevantes de la salud infantil y como factores asociados al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en etapas posteriores de la vida (Bull *et al.*, 2020; World Health Organization, 2022).

En las últimas décadas, se ha observado una tendencia hacia patrones de vida menos saludables en niños y niñas, caracterizados por bajos niveles de actividad física, incremento del comportamiento sedentario y cambios en los hábitos alimentarios, tales como un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y una menor ingesta de alimentos protectores (Monteiro *et al.*, 2019; Popkin *et al.*, 2020; Stiglic & Viner, 2019). Esta situación ha sido documentada tanto a nivel global como en contextos latinoamericanos, en el marco de procesos de transición nutricional y cambios en los estilos de vida (Corvalán *et al.*, 2017; Rivera *et al.*, 2014).

Si bien existe abundante evidencia sobre estas conductas en población escolar, gran parte de los estudios ha tendido a abordarlas de manera aislada, focalizándose en dimensiones específicas como la actividad física, la alimentación o el tiempo de pantalla (Galeano-Rojas *et al.*, 2023; García-Jordá *et al.*, 2025; Ruiz *et al.*, 2023). Esta aproximación fragmentada limita la posibilidad de contar con una visión global de los estilos de vida en la infancia, particularmente en contextos locales donde las características socioculturales pueden influir en su configuración (Aguilar-Farías *et al.*, 2017). En este contexto, resulta necesario avanzar en estudios que permitan caracterizar de manera integrada los estilos de vida en escolares, considerando simultáneamente distintas conductas y variables del entorno familiar y social. Este tipo de aproximación permite generar una base empírica que contribuya a la comprensión del fenómeno en contextos específicos y oriente futuras investigaciones e intervenciones en salud infantil (Bull *et al.*, 2020; Guthold *et al.*, 2020; World Health Organization, 2018).

Si bien se han identificado estudios que han intentado caracterizar un amplio espectro de los componentes del estilo de vida, integrando variables como la actividad física, el comportamiento sedentario y los hábitos alimentarios en población infantil (Ramírez Varela *et al.*, 2026; Rocka *et al.*, 2022; World Health Organization, 2019), en el contexto chileno, y particularmente en la Región del Biobío, la evidencia disponible que describa de manera conjunta estas conductas en escolares de educación primaria es aún limitada. Al respecto, algunos estudios nacionales han abordado de forma parcial estas variables, focalizándose principalmente en la actividad física o en el comportamiento sedentario (Aguilar-Farías *et al.*, 2017; Ministerio de Educación, 2017), no obstante, se requiere de integrar los distintos componentes que configuran los estilos de vida en la infancia. Por ello, contar con información actualizada y contextualizada resulta relevante para la planificación de estrategias de promoción de educación para la salud en el ámbito escolar con pertinencia territorial.

Es por ello que el objetivo de este estudio fue caracterizar los estilos de vida en escolares de educación primaria, considerando variables de actividad física, hábitos alimentarios, comportamiento sedentario y factores sociodemográficos y familiares, desde un enfoque integrado.

MÉTODOS

Diseño del estudio

Se realizó un estudio transversal de carácter descriptivo, basado en un análisis secundario de los datos correspondientes a la evaluación basal del proyecto *Clases Activas + Convivencia y Salud Mental Escolar*, un estudio multicéntrico desarrollado en escuelas ubicadas en las tres provincias de la Región del Biobío, Chile (Zapata-Lamana *et al.*, 2024). Dado su carácter observacional, el manuscrito fue elaborado siguiendo las recomendaciones de la guía STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology) (Vandenbroucke *et al.*, 2014).

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 816 escolares de primero a cuarto año de educación primaria que participaban en el proyecto *Clases Activas + Convivencia y Salud Mental Escolar.* Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, incluyendo a todos los estudiantes disponibles en dichos cursos. La participación fue voluntaria y estuvo condicionada a la firma del consentimiento informado por parte de los padres y/o tutores y del asentimiento de los escolares.

