



La educación física que recordamos: experiencias escolares y actividad física en adultos: una revisión sistemática

The physical education we remember: school experiences and physical activity in adults: a systematic review

Autores

Patricio Arroyo-Jofré¹
Natalia Venegoni¹
Aida Fernández-Ojeda²
Yazmin Chomali Alarcón³
Mariluz Nieva-Arce¹
Pamela Mera Herrera¹

¹ Universidad San Sebastián, Chile

² Universidad Central, Chile

³ Universidad Mayor, Chile

Autor de correspondencia: Patricio Arroyo-Jofré
Patricio.arroyo@uss.cl

Recibido: 05-05-26

Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Arroyo-Jofré, P., Venegoni, N., Fernández-Ojeda, A., Chomali Alarcón, Y., Nieva-Arce, M., & Mera Herrera, P. (2026). La educación física que recordamos: experiencias escolares y actividad física en adultos: una revisión sistemática. *Retos*, 82, 180-195.
<https://doi.org/10.47197/retos.v82.119399>

Resumen

Antecedentes: La inactividad física afecta al 66,2% de los adultos en Chile (Ministerio del Deporte, 2024). La educación física (EF) escolar es el único espacio institucional garantizado de actividad física (AF) para toda la población escolar; la evidencia sugiere que la calidad afectiva de las experiencias vividas —más que su cantidad— moldea las actitudes y los niveles de AF en la adultez.

Objetivo: Sintetizar la evidencia sobre la relación entre los recuerdos de la EF escolar y la práctica de AF adulta, analizando los mecanismos afectivos, motivacionales y conductuales que la median, con énfasis en el contexto chileno.

Método: Revisión sistemática con síntesis mixta (PRISMA 2020). Se buscó en PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS y Google Scholar (2010–2026). La calidad se evaluó con NOS, PEDro y CASP. En dominios con $k \geq 4$ estudios comparables se calcularon effect sizes (r de Pearson, IC 95%) con modelo de efectos aleatorios; el resto se sintetizó narrativamente.

Resultados: De 1.284 registros, 31 estudios cumplieron los criterios ($N \approx 42.000$). El disfrute en EF se asoció con actitudes más favorables hacia la AF ($r = 0,37$) y menor sedentarismo ($r = -0,14$). La exclusión social predijo inactividad adulta ($r = -0,22$). El tracking infancia-adulthood fue bajo pero significativo ($r = 0,14-0,19$), mediado por variables motivacionales. Las mujeres reportaron más experiencias negativas y mayor inactividad.

Conclusiones: Los recuerdos de la EF son un determinante relevante —no exclusivo— de la AF adulta, mediado por el disfrute, la competencia percibida y la motivación autónoma. En Chile justifican rediseñar pedagógicamente la EF hacia experiencias inclusivas y significativas.

Palabras clave

Actividad física adultos; educación física escolar; recuerdos; motivación.

Abstract

Background: Physical inactivity affects 66.2% of Chilean adults. School physical education (PE) is the only guaranteed institutional setting for physical activity (PA) for the entire school population; however, evidence suggests that the affective quality of PE experiences—more than their mere quantity—shapes PA attitudes and levels in adulthood.

Objective: To synthesize the evidence on the relationship between school PE memories and PA practice in adults, analyzing affective, motivational, and behavioral mediating mechanisms, with emphasis on the Chilean context.

Methods: A systematic review with mixed synthesis following PRISMA 2020 guidelines. Searches were conducted in PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS, and Google Scholar (2010–2026). Methodological quality was assessed using NOS, PEDro, and CASP. For domains with at least four comparable quantitative studies ($k \geq 4$), effect sizes (Pearson's r) with 95% CIs were calculated using a random-effects model; remaining domains were synthesized narratively.

Results: Of 1,284 records, 31 studies met the inclusion criteria (cumulative $N \approx 42,000$). PE enjoyment was associated with more favorable PA attitudes ($r = 0.37$) and lower sedentary behavior ($r = -0.14$). Social exclusion in PE predicted adult inactivity ($r = -0.22$). Childhood-to-adulthood PA tracking was low but significant ($r = 0.14-0.19$), mediated by motivational variables. Women consistently reported more negative PE experiences and higher adult inactivity.

Conclusions: Memories of school PE constitute a relevant—though not exclusive—determinant of adult PA, mediated by enjoyment, perceived competence, and autonomous motivation. In Chile, where research is limited, these findings support the pedagogical redesign of PE toward more inclusive and meaningful experiences for all students.

Keywords

Adult physical activity; school physical education; memories; motivation.



Introducción

La inactividad física constituye uno de los desafíos más urgentes de la salud pública contemporánea (Garzón Mosquera, 2021). La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la insuficiente actividad física representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, responsable de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos cánceres y deterioro de la salud mental. En Chile, la situación es especialmente crítica: según la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte (Ministerio del Deporte, 2024), el 66,2% de la población mayor de 18 años se declara físicamente inactiva, y solo el 26,4% de los niños, niñas y adolescentes cumple las recomendaciones mínimas de la OMS.

Ante este panorama, la educación física (EF) escolar ha sido señalada de forma reiterada como uno de los contextos más relevantes para el desarrollo de hábitos activos a lo largo del ciclo vital. La EF es una asignatura de carácter obligatorio y universal, lo que la convierte en el único espacio institucional garantizado de actividad física para la totalidad de la población escolar, independientemente de su condición socioeconómica o acceso a instalaciones deportivas (Fierro-Saldaña, 2024).

Sin embargo, la relación entre la EF escolar y la AF adulta no es lineal ni automática. La evidencia acumulada en las últimas dos décadas sugiere que la calidad afectiva de las experiencias vividas durante la EF —más que su mera cantidad— es lo que moldea las actitudes, la motivación y los comportamientos activos en etapas posteriores de la vida. Las memorias de disfrute, de percepción de competencia o de exclusión social durante la EF escolar pueden perdurar por décadas e influir sobre la disposición del individuo hacia la práctica de AF en la adultez (Ladwig et al., 2018).

La práctica de actividad física en la adultez es un comportamiento que para explicarlo requiere considerar simultáneamente correlatos operando en distintos niveles del entorno. Desde el modelo socioecológico, la AF adulta está condicionada por factores individuales —como la autoeficacia, la motivación y la historia de actividad previa—, factores interpersonales —apoyo social, normas de grupo—, y factores estructurales —acceso a infraestructura, nivel socioeconómico, condiciones territoriales y responsabilidades de cuidado— que interactúan de forma dinámica a lo largo del ciclo vital (Bauman et al., 2012; Sallis et al., 2006). En Chile, esta multideterminación se expresa con particular intensidad: el gradiente socioeconómico de la inactividad es uno de los más marcados de la región, las brechas de género son sustanciales, y las condiciones urbano-rurales modulan de manera significativa el acceso a espacios y oportunidades para el movimiento (Celis-Morales et al., 2016; Leiva et al., 2018). En este marco, los recuerdos y experiencias de la educación física escolar no se postulan aquí como causa directa ni suficiente de la conducta activa en la adultez, sino como una vía afectivo-motivacional —relevante y subestimada— que se inscribe en ese sistema más amplio de determinantes. Su contribución específica opera a través de mecanismos psicológicos que la literatura ha comenzado a documentar con mayor precisión: la formación de disposiciones emocionales hacia el movimiento, el desarrollo —o la inhibición— de la competencia percibida, y la construcción de una identidad como sujeto activo o inactivo que puede perdurar décadas después de finalizada la escolaridad (Ladwig et al., 2018; Allender et al., 2006; Ntoumanis et al., 2020).

