



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS

Regional healthy lifestyle programs in the Spanish school context: a scoping review based on the NAOS Strategy

Patricia Val Fernández¹; Raquel María Guevara Ingelmo²; Sergio López García³; José Enrique Moral-García⁴

¹ Universidad a Distancia de Madrid, España

² Universidad de Salamanca, España

³ Universidad Pontificia de Salamanca, España

⁴ Universidad de Jaén, España

Autor de correspondencia: Patricia Val Fernández patricia.val@udima.es

Calendario editorial: Artículo recibido el 11/04/2026 Aceptado: 15/06/2026 Publicado: 01/08/2026

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Val Fernández, P.; Guevara Ingelmo, R.M.; López García, S.; Moral-García, J.E. (2026). Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. *Sportis Sci J*, 12 (4), 1-27 <https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Contribución específica de los autores: Introducción y fundamentación (PVF, RMGI); metodología (PVF, RMGI); análisis de datos y resultados (PVF); discusión y conclusiones (PVF, SLG, JEMG); revisión crítica del manuscrito (RMGI, SLG, JEMG).

Financiación: No existió financiación para este proyecto.

Consentimiento informado participantes del estudio: No procede.

Conflicto de intereses: Los autores no señalan ningún conflicto de interés.

Declaración sobre uso de herramientas de inteligencia artificial: Se utilizó una herramienta de inteligencia artificial generativa únicamente como apoyo para la revisión lingüística, mejora de estilo académico y traducción parcial del resumen, sin generación de datos, resultados, referencias ni contenido científico sustantivo. La responsabilidad final del contenido recae exclusivamente en las personas autoras.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Resumen

La promoción de hábitos de vida saludable en la adolescencia constituye una prioridad educativa y sanitaria por su influencia en el bienestar presente y futuro del alumnado. En España, la Estrategia NAOS establece un marco institucional orientado a fomentar la alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física en población escolar. El objetivo de este estudio fue analizar, mediante una revisión de alcance, los programas e iniciativas autonómicas de promoción de hábitos de vida saludable dirigidos a población adolescente en el contexto escolar español, valorando su alineación documental con los objetivos de la Estrategia NAOS y describiendo sus características generales, recursos disponibles y sistemas de evaluación y seguimiento. Se realizó una revisión de alcance mediante una búsqueda sistemática en los portales institucionales de las 17 Comunidades Autónomas, aplicando criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Se analizaron variables relativas a objetivos, contenidos, recursos, disponibilidad documental, evaluación y seguimiento. Los resultados permitieron identificar 13 Programas de Hábitos de Vida Saludable y 32 recursos complementarios, distribuidos de forma desigual entre territorios. Se observó una elevada presencia documental de contenidos vinculados a la sensibilización, la educación nutricional y la promoción de la actividad física, mientras que la evaluación y el seguimiento mostraron un desarrollo insuficiente. Se concluye que las Comunidades Autónomas presentan una amplia disponibilidad de iniciativas institucionales vinculadas a la Estrategia NAOS, aunque persisten carencias relevantes en sistematización, transparencia documental y evaluación de los programas.

Palabras clave: adolescencia; Estrategia NAOS; actividad física; alimentación saludable; contexto escolar

Abstract

Promoting healthy lifestyle habits during adolescence is an educational and public health priority due to its influence on students' present and future well-being. In Spain, the NAOS Strategy provides an institutional framework aimed at promoting balanced nutrition and regular physical activity among school-aged populations. The aim of this study was to analyze, through a scoping review, regional programs and initiatives promoting healthy lifestyle habits among adolescents in the Spanish school context, assessing their documentary alignment with the objectives of the NAOS Strategy and describing their main characteristics, available resources, and evaluation and follow-up systems. A scoping review was conducted through a systematic search of the institutional websites of the 17 Autonomous Communities, applying previously established inclusion and exclusion criteria. Variables related to objectives, contents, resources, documentary availability, evaluation, and follow-up were analyzed. The results identified 13 Healthy Lifestyle Programs and 32 complementary resources, unevenly distributed across territories. A high documentary presence of contents related to awareness-raising, nutrition education, and physical activity promotion was observed, whereas evaluation and follow-up showed insufficient development. It is concluded that the Autonomous Communities show broad availability of institutional initiatives linked to the NAOS Strategy, although relevant shortcomings remain in systematization, documentary transparency, and program evaluation.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Keywords: adolescence; NAOS Strategy; physical activity; healthy eating; school context

Introducción

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo caracterizada por profundos cambios físicos, cognitivos y socioemocionales que condicionan la adquisición y consolidación de hábitos de vida que tienden a mantenerse en la edad adulta (Patton et al., 2016; Azzopardi et al., 2019; World Health Organization [WHO], 2020). En este periodo, los comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física adquieren un papel determinante en la salud presente y futura, especialmente en la prevención de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 o las patologías cardiovasculares.