Procedimiento

La recolección de datos de la evaluación basal del proyecto Clases Activas se llevó a cabo entre marzo y mayo de 2024 en las cinco escuelas de la Región del Biobío, Chile. El proceso fue supervisado por el equipo investigador y realizado por profesionales capacitados, previamente entrenados en los protocolos de aplicación de los instrumentos. En una primera visita a cada establecimiento, el equipo de investigación entregó en las aulas, y en sobres sellados, los formularios de consentimiento informado para padres y/o tutores, los asentimientos dirigidos a los escolares y los cuestionarios de autorreporte. Los instrumentos incluyeron: (a) un cuestionario validado en Chile para evaluar el

CC BY NC

consumo, los hábitos y las prácticas alimentarias en población escolar infantil (Lera *et al.*, 2015), y (b) un cuestionario sociodemográfico y uso del tiempo libre elaborado *ad hoc* por el equipo investigador. Los cuestionarios fueron respondidos por los padres y/o tutores en sus hogares. Una semana después, el equipo regresó a los establecimientos para recoger los consentimientos informados, los asentimientos y los cuestionarios debidamente completados.

VARIABLES E INSTRUMENTOS

Se utilizó el cuestionario sociodemográfico y uso del tiempo libre, diseñado *ad hoc* por el equipo investigador, el cual incluyó el reporte de las siguientes variables:

Variables sociodemográficas: sexo, edad, curso, reporte de necesidades educativas especiales (NEE) transitorias o permanentes, inasistencia escolar y presencia de patologías previas.

Actividad física en escolares: tipo de desplazamiento hacia y desde la escuela, disponibilidad de espacios para jugar cerca del hogar, frecuencia de uso de estos espacios y participación en actividades extracurriculares.

Actividad física parental: nivel de actividad física del padre y de la madre.

Tiempo y uso de pantallas: tiempo frente a la televisión y uso de dispositivos electrónicos (celular, computador y tablet).

Además, el cuestionario validado en población chilena para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares (Lera et al., 2015), del cual se consideraron las siguientes variables:

Hábitos alimentarios: consumo de agua, frutas, verduras, lácteos, legumbres, pan, alimentos ultraprocesados y dulces.

Patrón de alimentación: número de comidas diarias (desayuno, colación, almuerzo, once y cena).

Ambos instrumentos fueron aplicados mediante autorreporte de los padres y/o tutores.

ANÁLISIS DE DATOS

Se realizó un análisis descriptivo utilizando frecuencias y porcentajes para variables categóricas, y media y desviación estándar para variables continuas. De manera complementaria, se exploraron asociaciones entre variables mediante la prueba de chi-cuadrado, con el fin de evaluar diferencias en la distribución de las conductas según variables sociodemográficas. Se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$. Todos los análisis se realizaron utilizando el software IBM SPSS versión 22.

ASPECTOS ÉTICOS

El estudio respetó los principios éticos para la investigación en seres humanos. La participación fue voluntaria y se resguardó la confidencialidad de la información, siendo aprobado por el Comité de Ética, Bioética y Bioseguridad de la Universidad de Concepción antes de su ejecución (código: CEBB 1533-2023, septiembre de 2023). Además, después de aprobado por el comité de ética, el ensayo clínico fue registrado en el ClinicalTrials.gov ((identificador NCT06423404; fecha de registro:20 de marzo de 2024) para garantizar la transparencia del análisis.

RESULTADOS

Características de la muestra

La muestra estuvo compuesta por 816 escolares con una edad promedio de 7,74 ± 1,21 años. La distribución por sexo fue equilibrada, con un 53,4% de participantes de sexo masculino y un 46,6% femenino. En cuanto al nivel educativo, se observó una mayor proporción de estudiantes en cursos superiores, destacando cuarto año (31,1%) y tercero (27,5%), seguidos de segundo (23,4%) y primero (17,9%). El 21,2% de los escolares presentó alguna patología reportada, mientras que un 19,7% presenta necesidades educativas especiales (NEET-P) según se indica en la tabla 1.