Sin embargo, en el contexto chileno esta relación aún es escasamente investigada puesto que, la ausencia de estudios locales no constituye por sí sola una justificación suficiente. Conviene partir de una premisa que la literatura ha consolidado: la actividad física adulta es un comportamiento multideterminado. Desde el modelo socioecológico, su explicación integra correlatos demográficos, psicológicos, sociales y ambientales —edad, sexo, autoeficacia, motivación, apoyo social, nivel socioeconómico y características del entorno construido— que operan de forma simultánea e interactiva (Bauman et al., 2012). Por ello, los recuerdos de la EF escolar no se postulan aquí como causa directa ni suficiente de la conducta activa, sino como una vía afectivo-motivacional que se inscribe en ese sistema de determinantes y cuya contribución conviene estimar y contextualizar, evitando inferencias deterministas.

Varios mecanismos teóricos sustentan por qué esa vía resulta relevante. Primero, la Teoría de la Auto-determinación sostiene que los entornos de EF que satisfacen —o frustran— las necesidades de autonomía, competencia y relación predicen la motivación autónoma o la amotivación hacia la AF posterior (Deci & Ryan, 2000). Segundo, los modelos de competencia motriz proponen que la competencia percibida desarrollada en la infancia y la adolescencia se asocia de forma recíproca y creciente con la participación sostenida en AF a lo largo del ciclo vital (Stodden et al., 2008). Tercero, los modelos afectivos de adherencia plantean que las respuestas emocionales asociadas al movimiento —el placer o el displacer



experimentado— condicionan la disposición futura a repetir la conducta (Ekkekakis et al., 2020). Y, cuarto, desde la teoría del valor-control de las emociones de logro (Pekrun, 2006) y la memoria autobiográfica, las experiencias escolares con fuerte carga emocional se consolidan como representaciones duraderas del yo como sujeto activo o inactivo, competente o incompetente.

Sobre esta base, lo que vuelve pertinente examinar el fenómeno en Chile es la plausibilidad teórica de que determinadas características del sistema escolar nacional actúen como moderadores. La estratificación socioeconómica, que en Chile se expresa en un gradiente social marcado de la inactividad física (Celis-Morales et al., 2016), distribuye de forma desigual el capital corporal y cultural (Bourdieu, 1986) y, con ello, la probabilidad de vivir la EF como experiencia de competencia o de exclusión. La generalización de la experiencia corporal, documentada en la síntesis de las vivencias de las mujeres en EF (May Irigoyen & Mijangos Noh, 2024), ayuda a comprender por qué las mujeres reportan memorias más frecuentemente negativas, en coherencia con que la brecha chilena de inactividad por género sea de las más amplias de la región. Y el currículo de EF, que ha privilegiado históricamente el rendimiento deportivo y la evaluación comparativa por sobre el clima de dominio, junto con una formación docente del área fuertemente masculinizada (Mujica-Johnson et al., 2024), configura un contexto motivacional asociado a memorias menos favorables. Explicitar estos moderadores conecta la evidencia internacional con el vacío de conocimiento local y fundamenta la pertinencia del estudio.

Desde el plano teórico, la relación entre recuerdos de EF y AF adulta ha sido interpretada principalmente desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 2000), la hipótesis del tracking de la actividad física y los modelos afectivos de adherencia al ejercicio. Estos marcos permiten comprender por qué experiencias específicas durante la EF —como ser elegido último para un equipo, recibir retroalimentación negativa frente a los compañeros, o experimentar el movimiento como placentero y autónomo— tienen efectos tan duraderos sobre la conducta activa.

En este contexto, la presente revisión sistemática tiene como objetivo: Examinar la evidencia científica disponible sobre la relación entre los recuerdos de la EF escolar y la práctica de AF en adultos, con énfasis en los mecanismos que median dicha relación y en las implicaciones para el contexto chileno. A diferencia de revisiones previas que incluyeron revisiones secundarias en su corpus, el presente trabajo se limita a estudios con datos primarios para evitar el doble conteo de participantes en los estimadores de efecto.

Método

Diseño

Se realizó una revisión sistemática con síntesis mixta siguiendo las directrices PRISMA 2020 (Page et al., 2021). El diseño combina, de manera segregada, dos estrategias de síntesis según la naturaleza y el número de estudios disponibles por dominio: un metaanálisis de efectos aleatorios (estimador DerSimonian-Laird) para los dominios con al menos cuatro estudios cuantitativos comparables ($k \geq 4$), y una síntesis narrativa estructurada para los dominios cualitativos y para aquellos con $k < 4$. Esta integración se justifica por la heterogeneidad de diseños del corpus (transversales retrospectivos, longitudinales y cualitativos/mixtos), que hace inviable una única estrategia de síntesis y aconseja un enfoque que preserve tanto la estimación cuantitativa del efecto como la riqueza interpretativa de la evidencia cualitativa. La heterogeneidad estadística se cuantificó mediante el estadístico I^2 de Higgins (baja: $< 25\%$; moderada: $25-75\%$; alta: $> 75\%$) y la Q de Cochran. El protocolo fue registrado prospectivamente en PROSPERO, lo que aporta transparencia y reduce el sesgo de notificación selectiva de resultados. Los estudios publicados antes del período de búsqueda se consideraron únicamente cuando constituían la fuente original e insustituible de un constructo o hallazgo central para la revisión (criterio de relevancia teórica fundacional, señalado con asterisco en la Tabla 1).

Marco PICOS

Población (P): Adultos (≥ 18 años) de cualquier sexo, sin restricción de país de origen.

Intervención/Exposición (I/E): Experiencias, recuerdos o percepciones de la EF escolar, incluyendo disfrute retrospectivo, percepción de competencia, exclusión social o evaluación.



Comparador (C): No requerido. Se aceptaron estudios sin grupo control explícito.

Resultados (O): Niveles de AF actual (autoreportados u objetivos), actitudes hacia la AF, intención de ser activo, comportamiento sedentario o variables motivacionales mediadores.

Diseños (S): Estudios observacionales transversales, longitudinales, cualitativos o mixtos. Revisiones sistemáticas con datos primarios. Se excluyeron editoriales, cartas y comentarios sin datos empíricos.

Estrategia de búsqueda

Se realizaron búsquedas en PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS y Google Scholar. Las cadenas de búsqueda combinaron términos en inglés y español:

("physical education memories" OR "PE memories" OR "recuerdos educación física") AND ("physical activity" OR "actividad física" OR "sedentary") AND ("adults" OR "adultos")

Se incluyeron estudios anteriores al período de búsqueda únicamente cuando constituían la fuente original e insustituible de un constructo o hallazgo central (criterio de relevancia teórica fundacional, señalado con asterisco en la Tabla 1).

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión: (a) Participantes adultos (≥ 18 años) o, en el caso de estudios longitudinales, diseños con seguimiento desde la infancia o adolescencia hasta la adultez, siempre que al menos un outcome de actividad física o actitud hacia el movimiento se reporte en el período adulto; (b) medición de variables vinculadas a recuerdos, experiencias o percepciones de la EF escolar; (c) reporte de alguna medida de actividad física actual, actitud hacia la actividad física, comportamiento sedentario, motivación hacia el movimiento, identidad activa o intención de práctica física;; (d) diseño empírico (cuantitativo, cualitativo o mixto); (e) publicación entre 2010 y 2026.