La evidencia científica reciente confirma que la adherencia a patrones alimentarios saludables, caracterizados por un alto consumo de frutas, verduras y alimentos no procesados, se asocia con mejores indicadores de salud metabólica, rendimiento cognitivo y bienestar psicológico (Mozaffarian & Forouhi, 2018; WHO, 2021). Sin embargo, diversos estudios ponen de manifiesto una tendencia creciente hacia patrones dietéticos menos saludables en población adolescente, marcados por el consumo elevado de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas (Malik et al., 2019; WHO, 2022).

De forma paralela, la actividad física se consolida como un factor protector clave para el desarrollo integral del adolescente, con efectos positivos a nivel fisiológico, cognitivo y socioemocional (Lubans et al., 2016; Andrades et al., 2022; WHO, 2020). En este sentido, las intervenciones escolares orientadas a la promoción de la actividad física adquieren especial relevancia cuando incorporan un enfoque integral que implica al centro educativo, al alumnado y, cuando es posible, a las familias (Santos et al., 2023). No obstante, los datos internacionales evidencian un bajo cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física en población adolescente, lo que refleja una preocupante tendencia al sedentarismo (Health Behaviour in School-aged Children, 2018; Chaput et al., 2020; WHO, 2022). Las intervenciones escolares basadas en ejercicio físico han mostrado efectos positivos sobre diferentes componentes de la condición física en



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

niños y adolescentes, reforzando el papel del entorno escolar como espacio estratégico para la promoción de la vida activa (Wu et al., 2023).

En este contexto, el incremento del tiempo de pantalla, la digitalización del ocio y la reducción de la actividad física espontánea han contribuido a consolidar estilos de vida sedentarios, asociados con un mayor riesgo de obesidad, problemas de salud mental y deterioro del bienestar general (Biddle et al., 2017; Tremblay et al., 2017; Patterson et al., 2018).

En el contexto español, la promoción de hábitos de vida saludable se articula a través de estrategias institucionales como la Estrategia NAOS, impulsada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que establece un marco de actuación orientado a fomentar una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física en la población escolar (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [AESAN], 2005, 2019). Este enfoque se refuerza en el ámbito educativo con la implementación de la LOMLOE, que incorpora la educación para la salud como un eje transversal del currículo.

En el contexto español, diferentes estudios han puesto de manifiesto la necesidad de reforzar la promoción de hábitos saludables en población escolar, tanto en relación con la calidad de la dieta como con la práctica de actividad física (Barja et al., 2020; Carrillo et al., 2021).

A pesar de este marco normativo, la literatura reciente señala dificultades para trasladar las políticas públicas de promoción de la salud a actuaciones sistemáticas, evaluables y comparables en los contextos educativos (Lozano, 2019; Langford et al., 2014). En particular, la ausencia de sistemas de evaluación sistemáticos y comparables dificulta la identificación de buenas prácticas y limita la mejora continua de las intervenciones.

Hasta la fecha, son escasos los análisis comparados que examinan de forma sistemática la presencia, características y grado de alineación documental de los programas autonómicos de promoción de hábitos de vida saludable con los objetivos de la Estrategia NAOS. Esta ausencia dificulta disponer de una visión conjunta sobre cómo se estructuran estas iniciativas en el contexto escolar español y qué diferencias existen entre Comunidades Autónomas.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Desde esta perspectiva, el análisis de los programas e iniciativas institucionales dirigidas al ámbito escolar resulta relevante para identificar el papel que las administraciones educativas y sanitarias otorgan a la alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sedentarismo en población adolescente. Aunque la Educación Física puede constituir un espacio curricular de interés para complementar algunas de estas actuaciones, el presente estudio no analiza su implementación directa en el aula ni el grado de desarrollo de estos programas desde dicha área curricular.