Tabla 1. *Distribución de variables sociodemográficas según curso (n=816)*

Variable	Primero (n=147)	Segundo (n=191)	Tercero (n=224)	Cuarto (n=254)
Sexo masculino, n (%)	80 (54,4)	106 (55,5)	119 (53,1)	131 (51,6)
Sexo femenino, n (%)	67 (45,6)	84 (44,0)	105 (46,9)	123 (48,4)
NEET-P, n (%)	27 (18,4)	37 (19,4)	51 (22,8)	46 (18,1)
Patología, n (%)	31 (21,1)	43 (22,5)	39 (17,4)	59 (23,2)

Los datos se presentan como frecuencia absoluta (n) y porcentaje (%).

Actividad Física de los escolares, uso de espacios y actividades física parental

Se observó una baja participación en actividades físicas extracurriculares, reportada en un 27,1% de los escolares, mientras que el 72,9% indicó no participar en este tipo de actividades. En relación con el desplazamiento hacia el establecimiento educacional, el 83,9% utilizaba transporte motorizado, en contraste con un 15,7% que se desplazaba caminando y un 0,4% mediante bicicleta u otros medios activos. Respecto al entorno físico, el 86,6% de los participantes reportó disponer de espacios cercanos para la práctica de actividad física; sin embargo, el uso de estos espacios fue predominantemente bajo (62,9%), seguido de uso medio (25,4%) y alto (11,8%). A nivel familiar, se evidenció un predominio de inactividad física, con un 56,5% de los padres y un 58,5% de las madres clasificados como inactivos (Tabla 2).

Tabla 2. *Comportamientos relacionados con actividad física en los escolares y sus padres*

Variable		n	%
Participación en actividades extracurriculares	Si	221	27,1
	No	595	72,9
Desplazamiento	Caminando	128	15,7
	En bicicleta – monopatín	3	0,4
	Furgón escolar – colectivo – auto - micro	685	83,9
Parque – Cancha- Gimnasio cerca de la casa	Sí	707	86,6
	No	109	13,4
Uso de los espacios cerca de la casa	Bajo (nunca, muy pocas veces)	513	62,9
	Medio (a veces)	207	25,4
	Alto (frecuente, siempre)	96	11,8
Nivel actividad física padre	Activo (sí 1 o 3 veces a la semana)	355	43,5
	Inactivo	461	56,5
Nivel actividad física madre	Activo (sí 1 o 3 veces a la semana)	338	41,4
	Inactivo	477	58,5

Hábitos alimentarios y patrón de alimentación

En relación con los hábitos alimentarios, se observó un bajo consumo de verduras en el 75,2% de los escolares y de pescado en el 84,8%. Asimismo, el 74,6% reportó un alto consumo de dulces y golosinas. Por otro lado, el consumo de frutas fue adecuado en el 57,0% de la muestra, al igual que el consumo de lácteos, que alcanzó un 83,6%. El consumo de legumbres mostró una distribución más equilibrada, con un 46,7% de consumo adecuado. En cuanto al patrón de alimentación, indicado por el número de comidas diarias, el 58,1% de los escolares reportó un consumo adecuado de cuatro comidas al día, mientras que un 25,4% indicó consumir cinco o más comidas y un 16,5% tres o menos, en concordancia con las recomendaciones del Ministerio de Salud de Chile (Departamento de Nutrición y Alimentos, 2024), lo que se indica en la tabla 3.