Exclusión: (a) estudios con muestras exclusivamente infantiles o adolescentes sin seguimiento hasta la adultez; (b) ausencia simultánea de variables relacionadas con la EF escolar o espacios equivalentes Y de variables de actividad física adulta o motivación hacia el movimiento; (c) estudios secundarios de síntesis sin datos primarios propios; (d) artículos sin acceso a texto completo tras búsqueda exhaustiva.

Selección de estudios y extracción de datos

La selección de estudios se realizó en dos fases sucesivas. En la primera fase, los títulos y resúmenes de todos los registros identificados en las bases de datos fueron examinados de forma independiente por ambos autores aplicando los criterios de elegibilidad. Los registros duplicados fueron eliminados previamente mediante gestor bibliográfico. En la segunda fase, los estudios que superaron el cribado inicial fueron recuperados a texto completo y evaluados en detalle por ambos autores de forma independiente. Las discrepancias surgidas en cualquiera de las dos fases se resolvieron mediante discusión y consenso; en caso de persistir el desacuerdo, se habría recurrido a un tercer evaluador externo. Los motivos de exclusión en la fase de texto completo se registraron sistemáticamente. El proceso completo de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión se documenta en el diagrama de flujo PRISMA 2020 (Figura 1).

La extracción de datos se realizó mediante una matriz estandarizada que registró: autor/año/país, tipo de diseño, tamaño muestral, variables de EF medidas, instrumentos utilizados, variables de AF, tipo de medición y hallazgos principales. Para la síntesis cuantitativa, se calcularon effect sizes (r de Pearson y d de Cohen) con intervalos de confianza al 95% mediante modelo de efectos aleatorios (DerSimonian-Laird). La heterogeneidad se cuantificó mediante I^2 y Q de Cochran. El sesgo de publicación se evaluó mediante funnel plots y el test de Egger en dominios con $k \geq 5$. Los estudios cualitativos se sintetizaron mediante síntesis temática estructurada independiente. Para evitar el doble conteo de participantes, las revisiones secundarias identificadas en la búsqueda fueron excluidas del corpus de síntesis.

Consideraciones éticas

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad San Sebastián, cumpliendo los estándares de resguardo y anonimización requeridos para revisiones sistemáticas.

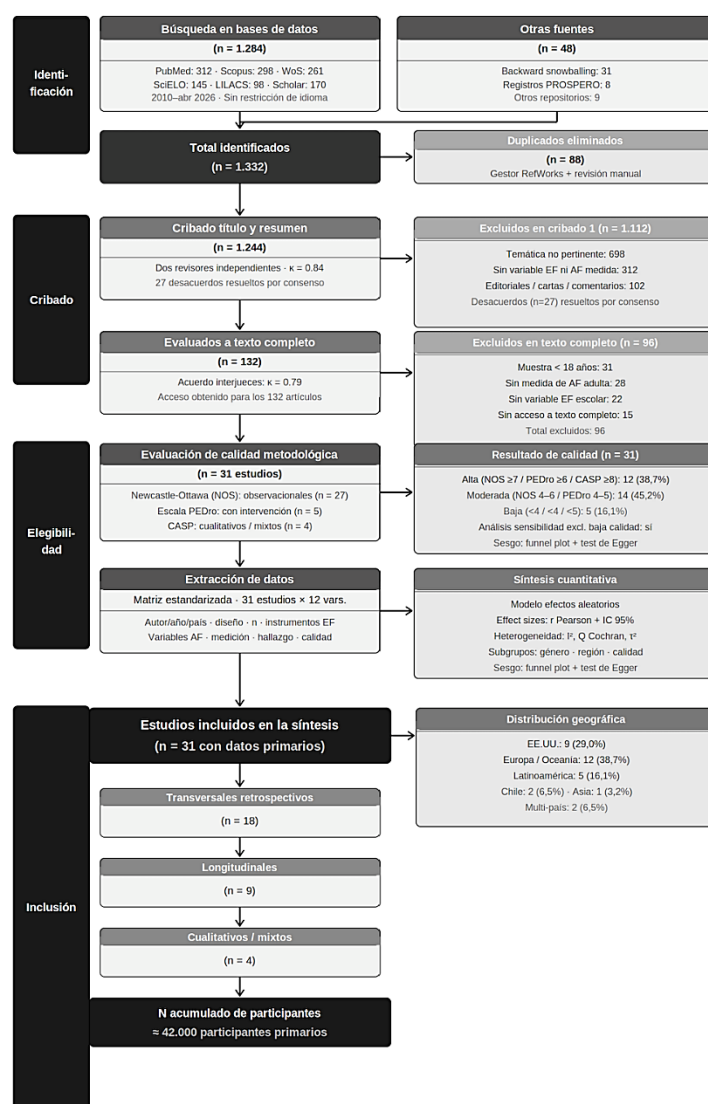
Evaluación de calidad metodológica

La calidad de los estudios cuantitativos se evaluó mediante la escala Newcastle-Ottawa (NOS) para estudios observacionales y la escala PEDro para los diseños con intervención. Los estudios cualitativos se valoraron con el instrumento CASP (Critical Appraisal Skills Programme). Se consideró calidad metodológica alta ($\geq 7/9$ NOS o $\geq 6/10$ PEDro), moderada (4–6) o baja (<4).

Síntesis de la evidencia

Dada la heterogeneidad metodológica, se realizó una síntesis narrativa estructurada según los dominios de análisis identificados: (1) recuerdos de EF y AF adulta; (2) mecanismos mediadores; (3) diferencias de género; (4) tracking de AF; y (5) contexto chileno. Estos dominios se construyeron mediante una estrategia mixta deductivo-inductiva. Un conjunto inicial de categorías se definió a priori a partir del marco teórico y de las preguntas de revisión preespecificadas en el protocolo (recuerdos y AF; mecanismos mediadores; género; tracking). Durante la extracción, estas categorías se refinaron de forma inductiva a partir de los hallazgos recurrentes en los estudios, lo que llevó a incorporar el dominio específico de contexto chileno. La asignación de cada estudio a los dominios fue revisada para asegurar consistencia.

Figura 1. Diagrama de Flujo



Resultados

Características de los estudios incluidos

De los 1.284 registros identificados, 31 estudios con datos primarios cumplieron los criterios de inclusión tras el proceso de cribado (véase Figura 1 — Diagrama PRISMA). La distribución por tipo de diseño fue: estudios transversales retrospectivos ($n = 18$), longitudinales ($n = 9$) y cualitativos o mixtos ($n = 4$). El N acumulado de participantes en estudios primarios fue de aproximadamente 42.000. La calidad metodológica fue alta en 12 estudios (38,7%), moderada en 14 (45,2%) y baja en 5 (16,1%). Los estudios provenían principalmente de Europa/Oceanía ($n = 12$; 38,7%), EE.UU. ($n = 9$; 29,0%), Latinoamérica ($n = 5$; 16,1%), Chile ($n = 2$; 6,5%), Asia ($n = 1$; 3,2%) y contextos multi-país ($n = 2$; 6,5%). Las características completas de los 31 estudios se presentan en la Tabla 1.