Por tanto, el objetivo de este estudio fue analizar, mediante una revisión de alcance, los programas e iniciativas autonómicas de promoción de hábitos de vida saludable dirigidos a población adolescente en el contexto escolar español, valorando su alineación documental con los objetivos de la Estrategia NAOS y describiendo sus características generales, recursos disponibles y sistemas de evaluación y seguimiento (Sánchez et al., 2023).

Material y Métodos

Diseño del estudio

Se llevó a cabo una revisión de alcance (*scoping review*) con el objetivo de analizar los Programas de Hábitos de Vida Saludable (PHVS) dirigidos a población adolescente en España. Este enfoque metodológico permitió mapear y sintetizar la evidencia disponible en un campo caracterizado por su heterogeneidad.

La revisión se desarrolló siguiendo el marco metodológico propuesto por Arksey y O'Malley (2005), que incluye las siguientes fases: identificación de la pregunta de investigación, localización de fuentes relevantes, selección de estudios, extracción de datos y síntesis de resultados. Asimismo, se tuvieron en cuenta las recomendaciones metodológicas del protocolo PRISMA-ScR para revisiones de alcance (Tricco et al., 2018).

Estrategia de búsqueda

La búsqueda fue realizada entre septiembre de 2022 y mayo de 2023, y actualizada mediante una comprobación final de enlaces y disponibilidad documental antes del cierre del análisis. Se consultaron las páginas web institucionales de las Consejerías de Educación y/o Sanidad de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA) de España, así como



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

portales de organismos nacionales relevantes, entre ellos el Ministerio de Sanidad y la Red Española de Ciudades Saludables.

La revisión se centró exclusivamente en programas, estrategias, guías y recursos institucionales de carácter autonómico o nacional vinculados a la promoción de hábitos de vida saludable en el contexto escolar. No se incluyeron planes internos de centro, programaciones didácticas, proyectos educativos concretos ni actuaciones no publicadas en portales institucionales, dado que no constituían el objeto principal de esta revisión documental y presentaban una disponibilidad pública desigual entre territorios.

La identificación de los programas se realizó mediante la exploración estructurada de secciones específicas relacionadas con la promoción de la salud, la educación, los programas escolares, la alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sedentarismo. Para ello, se emplearon combinaciones de términos de búsqueda en castellano tales como: “hábitos de vida saludable”, “alimentación saludable”, “actividad física”, “salud escolar”, “programas educativos”, “adolescencia”, “promoción de la salud”, “vida activa”, “educación para la salud” y “sedentarismo”.

La búsqueda se organizó siguiendo un criterio alfabético por Comunidades Autónomas y se llevó a cabo de forma manual mediante navegación dirigida en los portales institucionales, complementada con búsquedas internas en los sitios web cuando estas estaban disponibles. Asimismo, se realizó una revisión cruzada de documentos, guías y recursos vinculados a los programas identificados con el fin de localizar información adicional relevante.

El proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los programas y recursos institucionales analizados se representa en la Figura n.º 1, siguiendo las recomendaciones del protocolo PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews).