CC BY NC

Tabla 3. *Hábitos alimentarios y patrón de alimentación en los escolares*

Variable		n	%
Consumo de agua	Bajo (0 a 1 vaso/día)	151	18,5
	Medio (2 a 3 vasos/día)	456	55,9
	Alto (4 vasos o más/día)	208	25,5
Consumo de verduras	Bajo (0 a 1/día)	614	75,2
	Adecuado (2 o más/día)	202	24,8
Consumo de frutas	Bajo (0 a 1/día)	351	43,0
	Adecuado (2 o más/día)	465	57,0
Consumo de lácteos	Bajo (0 a 1/día)	134	16,4
	Adecuado (2 o más/día)	682	83,6
Consumo de pescados	Bajo (0 a 1/semana)	692	84,8
	Adecuado (2 o más/semana)	124	15,2
Consumo legumbres (porotos, lentejas, arvejas)	Bajo (0 a 1/semana)	433	53,1
	Adecuado (2 o más/semana)	381	46,7
Consumo de pan	Bajo (0 a 1/día)	399	48,9
	Alto (mayor o igual a 2/día)	417	51,1
Consumo de ultraprocesados (pizzas, completos, papasfritas)	Bajo (0 a 1/semana)	713	87,4
	Alto (2 o más/semana)	103	12,6
Consumo de dulces, golosinas	Bajo (0 a 1/semana)	206	25,2
	Alto (2 o más/semana)	609	74,7
Cantidad Comidas al día (desayuno, colación, almuerzo, once, cena)	Bajo (menor o igual a 3 comidas)	135	16,5
	Adecuado (4 comidas diarias)	474	58,1
	Alto (mayor o igual a 5 comidas diarias)	207	25,4

Comportamiento sedentario

En cuanto al comportamiento sedentario, caracterizado por el tiempo de exposición a pantallas, se evidenció una alta prevalencia en la población estudiada. El 64,6% de los escolares reportó un nivel alto de tiempo frente a televisión, mientras que el 60,2% presentó un uso elevado de dispositivos electrónicos como celular, computador o tablet (Tabla 4).

Tabla 4. *Tiempo y uso de pantallas de los escolares*

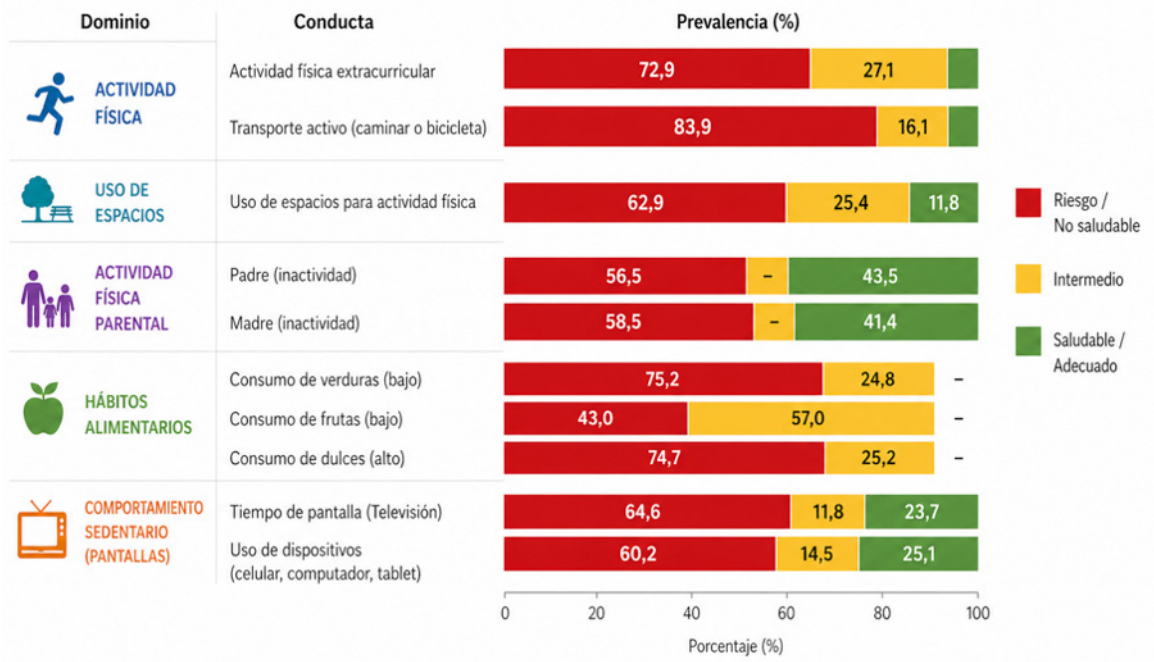
Variable		n	%
Tiempo exposición en TV	Bajo (ninguna vez - 1 vez)	193	23,7
	Medio (2 a 3 veces)	96	11,8
	Alto (más de 3 veces - todos los días)	597	64,6
Uso de celular, computador, Tablet	Bajo (ninguna vez - 1 vez)	205	25,1
	Medio (2 a 3 veces)	118	14,5
	Alto (más de 3 veces - todos los días)	491	60,2