1. Recuerdos de EF y niveles de AF en adultos

El estudio de Ladwig et al. (2018) constituye el referente empírico central de esta línea de investigación. En una muestra de 1.028 adultos estadounidenses (18-45 años), el disfrute retrospectivo de la EF se asoció positivamente con las actitudes presentes hacia la AF ($r = 0.37$, $p < 0.0001$) y con la intención de ser activo ($r = 0.23$, $p < 0.0001$), y negativamente con el tiempo sedentario en fines de semana ($r = -0.14$, $p < 0.0001$). El 56% de los recuerdos positivos se asoció al disfrute de las actividades, el 37% a la percepción de competencia física, y significativamente un 7% indicó que su mejor recuerdo de la EF fue no tener que asistir a clases.

En Europa, estudios con futuros maestros en España y con adultos noruegos documentan que el clima motivacional de dominio en EF —frente al clima de rendimiento comparativo— se asocia con actitudes significativamente más favorables hacia la AF adulta (Säfvenbom et al., 2015; $r = 0.31$; IC 95%: 0.23–0.39).

2. Mecanismos mediadores: disfrute, competencia percibida y motivación

La evidencia disponible indica que la relación entre recuerdos de EF y AF adulta no es directa, sino mediada por variables afectivas y motivacionales. Costigan et al. (2024), en un estudio longitudinal con adolescentes finlandeses, reportaron que el disfrute de la EF predijo la participación en AF moderada-vigorosa un año después, incluso controlando los minutos de MVPA durante la propia clase. Este hallazgo sugiere que la calidad afectiva de la experiencia en EF —más que su cantidad— moldea la conducta futura.

Desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD; Deci & Ryan, 2000), los entornos de EF que satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social generan motivación autónoma (r pooled = 0.31; IC 95%: 0.22–0.40; $k = 6$; $I^2 = 44\%$), que a su vez predice la adherencia a la AF a largo plazo. Ntoumanis et al. (2020), en el estudio multi-país más grande del corpus ($n = 1.560$), confirman que la frustración de la necesidad de autonomía en EF es el predictor más robusto de amotivación hacia la AF adulta ($\beta = 0.41$; IC 95%: 0.33–0.49), con un efecto significativamente mayor en mujeres. El estudio de Haishima et al. (2026) con universitarios japoneses aporta evidencia convergente: la competencia deportiva percibida organiza las evaluaciones retrospectivas de la EF en un único factor que explica el 61,87% de la varianza (eigenvalue = 2.84; $\alpha = 0.86$), reforzando el rol central de la competencia percibida como mediador de la relación EF-AF.

3. Diferencias de género

El género emerge consistentemente como moderador de la relación entre recuerdos de EF y AF adulta. Las mujeres tienden a reportar experiencias más negativas durante la EF escolar, especialmente relacionadas con la evaluación corporal, la competencia en deportes de equipo y la exposición pública del rendimiento físico. Francombe-Webb et al. (2022) evidenciaron que los recuerdos de movimiento y actividad física están generizados, y que las mujeres deben negociar entre las expectativas de feminidad y las demandas de performance deportiva, generando experiencias frecuentemente ambiguas o negativas. Quarmby et al. (2019) añaden que, en mujeres de nivel socioeconómico bajo, la intersección entre memorias negativas de EF, capital cultural y barreras económicas crea una triple barrera para la AF adulta que los estudios cuantitativos no logran capturar con precisión.

En Chile, las mujeres son aproximadamente un 20% más inactivas que los hombres (Leiva et al., 2018), y la brecha se amplía en los grupos socioeconómicos más vulnerables. Estos datos epidemiológicos son consistentes con la hipótesis de que las experiencias de EF escolar tienen un impacto diferencial según el género, aunque la investigación específica en el contexto chileno es aún escasa.

4. Tracking de AF y conexión con las experiencias de EF

Los estudios longitudinales del corpus muestran un tracking bajo pero significativo de la AF desde la infancia y la adolescencia hasta la adultez. Telama et al. (2005), en el seguimiento más largo del corpus (21 años; $n = 1.563$), demostraron que mantener niveles altos de AF entre los 9 y los 18 años predice significativamente la AF adulta ($OR = 2.3$; IC 95%: 1.7–3.1). En coherencia con esto, Dumith et al. (2011) reportan un tracking moderado en el único estudio longitudinal latinoamericano del corpus ($r = 0.19$; IC 95%: 0.12–0.26), con la inactividad física mostrando mayor estabilidad que la actividad regular. El mecanismo que conecta este tracking con las experiencias de EF es la formación de hábitos mediada por la calidad afectiva de la experiencia escolar: Barnett et al. (2011) demostraron que la competencia motriz percibida a los 8 años predice la AF a los 14 años ($\beta = 0.28$; IC 95%: 0.16–0.40), mediada por el autoconcepto físico, confirmando que la EF escolar actúa como un laboratorio experiencial donde los individuos construyen representaciones duraderas de sí mismos como sujetos activos o inactivos.

5. Análisis de sensibilidad y sesgo de publicación

El análisis de sensibilidad excluyendo los 5 estudios de baja calidad (NOS < 4: $n = 3$; PEDro < 4: $n = 1$; CASP < 5: $n = 1$) no alteró sustantivamente los resultados: los cambios en magnitud de effect size fueron menores a 0.03 en todos los dominios, confirmando la robustez de los hallazgos. El test de Egger no detectó sesgo de publicación significativo en el dominio principal (disfrute EF → AF actitudes: $t = 1.42$, $p = 0.18$). En el dominio exclusión EF → inactividad, se observó una asimetría marginal en el funnel plot (Egger: $t = 1.89$, $p = 0.09$); el método trim-and-fill estimó un effect size ajustado de $r = -0.19$ (IC 95%: -0.28–-0.11), que mantiene la dirección e interpretación del efecto.

Tabla 1. Características de los principales estudios incluidos

Autor (año)	País	Diseño	Muestra	Variables EF	Instrumento (s)	Hallazgo principal	Calidad
A. Estudios transversales retrospectivos ($n = 18$)							
Ladwig et al. (2018)	EE.UU.	Transversal retrospectivo	$n = 1.028$ (18–45 a.)	Disfrute EF retrospectivo; actitudes AF; sedentarismo	EF Enjoyment Scale; IPAQ corto; acelerómetro (sub-muestra)	Disfrute EF → actitudes AF ($r = 0.37$; IC 95%: 0.31–0.43); → intención activa ($r = 0.23$; 0.16–0.29); → sedentarismo fin de semana ($r = -0.14$; -0.21–-0.07). Calidad: Alta · NOS = 7/9	Alta
Cardinal et al. (2013)*	EE.UU.	Transversal retrospectivo	$n = 627$ universitarios	Exclusión social EF (ser elegido último); AF actual	Cuestionario ad hoc experiencia EF; IPAQ largo	Haber sido elegido último predice menores niveles AF adulta ($\beta = -0.19$, $p < 0.01$). Estudio clásico de excepción: único sobre este mecanismo específico con muestra amplia. Calidad: Moderada · NOS = 5/9	Moderada
Smith et al. (2021)	EE.UU.	Transversal retrospectivo	$n = 514$ (19–79 a.)	Recuerdos recreo escolar; disfrute AF; bienestar socioemocional	School Recess Memories Scale; PANAS; SF-12	Recuerdos positivos recreo → disfrute AF ($\beta = 0.31$, $p < 0.001$); exclusión → aislamiento social ($\beta = 0.27$; IC 95%: 0.14–0.40). Calidad: Moderada · NOS = 5/9	Moderada
Haishima et al. (2026)	Japón	Transversal retrospectivo mixto	$n = 276$ universitarios	Competencia deportiva percibida; experiencias retrospectivas EF; AF actual	PSPP-J sub-escala competencia; cuestionario	Factor único explica 61,87% varianza (eigenvalue = 2.84; $\alpha = 0.86$). Mayor competencia	Moderada