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

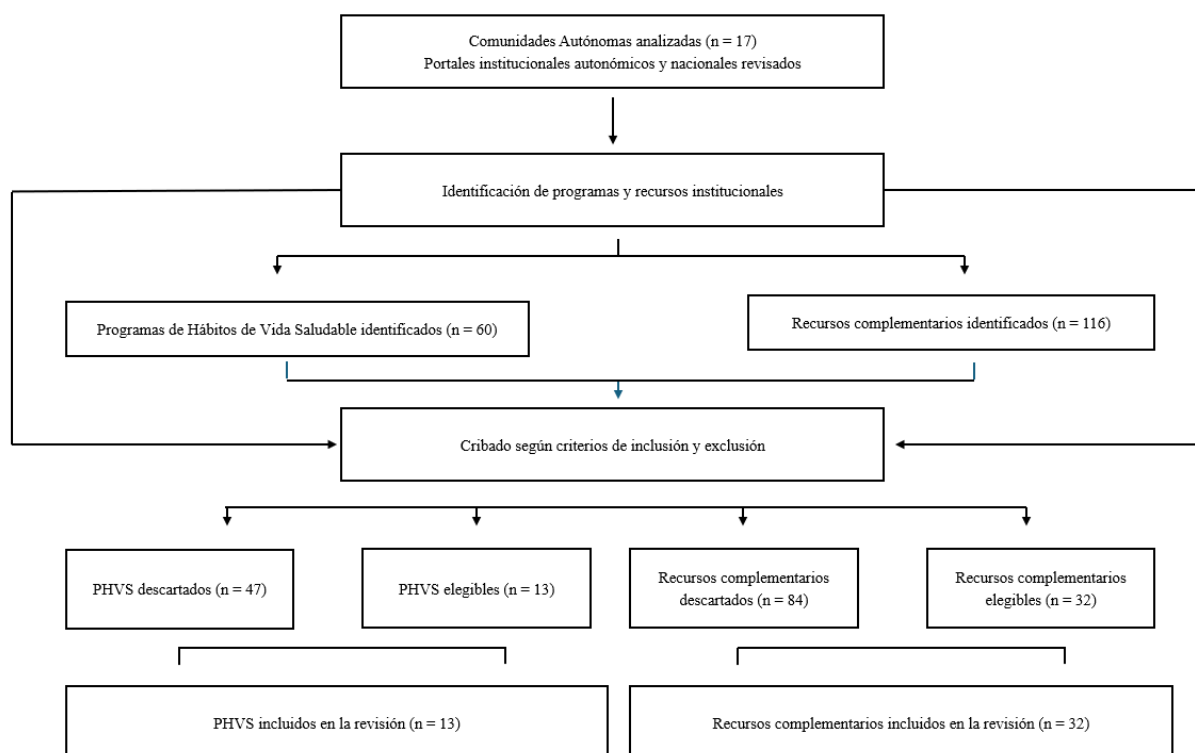


Figura n.º 1. Diagrama de flujo del proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los programas y recursos institucionales analizados.

Criterios de inclusión y exclusión

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos con el fin de garantizar la coherencia y relevancia de los programas analizados.

Se incluyeron aquellos programas que cumplieran simultáneamente los siguientes criterios:

- Estar dirigidos a población adolescente escolarizada, entendida como alumnado de entre 10 y 19 años, con especial atención a Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y etapas educativas equivalentes cuando así aparecía indicado en la documentación institucional.
- Desarrollarse en el ámbito escolar o estar vinculados directamente al contexto educativo mediante programas de centro, actuaciones institucionales, recursos didácticos, campañas educativas o propuestas de promoción de la salud.
- Estar promovidos por administraciones públicas autonómicas o nacionales.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

- Tener como objetivo la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación saludable, la actividad física, la vida activa, la prevención del sedentarismo o la educación para la salud.
- Haber sido publicados o encontrarse activos en los últimos 10 años
- Disponer de información accesible suficiente para su análisis documental, incluyendo objetivos, contenidos, población destinataria, recursos, implementación, evaluación o seguimiento.

Se excluyeron aquellos recursos que:

- No estaban dirigidos a población adolescente escolarizada o no permitían identificar con claridad la etapa educativa destinataria.
- No presentaban vinculación con el contexto escolar o educativo.
- Correspondían a campañas puntuales sin desarrollo programático ni recursos asociados.
- Carecían de información suficiente para su análisis o presentaban información incompleta, no verificable o no accesible públicamente.
- Estaban orientados exclusivamente a contextos sanitarios, comunitarios o deportivos externos al ámbito escolar.

Procedimiento y extracción de datos

La identificación, selección y extracción de los datos fueron realizadas de manera independiente por una investigadora, siguiendo un protocolo previamente definido y aplicando de forma sistemática los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Con el objetivo de reforzar la consistencia y fiabilidad del proceso, una segunda investigadora realizó una revisión parcial de los programas seleccionados, verificando la adecuación de los criterios aplicados y la coherencia de la información extraída.

Los datos fueron registrados en una matriz de análisis diseñada ad hoc, que permitió organizar de forma sistemática las variables de interés y facilitar su posterior análisis comparativo.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Análisis de los datos

Los datos recopilados se analizaron mediante un enfoque descriptivo y comparativo.