Considerando el conjunto de conductas caracterizadas relacionadas con la actividad física, el comportamiento sedentario y los hábitos alimentarios en la muestra de escolares (n=816) de 6 a 10 años de las escuelas públicas de la región del Biobío. La figura 1 muestra la distribución de dichas conductas según su nivel de riesgo, evidenciando

CC BY NC

una alta frecuencia de comportamientos no saludables, particularmente en la baja participación en actividad física extracurricular y el predominio del transporte motorizado. Asimismo, se observan elevados niveles de comportamiento sedentario, reflejados en el tiempo de pantalla tanto en televisión como en el uso de dispositivos (celular, computador y tablet), junto con patrones alimentarios mixtos caracterizados por un bajo consumo de verduras y una alta ingesta de dulces.

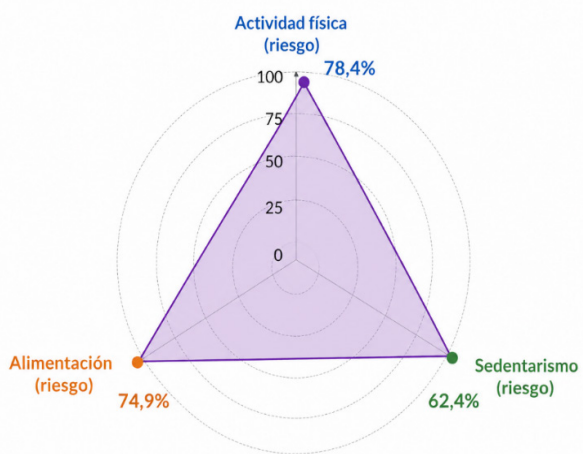
Figura 1. Prevalencia (%) de conductas claves en escolares (n=816)



Nota: Los porcentajes pueden no sumar exactamente 100% por redondeo

Complementariamente, la Figura 2 sintetiza este patrón mediante un perfil multidimensional, donde se observa una mayor concentración de conductas de riesgo en las dimensiones de actividad física y alimentación, en comparación con el comportamiento sedentario, lo que refuerza la coexistencia de múltiples conductas que pueden afectar la salud en esta población.

Figura 2. Perfil multidimensional de conductas de riesgo en escolares (promedio de prevalencias por dominio)



Escala: 0 a 100%, valores más altos indican mayor prevalencia de conductas de riesgos.

CC BY NC

DISCUSIÓN

El presente estudio aporta una caracterización integrada de los estilos de vida en escolares de educación primaria de la Región del Biobío, evidenciando un perfil marcado por la coexistencia de conductas de riesgo y protectoras. Más allá de la descripción aislada de cada dimensión, los hallazgos permiten interpretar estos comportamientos como parte de un patrón conductual interrelacionado, donde la baja actividad física, el comportamiento sedentario y ciertos hábitos alimentarios convergen en la vida cotidiana de los escolares.