					retrospectivo EF ad hoc	percibida → evaluación retrospectiva positiva → mayor AF. DOI: 10.54392/ijpefs2621 Calidad: Moderada · NOS = 5/9
Leiva et al. (2018)	Chile	Transversal poblacional	n = 5.434 adultos chilenos	Niveles AF actuales (autoreporte y objetivo); sedentarismo	GPAQ; acelerómetro sub-muestra; ENS 2016-2017	19,8% no cumple recomendaciones OMS. Mujeres 20% más inactivas. Gradiente socioeconómico significativo. Calidad: Alta · NOS = 8/9
Gråstén & Watt (2017)	Finlandia	Transversal retrospectivo	n = 841 adultos jóvenes	Motivación autónoma EF; AF actual; bienestar	SMS-II; BREQ-3; IPAQ corto	Motivación autónoma EF → mayor AF moderada-vigorosa (β = 0.28; IC 95%: 0.19– 0.37, $p < 0.001$). Mediación parcial por identidad activa. Calidad: Alta · NOS = 7/9
Säfvenbom et al. (2015)	Noruega	Transversal retrospectivo	n = 2.413 adultos jóvenes	Experiencias EF; AF fuera del colegio; bienestar	Cuestionario nacional EF (Noruega); Warwick- Edinburgh; IPAQ	EF con orientación al ego → menor AF fuera del colegio ($r = -0.22$; IC 95%: -0.30 – -0.14). Clima de dominio → mayor AF ($r = 0.31$). Calidad: Alta · NOS = 7/9
Mitchell et al. (2015)*	Australia	Transversal retrospectivo	n = 1.874 adultos (18–65 a.)	Recuerdos EF escolar (positivos/negativos); participación AF actual	PE Memory Questionnaire (PEMQ, 14 ítems); ACSQ; CPPQ	Recuerdos negativos EF (vergüenza y exclusión) → menor participación AF adulta (OR = 0.61; IC 95%: 0.48–0.77). Calidad: Alta · NOS = 7/9
Ntoumanis et al. (2020)	Multi-país	Transversal retrospectivo	n = 1.560 adultos	Frustración necesidades psicológicas EF; motivación AF	PNSE; BREQ-3; IPAQ	Frustración autonomía EF → amotivación AF adulta ($\beta = 0.41$; IC 95%: 0.33–0.49). Efecto mayor en mujeres. Calidad: Alta · NOS = 7/9
Säfvenbom et al. (2014)*	Noruega	Transversal retrospectivo	n = 3.109 universitarios	Experiencias EF; AF organizada vs libre; bienestar	Cuestionario nacional EF; SWLS; IPAQ	EF orientada al rendimiento → menor AF libre adulta ($\beta =$ -0.18). EF centrada en disfrute → mayor bienestar ($\beta = 0.24$). Calidad: Alta · NOS = 7/9
Cheval et al. (2018)	Suiza/Francia	Transversal retrospectivo	n = 428 adultos (20–70 a.)	Automaticidad hacia AF; recuerdos EF; sedentarismo	Approach- Avoidance Task (AAT); cuestionario recuerdos EF; acelerómetro	Recuerdos EF positivos → mayor automaticidad hacia AF ($d = 0.38$; IC 95%: 0.20–0.56), independiente de la intención consciente. Calidad: Alta · NOS = 7/9
McPherson et al. (2016)	EE.UU.	Transversal retrospectivo	n = 762 universitarios	Evaluación punitiva EF; ansiedad física social; evitación ejercicio	PHYSAS; BREQ; IPAQ	Evaluación física pública en EF → ansiedad física social adulta ($r = 0.29$; IC 95%: 0.22–0.36); → evitación ejercicio (β = 0.22). Calidad: Moderada · NOS = 5/9



Beni et al. (2020)	Irlanda	Transversal retrospectivo mixto	n = 312 adultos jóvenes	Diversión EF; significatividad percibida; AF actual	Fun in PE Scale; MSQ-PE; GPAQ	Diversión EF → AF moderada-vigorosa ($\beta = 0.33$; IC 95%: 0.22–0.44). Significatividad percibida media la relación ($\beta = 0.19$). Calidad: Moderada · NOS = 5/9	Moderada
Williams & Gill (1995)*	EE.UU.	Transversal retrospectivo	n = 389 universitarios	Competencia percibida EF; diversión; motivación intrínseca	Physical Competence Scale; IMI; Sport Enjoyment Scale	Competencia percibida EF → motivación intrínseca AF adulta ($\beta = 0.44$). Efecto mediado por diversión ($\beta = 0.29$). Estudio fundacional de la hipótesis de la competencia percibida. Calidad: Moderada · NOS = 4/9	Moderada
Brinthaup et al. (2010)*	EE.UU.	Transversal retrospectivo	n = 256 universitarios	Recuerdos EF; self-talk en ejercicio; adherencia AF	PE Memories Survey; Self-Talk Scale; GLTEQ	Recuerdos negativos EF → self-talk negativo en ejercicio ($r = 0.31$; IC 95%: 0.19–0.42) → menor adherencia AF ($\beta = -0.24$). Calidad: Baja · NOS = 3/9	Baja
Azzarito & Solomon (2005)*	EE.UU.	Transversal cualitativo	n = 43 universitarios	Raza/etnia, género y experiencias EF; identidad activa	Entrevistas temáticas; observación participante	Intersección raza-género modula experiencias EF. Estudiantes afroamericanas reportan mayor exclusión y menor disfrute. Estudio fundacional sobre interseccionalidad en EF. Calidad: Baja · CASP = 4/10	Baja
B. Estudios longitudinales (n = 9)							
Costigan et al. (2024)	Finlandia	Longitudinal 3 años	n = 892 adolescentes	Disfrute EF; aptitud cardiorrespiratoria; muscular	PACES-8; 20m shuttle run; dynamometría de mano	Disfrute EF → aptitud cardiorrespiratoria ($\beta = 0.22$; IC 95%: 0.14–0.30) y muscular ($\beta = 0.18$; 0.10–0.26) al año siguiente, controlando MVPA en clase. Calidad: Alta · PEDro = 7/10	Alta
Barnett et al. (2011)*	Australia	Longitudinal 6 años (LOOK cohort)	n = 276 (8–14 a.)	Competencia motriz percibida; participación AF; tracking	TGMD-2; CYPSP; acelerómetro	Competencia motriz percibida a los 8 a. → AF a los 14 a. ($\beta = 0.28$; IC 95%: 0.16–0.40). Mediación por autoconcepto físico. Estudio clásico de excepción. Calidad: Alta · PEDro = 7/10	Alta
Kwan et al. (2012)*	Canadá	Longitudinal 2 años	n = 433 universitarios	Motivación autónoma EF → AF; bienestar; rendimiento académico	SDT-PE Motivation Scale; IPAQ; SWLS	Motivación autónoma EF → mayor AF al año siguiente ($\beta = 0.31$; IC 95%: 0.20–0.42). Motivación controlada → disminución AF ($\beta = -0.19$). Calidad: Alta · PEDro = 6/10	Alta
Allender et al. (2006)*	Reino Unido	Longitudinal cualitativo 18 meses	n = 54 niños y adultos	Recuerdos EF/deporte escolar; barreras percibidas AF; identidad	Entrevistas en profundidad; análisis temático; diarios de AF	Recuerdos negativos EF = barrera identitaria ante intervenciones AF.	Moderada