Se evaluó el grado de alineación de los programas con los objetivos de la Estrategia NAOS (2005), centrados en:

- Sensibilización sobre hábitos saludables
- Promoción de la educación nutricional
- Fomento de la actividad física
- Evaluación y seguimiento de las intervenciones

Los resultados se organizaron mediante tablas comparativas y síntesis descriptiva con el fin de identificar patrones, tendencias y diferencias en la disponibilidad documental, estructuración y evaluación de los programas a nivel autonómico.

Consideraciones éticas

Dado que el estudio se basó exclusivamente en el análisis de fuentes secundarias de acceso público, no fue necesaria la aprobación por parte de un comité de ética. No se manejaron datos personales ni información sensible.

Resultados

Identificación y selección de los programas

Tras la revisión sistemática de las páginas web oficiales de las Consejerías de Educación y/o Salud de las 17 Comunidades Autónomas (CCAA), se identificaron un total de 13 Programas de Hábitos de Vida Saludable (PHVS) dirigidos a población adolescente en el ámbito escolar.

En conjunto, se registraron 32 guías, proyectos o recursos complementarios asociados a estos programas. La información recogida corresponde exclusivamente a programas, estrategias, guías y recursos localizados en portales institucionales autonómicos y nacionales de acceso público. Por tanto, la tabla no pretende recoger la totalidad de actuaciones desarrolladas por centros educativos, direcciones provinciales u otros organismos territoriales, sino sintetizar las iniciativas institucionales disponibles y verificables en el momento de la revisión.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

La distribución de los programas y recursos por Comunidad Autónoma se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Programas de Hábitos de Vida Saludable y recursos complementarios identificados por Comunidad Autónoma

CCAA	PHVS	Guías/ Propuestas
Andalucía	<i>Forma joven</i>	Plan de Consumo de Fruta en las escuelas
		Actividad Desayuno Saludable
		Premios Vida Sana
		Ahora también...en casa
		Ventana abierta a las familias
Aragón	<i>Estrategia de Promoción de alimentación y actividad física (PASEA)</i>	Guía Dame 10 Cucharadas de Evidencia
	“La aventura de la vida”	
Asturias	<i>Educación y Promoción de la Salud en la Escuela (EPS)</i>	
Baleares	ESO por la salud <i>Vida saludable</i> <i>Vida sana, vida bona.</i>	Estrategia de Alimentación Saludable y Vida Activa e-ALVAC
Canarias	<i>Escuela y salud.</i>	Engánchate al deporte
		100% Street Workout
Cantabria		<i>Ponte en Marcha</i>
		<i>Programa Alimentación Saludable y Actividad Física en la infancia y adolescencia.</i>
	<i>Salud joven</i>	<i>Escolares saludables.</i>



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Castilla La Mancha	<i>Proyecto escolares saludables</i>	<i>Programa ENYA: programa de educación nutricional y actividad física</i>
Castilla y León	<i>Programa de hábitos saludables en la escuela</i>	EN MARCHA, por un futuro saludable
Cataluña		Pequeños cambios para comer mejor
		Pirámide de actividad física
Extremadura		Método del plato
		Pautas para evitar el sedentarismo en la infancia y la adolescencia
Galicia		La buena vida
Madrid	<i>Programa si!</i>	<i>Saludatuvida</i>
Murcia	<i>Escuelas activas</i>	
	<i>Educación para la Salud en Escuelas</i>	
Navarra		La Alimentación Actividad física
País Vasco		<i>Programa Iniciativas para una Alimentación Saludable en Euskadi</i>
		Alumno Saludable
La Rioja		Dale forma a tu cuerpo
		Promoviendo hábitos saludables: información para padres
Comunitat Valenciana		<i>Aula Ciclista</i>
		Cartera de Servicios de Promoción de Salud y Prevención en el Entorno Educativo
		PEAFS: proyecto de deporte, AF y salud



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Esport a l'escola

Nota. CCAA = Comunidades Autónomas; PHVS = Programas de Hábitos de Vida Saludable.