En relación con las variables de actividad física, la baja participación en actividades extracurriculares y el predominio del transporte motorizado sugieren una limitada incorporación de movimiento en la rutina diaria, lo que es consistente con tendencias globales que reportan niveles insuficientes de actividad física en población infantil (Guthold *et al.*, 2020; World Health Organization, 2019). Un hallazgo particularmente relevante es la discrepancia entre la alta disponibilidad de espacios para la práctica de actividad física y su bajo uso, lo que sugiere que las barreras para la adopción de estilos de vida activos no son exclusivamente estructurales, sino que responden a factores conductuales, familiares y socioculturales (Unzueta Vargas *et al.*, 2019).

En esta misma línea, la elevada prevalencia de inactividad física en padres y madres refuerza la influencia del entorno familiar como un determinante clave. Más que una variable independiente, la inactividad parental puede interpretarse como parte de un sistema de prácticas compartidas, donde los comportamientos de los adultos modelan las oportunidades y disposiciones hacia la actividad física en los niños, en concordancia con evidencia sobre la transmisión intergeneracional de hábitos de salud (Seijas *et al.*, 2024).

Respecto a las variables de comportamiento sedentario, los altos niveles de exposición a pantallas observados tanto en televisión como en el uso de dispositivos (celular, computador y tablet) reflejan la consolidación de prácticas sedentarias en la infancia. Estos resultados sugieren una acumulación de tiempo sedentario a través de múltiples dispositivos, más que la presencia de conductas aisladas, lo que podría amplificar su impacto en la salud (Galeano-Rojas *et al.*, 2023; García-Jordá *et al.*, 2025).

En cuanto a las variables relacionadas con los hábitos alimentarios, los resultados evidencian un patrón dual, caracterizado por la coexistencia de prácticas saludables, como el adecuado consumo de frutas y lácteos, junto con conductas de riesgo, como el bajo consumo de verduras y la alta ingesta de dulces. Este patrón es consistente con la transición nutricional descrita en países latinoamericanos, donde coexisten prácticas tradicionales y modernas en la alimentación infantil (Corvalán *et al.*, 2017; Popkin *et al.*, 2020).

Un aporte relevante de este estudio radica en la integración simultánea de múltiples variables conductuales y familiares, lo que permite avanzar desde una aproximación tradicionalmente fragmentada hacia una comprensión más integral de los estilos de vida en la infancia. Si bien en la literatura existente se evidencian estudios que analizan dos o más variables, principalmente actividad física, comportamiento sedentario y hábitos alimentarios (Chaput *et al.*, 2020; García-Hermoso *et al.*, 2020), estos suelen abordarse de manera parcial y sin considerar su interacción y relación en contextos reales. En este sentido, los hallazgos del presente estudio aportan evidencia empírica que sugiere que estas conductas como la actividad física, el comportamiento sedentario y la alimentación, no solo coexisten en la vida cotidiana de los escolares, sino que se configuran en patrones conductuales interrelacionados, con potenciales efectos acumulativos sobre la salud presente y futura (Dumuid *et al.*, 2018).

En conjunto estos resultados permiten avanzar en la comprensión de la dinámica conductual en la infancia, aportando evidencia situada que resulta relevante para orientar estrategias de promoción de la salud en el contexto escolar que trascienda a la dinámica familiar. Lo que es relevante, ya que posiciona al contexto escolar y familiar como espacios clave para la promoción de hábitos saludables desde un enfoque integral, particularmente en contextos donde las oportunidades de actividad física, alimentación y uso del tiempo libre están mediadas por factores estructurales y socioculturales (UNICEF, 2019, 2022; Zapata-Lamana *et al.*, 2021).