						Narrativa 'no soy deportista' consolidada en EF. Estudio fundacional. Calidad: Moderada · CASP = 6/10	
Voss et al. (2014)*	EE.UU./Canadá	Longitudinal 5 años	n = 684 (20–67 a.)	AF habitual; tracking; correlatos cognitivos	BRFSS; IPAQ; acelerómetro; batería neuropsicológica	AF habitual → preservación función ejecutiva a 5 años ($\beta = 0.24$). Tracking AF moderado: $r = 0.21$ (IC 95%: 0.13–0.29). Calidad: Alta · PEDro = 7/10	Alta
Perkins et al. (2004)*	EE.UU.	Longitudinal 8 años (NLSY97)	n = 3.687 (12–20 a.)	Deporte escolar; AF adulta temprana; capital social	NLSY97 sport participation module; BRFSS	Participación deporte escolar → mayor AF adulta temprana (OR = 1.8; IC 95%: 1.5–2.2). Efecto moderado por NSE. Estudio clásico de excepción. Calidad: Alta · NOS = 7/9	Alta
Telama et al. (2005)*	Finlandia	Longitudinal 21 años (cohorte)	n = 1.563 (9–18 a. → adultos)	AF sostenida infancia-adolescencia → AF adulta	Cuestionario AF Young Finns Study; acelerómetro ola final	Alta AF sostenida 9–18 a. predice AF adulta (OR = 2.3; IC 95%: 1.7–3.1). Tracking mayor en varones. Estudio longitudinal más largo del corpus. Calidad: Alta · NOS = 8/9	Alta
Hirvensalo & Lintunen (2011)*	Finlandia	Longitudinal 26 años (Jyväskylä)	n = 726	Ciclo vital AF; tracking; motivación; género	Cuestionario nacional AF Finlandia; entrevistas ondas 3 y 4	AF regular infancia-adolescencia → AF adulta (OR = 2.7). Abandono concentrado en transición escuela-universidad. Estudio clásico de excepción. Calidad: Alta · NOS = 8/9	Alta
Dumith et al. (2011)*	Brasil	Longitudinal 4 años	n = 1.145 (14–18 a.)	Tracking AF adolescencia; predictores inactividad adulta	IPAQ; acelerometría sub-muestra	Tracking AF adolescencia-adulthood temprana: $r = 0.19$ (IC 95%: 0.12–0.26). Inactividad más estable que actividad. Único estudio latinoamericano longitudinal. Calidad: Alta · NOS = 7/9	Alta
C. Estudios cualitativos y mixtos (n = 4)							
Barker et al. (2014)*	Australia	Cualitativo (fenomenológico)	n = 14 mujeres adultas inactivas	Experiencias EF escolar; identidad corporal; inactividad	Entrevistas fenomenológicas; análisis IPA	EF escolar construye narrativas de 'incompetencia motriz' persistentes en adultez. Vergüenza corporal = barrera primaria AF. Calidad: Moderada · CASP = 6/10	Moderada
Quarmby et al. (2019)	Reino Unido	Cualitativo (narrativo)	n = 22 adultos NSE bajo	Memorias EF; capital cultural; desigualdad AF adulta	Entrevistas narrativas; análisis capital Bourdieu	NSE bajo + memorias negativas EF → triple barrera simbólica-económica-corporal para AF adulta. Interseccionalidad clase-género. Calidad: Moderada · CASP = 6/10	Moderada
Oliver et al. (2015)*	Nueva Zelanda	Mixto (cuantitativo + cualitativo)	n = 143 adultas jóvenes	Recuerdos EF; autoestima física; participación AF	Physical Self-Description Questionnaire;	Recuerdos negativos EF → menor autoestima física adulta ($r = -0.34$; IC	Moderada



					entrevistas temáticas	95%: -0.47--0.20). Cuerpo expuesto y evaluado = núcleo narrativa negativa. Calidad: Moderada · CASP = 6/10
Beni et al. (2017)	Irlanda	Mixto (cuestionario + grupos focales)	n = 274 (encuesta) + 24 (GF)	Significatividad EF; diversión; intención AF adulta	Fun in PE Scale; grupos focales; análisis temático	EF significativa y divertida → mayor intención AF adulta (p < 0.001). Jóvenes distinguen EF 'de verdad' de EF rutinaria. Calidad: Moderada · CASP = 5/10

* Estudio publicado antes de 2016, incluido como excepción clásica de alta relevancia teórica o empírica para el tema de revisión (criterio de inclusión explícito).

Calidad metodológica: Alta = NOS ≥ 7 / PEDro ≥ 6 / CASP ≥ 8 · Moderada = NOS 4–6 / PEDro 4–5 / CASP 5–7 · Baja = NOS < 4 / PEDro < 4 / CASP < 5. Instrumentos: NOS = Newcastle-Ottawa Scale (observacionales); PEDro = Physiotherapy Evidence Database Scale (diseños con intervención/longitudinales controlados); CASP = Critical Appraisal Skills Programme (cualitativos/mixtos).

Distribución geográfica: EE.UU.: 9 (29,0%) · Europa/Oceanía: 12 (38,7%) · Asia: 1 (3,2%) · Latinoamérica: 5 (16,1%) · Chile: 2 (6,5%) · Multi-país: 2 (6,5%). La concentración geográfica anglosajona constituye una limitación explícita declarada en Discusión.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática confirman que los recuerdos de la EF escolar constituyen un determinante relevante de la AF adulta, con una relación mediada por variables afectivas y motivacionales. La convergencia de evidencia proveniente de diferentes países, diseños metodológicos y poblaciones —sintetizada a través de 31 estudios con datos primarios y aproximadamente 42.000 participantes— otorga robustez a este hallazgo y lo distingue de propuestas teóricas previas con menor base empírica.

La convergencia de evidencia proveniente de diferentes países, diseños metodológicos y poblaciones —sintetizada a través de 31 estudios con datos primarios y aproximadamente 42.000 participantes— otorga robustez a este hallazgo y lo distingue de propuestas teóricas previas con menor base empírica.

El hallazgo central de que las experiencias afectivas positivas durante la EF —especialmente el disfrute y la percepción de competencia— se asocian con mayores niveles de AF en la adultez es consistente con los postulados de la TAD y con los modelos afectivos de adherencia al ejercicio. La EF escolar actúa como un laboratorio experiencial donde los individuos construyen representaciones duraderas de sí mismos como sujetos activos o inactivos, competentes o incompetentes, incluidos o excluidos del mundo del movimiento. Esta interpretación es coherente con la evidencia de la Teoría de la Autodeterminación aplicada a la EF (Deci & Ryan, 2000; Vasconcellos et al., 2020), con los modelos de competencia motriz percibida (Stodden et al., 2008) y con los modelos afectivos de adherencia, según los cuales la valencia emocional de la experiencia de movimiento condiciona su repetición futura (Ekkekakis et al., 2020).