En términos globales, los resultados evidencian que el 100% de las Comunidades Autónomas (17/17) desarrollan iniciativas relacionadas con la promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar. Sin embargo, únicamente el 76,5% (13/17) cuentan con programas estructurados de Hábitos de Vida Saludable, mientras que el resto articulan estas acciones a través de recursos, guías o intervenciones puntuales. Estos resultados reflejan una elevada dispersión en la estructuración y disponibilidad documental de las iniciativas institucionales. En contraste, solo el 11,7% (2/17) de las Comunidades Autónomas presentan información accesible de forma conjunta sobre evaluación y seguimiento, evidenciando una importante debilidad estructural en este ámbito.

Características generales de los programas seleccionados

Los Programas de Hábitos de Vida Saludable (PHVS) identificados presentan una notable heterogeneidad en su estructura, alcance y nivel de desarrollo. De forma general, los objetivos más frecuentes se centran en la promoción de hábitos saludables, el fomento de la actividad física y la educación alimentaria, aunque con diferentes grados de concreción y sistematización. En cuanto a los contenidos, predominan las intervenciones orientadas a la alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sedentarismo, incorporándose en menor medida dimensiones como el bienestar emocional o la prevención de conductas de riesgo.

Respecto a los enfoques de intervención descritos en la documentación institucional, los programas y recursos analizados contemplaban principalmente acciones de sensibilización, materiales didácticos, guías informativas, talleres, campañas educativas, propuestas de actividad física, recursos digitales y contenidos audiovisuales. Estas actuaciones se orientaban de forma general a la promoción de hábitos saludables en el contexto escolar, si bien la documentación revisada no siempre permitía determinar el grado de implementación real en los centros educativos ni su vinculación específica con áreas curriculares concretas.

En cuanto a la evaluación, cuando esta se encontraba descrita, se identificaron principalmente dos tipos de indicadores: cuantitativos, como el índice de masa corporal



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

o la prevalencia de sobrepeso u obesidad, y cualitativos, como la adquisición de hábitos, el bienestar o los cambios conductuales observados.

Distribución territorial de los programas

Los programas identificados se distribuían de forma desigual entre las CCAA, observándose diferencias tanto en la existencia de programas estructurados como en los recursos asociados (Tabla 1).

En algunas comunidades se identificaron programas con estructura definida, mientras que en otras la promoción de hábitos saludables se articulaba mediante recursos, guías o intervenciones específicas sin un programa formal. Asimismo, se observaron diferencias en el número de recursos disponibles por comunidad, la vinculación de dichos recursos a programas concretos y el grado de sistematización de las iniciativas.

Estos resultados ponen de manifiesto una distribución territorial heterogénea, tanto en términos de estructuración programática como de disponibilidad documental de recursos institucionales vinculados a la promoción de hábitos de vida saludable en el contexto escolar.

Alineación documental con los objetivos de la Estrategia NAOS

Se analizó la correspondencia documental entre los programas y recursos institucionales identificados y los objetivos de la Estrategia NAOS aplicables al ámbito escolar y a la población adolescente. Este análisis permitió valorar la presencia de contenidos y actuaciones vinculadas a la sensibilización sobre hábitos saludables, la educación nutricional, el fomento de la actividad física y la evaluación o seguimiento de las intervenciones.

En relación con el objetivo 2, referido a la sensibilización e información sobre hábitos saludables, la totalidad de las Comunidades Autónomas analizadas (17/17; 100%) presentaban programas, guías o recursos con contenidos orientados a informar y sensibilizar sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física o la adopción de estilos de vida saludables.

Respecto al objetivo 3, centrado en la promoción de la educación nutricional, también se observó una alineación documental completa en las 17 Comunidades Autónomas (17/17; 100%). Esta alineación se manifestó a través de materiales didácticos,



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

guías alimentarias, campañas informativas, propuestas de desayunos saludables, recomendaciones para familias o recursos educativos sobre alimentación saludable.

En cuanto al objetivo 4, relativo al fomento de la actividad física, las 17 Comunidades Autónomas (17/17; 100%) incluían iniciativas, programas o recursos relacionados con la promoción de la vida activa, la práctica de actividad física, la prevención del sedentarismo o la participación en actividades físico-deportivas en el contexto escolar o comunitario.

Dado que los objetivos 2, 3 y 4 presentaron una alineación documental del 100% en las Comunidades Autónomas analizadas, sus resultados se describen de forma integrada en el texto. En cambio, el objetivo 7, referido a la evaluación y seguimiento de los programas, mostró una mayor variabilidad territorial, por lo que se presenta de forma específica en la Tabla 2.