LIMITACIONES

Finalmente, si bien el estudio aporta evidencia descriptiva robusta en un contexto regional específico, sus resultados deben interpretarse considerando algunas limitaciones. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, y el uso de cuestionarios de autorreporte podría estar sujeto a sesgos de

CC BY NC

deseabilidad social. Asimismo, el uso de un muestreo no probabilístico limita la generalización de los resultados. No obstante, el tamaño muestral y la inclusión simultánea de múltiples variables conductuales y familiares constituyen fortalezas relevantes del estudio.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio evidencian que los escolares de educación primaria presentan una alta prevalencia de conductas de riesgo asociadas al sedentarismo, bajos niveles de actividad física y patrones alimentarios subóptimos, coexistiendo con algunas prácticas saludables. La caracterización de estos estilos de vida permite comprender la presencia simultánea de múltiples conductas relacionadas con la salud en la infancia, destacando la relevancia del entorno familiar y del uso del tiempo libre. Estos hallazgos constituyen un insumo relevante para el diseño de estrategias de promoción de la salud en el ámbito escolar, orientadas a fomentar estilos de vida más activos y saludables desde edades tempranas.

REFERENCIAS

Aguilar-Farías, N., Martino-Fuentealba, P., Infante-Grandón, G., & Cortinez-O'Ryan, A. (2017). Inactividad física en Chile: debemos responder al llamado global. *Revista Médica de Chile*, *145*, 1631–1636.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Number 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Campo-Ternera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De La Hoz, F. (2017). Healthy lifestyles of children and adolescents. In *Barranquilla (Col.)* (Vol. 33, Number 3).

Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 17, Number 1). BioMed Central Ltd. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z

Corvalán, C., Garmendia, M. L., Jones-Smith, J., Lutter, C. K., Miranda, J. J., Pedraza, L. S., Popkin, B. M., Ramirez-Zea, M., Salvo, D., & Stein, A. D. (2017). Nutrition status of children in Latin America. *Obesity Reviews*, *18*, 7–18. https://doi.org/10.1111/obr.12571

Departamento de Nutrición y Alimentos. (2024). *Guía de Alimentación del niño/a menor de dos años hasta la adolescencia*.

Dumuid, D., Stanford, T. E., Martin-Fernández, J. A., Pedišić, Ž., Maher, C. A., Lewis, L. K., Hron, K., Katzmarzyk, P. T., Chaput, J. P., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., Maia, J., Sarmiento, O. L., Standage, M., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Tudor-Locke, C., Tremblay, M. S., & Olds, T. (2018). Compositional data analysis for physical activity, sedentary time and sleep research. *Statistical Methods in Medical Research*, *27*(12), 3726–3738. https://doi.org/10.1177/0962280217710835

Galeano-Rojas, D., Montero-Ordóñez, L. F., León-Reyes, C. F., León-Reyes, B. L., Ribeiro-Almeida, N., Farias-Valenzuela, C., & Rojas, D. (2023). Frequency of Physical Activity in Primary Education. Influence of the family and type of activity. ESHPA-Education, Sport. *ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity Reference*, *7*(2), 217–226. https://doi.org/10.5281/zenodo.8189239

García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergara, O., Olivares, P. R., & Oriol-Granado, X. (2020). Physical activity, screen time and subjective well-being among children. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *20*(2), 126–134. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.001

García-Jordá, M. del C., Merín, L., & Ricarte, J. J. (2025). Influencia del Tiempo de Pantallas en Conductas Externalizantes e Internalizantes en Niños de 6-12 Años. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, *20*(2), 89–98. https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.09

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, *4*(1), 23–35. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

Lera, L., Fretes, G., González, C. G., Salinas, J., & Vio, F. (2015). Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares de 8 a 11 años. *Nutricion Hospitalaria*, *31*(5), 1977–1988. https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8607

Ministerio de Educación. (2017). *Encuesta nacional de salud 2016-2017 Primeros resultados.*

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J. C., Louzada, M. L. C., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. In *Public Health Nutrition* (Vol. 22, Number 5, pp. 936–941). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/S1368980018003762

Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. In The Lancet (Vol. 395, Number 10217, pp. 65–74). Lancet Publishing Group. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3