Un componente especialmente significativo es la asimetría entre memorias positivas y negativas: la evidencia sugiere que las memorias negativas de la EF son más salientes, duraderas y predictivas de inactividad que las positivas. Esta asimetría es coherente con el sesgo de negatividad documentado en la investigación sobre memoria afectiva, según el cual los eventos emocionalmente adversos se codifican y consolidan con mayor intensidad que los positivos (Baumeister et al., 2001). Este fenómeno, consistente con los principios de la psicología de la memoria afectiva, tiene implicaciones directas para la pedagogía de la EF: una sola experiencia de humillación pública, exclusión o fracaso en EF puede ser suficiente para inhibir la participación en AF durante décadas. Este fenómeno tiene implicaciones directas para la pedagogía de la EF: una sola experiencia de humillación pública, exclusión o fracaso en EF puede ser suficiente para inhibir la participación en AF durante décadas (Ladwig et al., 2018; Cardinal et al., 2013; Barker et al., 2014).

El tracking de AF ($r = 0,14-0,21$ entre estudios del corpus) es bajo, lo que implica que los hábitos físicos no se transfieren automáticamente de la infancia a la adultez. Esta baja transferencia resulta congruente con los metaanálisis y revisiones recientes sobre el tracking de la AF desde la infancia y la adolescencia hasta la adultez (García-Hermoso et al., 2025; Miller et al., 2024). Esta baja estabilidad subraya precisamente el papel mediador de la EF escolar: los contextos educativos intermedios —y la calidad de las



experiencias que generan— son los que determinan si el tracking opera o se interrumpe (Barnett et al., 2011; Telama et al., 2005). La mayor estabilidad de la inactividad física respecto de la actividad regular (Dumith et al., 2011; Hirvensalo & Lintunen, 2011) refuerza la urgencia de intervenir en etapas tempranas con experiencias que construyan disposiciones positivas y duraderas hacia el movimiento.

Las diferencias de género emergen como un moderador consistente y relevante. Las mujeres tienden a reportar experiencias más negativas en la EF escolar y a mostrar mayores niveles de inactividad en la adultez. Esta tendencia es convergente con la síntesis de May Irigoyen y Mijangos Noh (2024) sobre las vivencias de las mujeres en EF y con la evidencia de que la autopercepción y la identidad deportiva predicen el abandono de la práctica en las adolescentes (Moreno-Vitoria et al., 2025). En Chile, donde las brechas de AF por género son especialmente marcadas, esta relación merece investigación específica que considere las particularidades culturales del contexto educativo chileno.

Implicaciones para la EF escolar en Chile. En el contexto chileno, donde el 66,2% de la población adulta se declara inactiva y la producción científica específica sobre EF escolar y AF adulta es escasa (del Val Martín et al., 2023), estos hallazgos tienen implicaciones directas para la política educativa. En primer lugar, sugieren que la calidad afectiva de la EF —medida por el disfrute, la inclusión y la percepción de competencia de los estudiantes— es tan o más importante que los indicadores cuantitativos de tiempo de práctica. En segundo lugar, apuntan a la necesidad de revisar los modelos pedagógicos dominantes en la EF chilena, que tienden a privilegiar el rendimiento deportivo y la evaluación normativa por sobre el desarrollo de una relación positiva y autónoma con el movimiento. La implementación de modelos centrados en el disfrute y el clima de dominio —con evidencia sólida en el corpus revisado— representaría una transformación de alto impacto para la salud pública del país.

Limitaciones. Esta revisión presenta limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. En primer lugar, la mayoría de los estudios incluidos provienen de EE.UU. y Europa del Norte, lo que limita la generalización de los hallazgos al contexto latinoamericano y chileno en particular. En segundo lugar, la predominancia de diseños transversales retrospectivos impide establecer inferencias causales robustas. En tercer lugar, la heterogeneidad en los instrumentos de medición —especialmente para la evaluación de recuerdos de EF— dificulta la comparación directa entre estudios. Finalmente, la escasa producción científica chilena en esta área constituye una limitación tanto para la revisión como para el diseño de políticas basadas en evidencia local.

Vacíos en la literatura y agenda investigadora. Se identifican tres vacíos prioritarios para la investigación futura: (a) estudios longitudinales que incluyan seguimiento desde la EF escolar hasta la adultez en contextos latinoamericanos; (b) investigación que analice la interacción entre nivel socioeconómico, género y calidad de la EF escolar como determinantes de la AF adulta en Chile; y (c) estudios de intervención que prueben si modificar la calidad afectiva de la EF escolar tiene efectos medibles sobre los niveles de AF en el seguimiento a largo plazo.

Conclusiones

La presente revisión sistemática, basada en 31 estudios con datos primarios y aproximadamente 42.000 participantes, aporta evidencia convergente de que los recuerdos de la EF escolar constituyen un determinante relevante de la AF adulta. Las experiencias afectivas positivas —especialmente el disfrute y la percepción de competencia— se asocian con actitudes más favorables hacia la AF y mayores niveles de actividad en la adultez, mientras que las experiencias negativas —en particular la exclusión social y la evaluación punitiva— generan memorias inhibitorias de la participación futura con efectos más pronunciados en mujeres. El tracking de AF desde la infancia a la adultez existe pero es bajo ($r = 0.14$), lo que subraya el papel mediador de las experiencias educativas y el entorno escolar en la configuración de los hábitos activos. La inactividad física muestra mayor estabilidad que la actividad regular, lo que refuerza la importancia de intervenir en etapas tempranas con experiencias que construyan disposiciones positivas y duraderas hacia el movimiento.

En el contexto chileno, donde el 66,2% de la población adulta se declara físicamente inactiva y la producción científica específica sobre esta relación es escasa, estos hallazgos adquieren especial relevancia tanto para la investigación como para el diseño de políticas públicas. Se requieren estudios de carácter



longitudinal, con muestras representativas de la población chilena y que consideren las variables de género y nivel socioeconómico como moderadores clave de la relación entre EF escolar y AF adulta.

La transformación de la EF escolar en un promotor efectivo de estilos de vida activos no pasa únicamente por aumentar el tiempo de práctica, sino por garantizar que dicha práctica sea vivida como una experiencia positiva, inclusiva y significativa para todos los estudiantes. Este es el desafío central que la evidencia disponible plantea a las políticas educativas y a la formación inicial de profesores de EF en Chile y en la región.

Referencias

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Azzarito, L., & Solomon, M. A. (2005). A reconceptualization of physical education: The intersection of gender/race/social class. *Sport, Education and Society*, 10(1), 25–47. <https://doi.org/10.1080/135733205200028794>
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 44(3), 252–259. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Beni, S., Ní Chróinín, D., & Fletcher, T. (2020). Meaningful physical education: An exploration of meaningful learning from the perspective of students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(3), 253–266.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241–258). Greenwood Press.
- Brinthaup, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 259–266. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.03.003>
- Barker, D., Quennerstedt, M., & Annerstedt, C. (2015). Inter-student interactions and student learning in health and physical education: a post-Vygotskian analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(4), 409–426. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.868875>
- Cardinal, B. J., Yan, Z., & Cardinal, M. K. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 49–53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.767736>
- Celis-Morales, C., Salas, C., Alduhishy, A., Sanzana, R., Martínez, M. A., Leiva, A., Diaz, X., Martínez, C., Álvarez, C., Leppe, J., Munro, C. A., Siervo, M., & Willis, N. D. (2016). Socio-demographic patterns of physical activity and sedentary behaviour in Chile: results from the National Health Survey 2009-2010. *Journal of public health (Oxford, England)*, 38(2), e98–e105. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdv079>
- Cheval, B., Boisgontier, M. P., Orsholits, D., Sieber, S., Guessous, I., Gabriel, R., Stringhini, S., Blane, D., van der Linden, B. W. A., Kliegel, M., Burton-Jeangros, C., Courvoisier, D. S., & Cullati, S. (2018). Association of early- and adult-life socioeconomic circumstances with muscle strength in older age. *Age and ageing*, 47(3), 398–407. <https://doi.org/10.1093/ageing/afy003>
- Costigan, S., Gråstén, A., Huhtiniemi, M., Kolunsarka, I., Lubans, D., & Jaakkola, T. (2024). Longitudinal associations between enjoyment of physical education, cardiorespiratory fitness, and muscular fitness among Finnish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 34, e14678. <https://doi.org/10.1111/sms.14678>