Evaluación y seguimiento de los programas

En relación con la evaluación y seguimiento de los PHVS, la información disponible fue limitada. Solo dos Comunidades Autónomas, Andalucía y Castilla y León, presentaron información accesible tanto sobre evaluación como sobre seguimiento de los programas. En el caso de Aragón, se identificó la existencia de procesos de evaluación, pero no de seguimiento. En el resto de las Comunidades Autónomas (14/17), no se encontró información pública suficiente sobre evaluación ni seguimiento en las fuentes analizadas.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Tabla 2. Evaluación y seguimiento de los Programas de Hábitos de Vida Saludable por Comunidad Autónoma

CCAA	EVALUACIÓN DEL PHVS	SEGUIMIENTO DEL PHVS
Andalucía	SÍ	SÍ
Aragón	SÍ	NO
Asturias	NO	NO
Baleares	NO	NO
Canarias	NO	NO
Cantabria	NO	NO
Castilla La Mancha	NO	NO
Castilla y León	SÍ	SÍ
Cataluña	NO	NO
Extremadu ra	NO	NO
Galicia	NO	NO
Madrid	NO	NO
Murcia	NO	NO
Navarra	NO	NO
País Vasco	NO	NO
La Rioja	NO	NO
Comunitat Valenciana	NO	NO

Nota. CCAA = Comunidades Autónomas; PHVS = Programas de Hábitos de Vida Saludable; SÍ = información pública disponible; NO = no se dispone de información pública suficiente en las fuentes analizadas.

En conjunto, los resultados muestran una alineación documental desigual entre los distintos objetivos de la Estrategia NAOS. Mientras que los objetivos relacionados con la sensibilización, la educación nutricional y la promoción de la actividad física aparecen reflejados en la documentación institucional de todas las Comunidades Autónomas, el objetivo relativo a la evaluación y seguimiento presenta un desarrollo significativamente menor, concentrado en un número reducido de territorios. Este contraste evidencia una



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

mayor consolidación de la dimensión programática y divulgativa frente a una menor sistematización de los procesos de evaluación.

En síntesis, los Programas de Hábitos de Vida Saludable en España presentan una amplia implantación territorial y una clara presencia documental de contenidos vinculados a la sensibilización, la alimentación saludable y la actividad física. No obstante, esta implantación se caracteriza por una elevada heterogeneidad en su desarrollo, una fragmentación en las estrategias de intervención y una notable carencia de información pública sobre evaluación y seguimiento, lo que limita la valoración de su alcance institucional y su posible impacto.

Discusión

El presente estudio analizó, mediante una revisión de alcance, los programas, estrategias, guías y recursos institucionales autonómicos vinculados a la promoción de hábitos de vida saludable en población adolescente dentro del contexto escolar español. En concreto, se valoró su alineación documental con los objetivos de la Estrategia NAOS, así como sus características generales, disponibilidad de recursos y presencia de información pública sobre evaluación y seguimiento. Los hallazgos muestran una presencia generalizada de iniciativas institucionales de promoción de la salud en todas las Comunidades Autónomas, aunque con diferencias relevantes en su grado de estructuración, sistematización, disponibilidad documental y mecanismos de evaluación.

Heterogeneidad en el diseño y disponibilidad documental de los PHVS

Los resultados evidencian una notable variabilidad en el diseño, nivel de estructuración y disponibilidad documental de los programas de promoción de hábitos de vida saludable entre las distintas Comunidades Autónomas. Este hallazgo es coherente con la estructura descentralizada del sistema educativo y sanitario español, que favorece la adaptación contextual de las iniciativas, pero también puede generar diferencias territoriales en la visibilidad, accesibilidad y sistematización de los recursos institucionales disponibles.

La literatura internacional ha señalado que la ausencia de marcos comunes de implementación y evaluación puede comprometer la equidad en salud, especialmente en contextos descentralizados (WHO, 2018). En este sentido, los resultados sugieren la



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

necesidad de avanzar hacia modelos más coordinados que garanticen estándares mínimos de calidad y evaluación. Este hallazgo es especialmente relevante si se tiene en cuenta que los estilos de vida adquiridos durante la adolescencia condicionan la salud percibida y los patrones de bienestar en etapas posteriores del ciclo vital (Burdette et al., 2017). En esta línea, la literatura reciente sobre promoción de la salud escolar subraya la importancia de identificar funciones centrales, estrategias de implementación y mecanismos de adaptación contextual que faciliten la sostenibilidad y escalabilidad de las intervenciones (Dabravolskaj et al., 2025).