Ramírez Varela, A., Martins, J., Pratt, M., Mejía-Grueso, J., Cristão, R., Onofre, M., & Hallal, P. C. (2026). The Global Observatory for Physical Activity (GoPA!) and Global Observatory for Physical Education (GoPE!) 2025 Country Cards. Journal of Physical Activity & Health, 23(S1), S1–S54. https://doi.org/10.1123/jpah.2026-0089

Rivera, J. A., Pedraza, L. S., Martorell, R., & Gil, A. (2014). Introduction to the double burden of undernutrition and excess weight in Latin America. American Journal of Clinical Nutrition, 100(6), 1613S-1616S. https://doi.org/10.3945/ajcn.114.084806

Rocka, A., Jasielska, F., Madras, D., Krawiec, P., & Pac-Kożuchowska, E. (2022). The Impact of Digital Screen Time on Dietary Habits and Physical Activity in Children and Adolescents. Nutrients, 14(14). https://doi.org/10.3390/nu14142985

Ruiz, J. D., Ruiz Durango, K., & Tirado López, A. S. (2023). Evaluation of sedentary lifestyle in primary educational institutions. GADE: Revista Científica, 3, 44.

Seijas, J. M., Castillo, V., Salas, R., & Arteaga, E. (2024). Importancia del proceso de iniciación deportiva sobre actividad física como hábito de estilo de vida en el estado Barinas, Venezuela / Importance of the sports initiation process and physical activity as a family lifestyle habit in the athletes of the Barinas state, Venezuela. Co Munidad y Salud Año, 22(1).

Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. In BMJ Open (Vol. 9, Number 1). BMJ Publishing Group. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023191

Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. In Obesity Facts (Vol. 2, Number 3, pp. 187–195). https://doi.org/10.1159/000222244

UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñasy adolescentes: Prácticas necesarias para la vida.

UNICEF. (2022). State of the world's children 2021 : on my mind promoting, protecting and caring for children's mental health. UNICEF.

Unzueta Vargas, D. A., Fernández Escárzaga, J., & Martínez Martínez, P. L. (2019). Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria. RICSH Revista Iberoamericana de Las Ciencias Sociales y Humanísticas, 8(16), 263–287. https://doi.org/10.23913/ricsh.v8i16.183

Vandenbroucke, J. P., von Elm, E., Altman, D. G., Gøtzsche, P. C., Mulrow, C. D., Pocock, S. J., Poole, C., Schlesselman, J. J., Egger, M., Blettner, M., Boffetta, P., Brenner, H., Chêne, G., Cooper, C., Davey-Smith, G., Gagnon, F., Greenland, P., Greenland, S., Infante-Rivard, C., … Zou, G. Y. (2014). Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE): Explanation and elaboration. International Journal of Surgery, 12(12), 1500–1524. https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2014.07.014

World Health Organization. (2018). Global action on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world. Let´s Be active, 1–104. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

World Health Organization. (2022). Who european regional obesity report 2022. http://apps.who.int/bookorders.

Zapata-Lamana, R., Cuadra, L., Sáez, F., Mella, J., Valenzuela, A., Cigarroa, I., Solís, M. J., & Martínez-Aros, A. (2021). Actividad física, ejercicio físico y una vida activa en ña infancia y la adolescencia (R. Zapata-Lamana, Ed.). Universidad de Concepción.

Zapata-Lamana, R., Robles-Campos, A., Reyes-Molina, D., Rojas-Bravo, J., Salcedo Lagos, P., Chávez-Castillo, Y., Gajardo-Aguayo, J., Villalobos, J. V., Arias, A. M., Sanhueza-Campos, C., Ibarra Mora, J., Reyes-Amigo, T., Cristi-Montero, C., Sánchez-Oliva, D., Ruiz-Hermosa, A., Sánchez-López, M., Poblete-Valderrama, F., Celis-Morales, C., Martorell, 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

Zapata-Lamana, R., Cigarroa-Cuevas, I., Reyes-Molina, D., & Cornejo-Amestica, M. (2020). Health protector factors in university education career students. Revista Espacios Educación, 41(23), 121–129. https://www.revistaespacios.com