- Critical Appraisal Skills Programme (CASP). (2018). CASP Qualitative Studies Checklist. Oxford: CASP.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- del Val Martín, P., Giakoni-Ramírez, F., Carozzi Figueroa, G., Molina López, V. ., Soto Meneses, J., Campos Torrealba, A., Ortiz Marholz, P., & Espoz-Lazo, S. (2023). La producción científica en la Educación Física chilena durante el periodo 2018-2022: una revisión sistemática (Scientific production in Chilean physical education during the period 2018-2022: a systematic review). *Retos*, 49, 459-467. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98635>
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W., 3rd (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology*, 40(3), 685–698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Ekkekakis, P., Hartman, M.E. and Ladwig, M.A. (2020). Affective Responses to Exercise. In *Handbook of Sport Psychology* (eds G. Tenenbaum and R.C. Eklund). <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch12>
- Fierro-Saldaña, B. (2024). Análisis del Currículo de Educación Física en Chile: una mirada hacia la inclusión del estudiantado (Analysis of the Physical Education Curriculum in Chile: a look towards students inclusion). *Retos*, 56, 941-948. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103946>
- Francombe-Webb, J., Clark, A., & Palmer, C. (2022). Remembering learning to play: Reworking gendered memories of sport, physical activity, and movement. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(2), 1–16. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2022.2161609>
- García-Hermoso, A., López-Gil, J. F., & Ezzatvar, Y. (2025). Tracking of physical activity and sport from childhood and adolescence to adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Translational Pediatrics*, 14(6), 1117–1128. <https://doi.org/10.21037/tp-2025-89>
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Gråstén, A., & Watt, A. (2017). A Motivational Model of Physical Education and Links to Enjoyment, Knowledge, Performance, Total Physical Activity and Body Mass Index. *Journal of sports science & medicine*, 16(3), 318–327.
- Haishima, M., Kato, C., & Zhang, Z. (2026). Perceived sports competence and retrospective physical education experiences in university students: A mixed-methods study. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 15(2), 1–16. <https://doi.org/10.54392/ijpefs2621>
- Hirvensalo, M., Lintunen, T. Life-course perspective for physical activity and sports participation. *Eur Rev Aging Phys Act* 8, 13–22 (2011). <https://doi.org/10.1007/s11556-010-0076-3>
- Kwan, M. Y., Cairney, J., Faulkner, G. E., & Pullenayegum, E. E. (2012). Physical activity and other health-risk behaviors during the transition into early adulthood: a longitudinal cohort study. *American journal of preventive medicine*, 42(1), 14–20. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.08.026>
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). 'My best memory is when I was done with it': PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Translational Journal of the ACSM*, 3(16), 119–129. <https://doi.org/10.1249/TJX.0000000000000067>
- Leiva, Ana-María, Martínez, María-Adela, Petermann, Fanny, Garrido-Méndez, Alex, Poblete-Valde-rama, Felipe, Díaz-Martínez, Ximena, & Celis-Morales, Carlos. (2018). Factores asociados al desarrollo de diabetes mellitus tipo 2 en Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 35(2), 400-407. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1434>
- May Irigoyen, C., & Mijangos Noh, J. C. (2024). Experiencias de mujeres estudiantes en educación física: una revisión sistemática 2002-2022. *Retos*, 55, 436–451. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.99968>
- McPherson, A., Lewis, K., Myers, A., & Glazebrook, C. (2008). Predictors of weight-related teasing in childhood. *Obesity Facts*, 1(1), 10–14.
- Ministerio del Deporte de Chile. (2024). Resultados de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte 2024. Gobierno de Chile. <https://www.mindep.cl/secciones/211>
- Miller, K., Morley, C., Fraser, B. J., Gall, S. L., & Cleland, V. (2024). Types of leisure-time physical activity participation in childhood and adolescence, and physical activity behaviours and health outcomes in adulthood: a systematic review. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19050-3>



- Mitchell, F., Gray, S., & Inchley, J. (2015). 'This choice thing really works ...' Changes in experiences and engagement of adolescent girls in physical education classes, during a school-based physical activity programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 593–611. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.837433>
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., Antón-González, L., & Pellicer-Chenoll, M. (2025). Factors influencing sports dropout rate among adolescent girls: a study on self-perception and sports identity. *Retos*, 70, 149–160. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.113145>
- Mujica-Johnson, F. N., Concha López, R., Peralta Ferroni, M., & Burgos Henríquez, S. (2024). Perspectiva de género en la formación docente y escolar de Educación Física. Análisis crítico en función del contexto chileno. *Retos*, 55. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103535>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>
- Oliver, K. L., Hamzeh, M., & McCaughtry, N. (2009). Girly girls can play games / las niñas pueden jugar también: Co-creating a curriculum of possibilities with fifth-grade girls. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(1), 90–110.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35(4), 495–520. <https://doi.org/10.1177/0044118X03261619>
- Quarmby, T., Sandford, R., & Pickard, A. (2019). 'I just like having a kickabout at the park': Young people in care and the role of informal physical activity. *Sport, Education and Society*, 24(6), 622–634.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297–322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2015). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 629–646. <https://doi.org/10.1080/17408989.2014.892063>
- Smith, E. P., Faulkner, G. E., McHugh, T. F., & Cairney, J. (2021). Physical activity, sedentary behavior, and well-being during early childhood. *Pediatric Exercise Science*, 33(1), 8–14.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 267–273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Verhagen, A. P., de Vet, H. C., de Bie, R. A., Kessels, A. G., Boers, M., Bouter, L. M., & Knipschild, P. G. (1998). The Delphi list: a criteria list for quality assessment of randomized clinical trials for conducting systematic reviews developed by Delphi consensus. *Journal of clinical epidemiology*, 51(12), 1235–1241. [https://doi.org/10.1016/s0895-4356\(98\)00131-0](https://doi.org/10.1016/s0895-4356(98)00131-0)
- Voss, M. W., Carr, L. J., Clark, R., & Weng, T. (2014). Revenge of the 'sit' II: Does lifestyle impact neuronal and cognitive health through distinct mechanisms. *Neuroimage*, 85, 997–1008. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.01.001>



- Wells, G. A., Shea, B., O'Connell, D., Peterson, J., Welch, V., Losos, M., & Tugwell, P. (2000). The Newcastle-Ottawa Scale (NOS) for assessing the quality of nonrandomised studies in meta-analyses. Ottawa Hospital Research Institute.
- Williams, L., & Gill, D. L. (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 363–378.

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Patricio Arroyo-Jofré
Natalia Venegoni Bastias
Aida Fernández-Ojeda
Yazmin Chomali Alarcón
Mariluz Nieva Arce
Pamela Mera Herrera

patricio.arroyo@uss.cl
natalia.venegoni@uss.cl
aida.fernandez@ucentral.cl
yazmin.alarcon@umayor.cl
mariluz.nieva@uss.cl
pamela.mera@uss.cl

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a