Predominio de enfoques informativos frente a modelos conductuales

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es el predominio de enfoques centrados en la transmisión de información, frente a modelos orientados al cambio conductual.

Aunque la educación nutricional y la sensibilización constituyen componentes esenciales, la evidencia actual indica que las intervenciones basadas exclusivamente en la información presentan un impacto limitado en la modificación de hábitos (Contento, 2016; Rhodes et al., 2019). En contraste, los enfoques basados en teorías del cambio de comportamiento, la participación activa del alumnado y la personalización de las intervenciones han demostrado una mayor eficacia en la adopción de estilos de vida saludables (Prestwich et al., 2015).

Fragmentación de las intervenciones y necesidad de continuidad

Otro aspecto relevante es la coexistencia de programas estructurados con intervenciones puntuales o aisladas. Mientras algunas comunidades presentan iniciativas consolidadas e integradas en el tiempo, en otros casos las acciones identificadas carecen de continuidad o sistematicidad.

La evidencia científica indica que las intervenciones más efectivas en promoción de la salud son aquellas de carácter multicomponente, longitudinal e integradas en el currículo escolar (Pérez et al., 2015). Esta interpretación es coherente con revisiones recientes que destacan que los determinantes conductuales de la actividad física y la alimentación saludable en escolares requieren abordajes multicomponente, sostenidos en el tiempo y adaptados al contexto educativo (Anselmi et al., 2025). En este sentido, los resultados sugieren que la falta de continuidad y de integración curricular puede limitar



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

la efectividad de los PHVS, reduciendo su capacidad de generar cambios sostenidos en los estilos de vida del alumnado.

Asimismo, se refuerza la idea de que las intervenciones intracurriculares presentan un mayor potencial de impacto que aquellas desarrolladas exclusivamente en contextos extracurriculares.

Desigualdad en recursos y estrategias de difusión

El estudio evidencia un avance en el uso de recursos digitales y plataformas web como herramientas de difusión y apoyo a los PHVS, en línea con las tendencias actuales en promoción de la salud en población adolescente (WHO, 2020). Esta tendencia resulta coherente con la literatura reciente, que destaca el potencial de las intervenciones móviles y web para promover dietas saludables, prevenir la obesidad y mejorar comportamientos relacionados con la salud en población infantil y adolescente (Talens et al., 2025).

No obstante, se identifican diferencias significativas en la accesibilidad, actualización y organización de estos recursos entre Comunidades Autónomas. Esta variabilidad puede afectar a su uso efectivo por parte de los centros educativos y del alumnado.

La literatura destaca que la accesibilidad y la claridad de la información son factores clave en la efectividad de las intervenciones en salud, lo que pone de manifiesto la necesidad de mejorar la calidad y sistematización de los recursos disponibles a nivel institucional.

Evaluación y seguimiento: principal limitación estructural

El hallazgo más crítico del estudio es la escasa disponibilidad de información sobre evaluación y seguimiento de los programas.

A pesar de que la Estrategia NAOS establece explícitamente la necesidad de evaluar las intervenciones, la mayoría de los programas analizados carecen de indicadores públicos de impacto. Esta limitación coincide con estudios recientes que identifican la falta de evaluación como una de las principales debilidades de las políticas de promoción de la salud en el ámbito escolar (Langford et al., 2014).

La ausencia de datos limita la capacidad de transferencia de buenas prácticas, dificulta la toma de decisiones basada en evidencia y compromete la eficiencia de las políticas públicas. Esta necesidad de fortalecer los procesos de implementación y



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

seguimiento coincide con revisiones recientes que señalan la importancia de incorporar estrategias sistemáticas para mejorar la aplicación de políticas, prácticas y programas escolares de alimentación saludable y actividad física (Barnes et al., 2021).

Este desequilibrio evidencia una mayor presencia documental de acciones orientadas a la difusión de contenidos, pero una menor disponibilidad de información pública sobre medición de impacto, seguimiento y resultados.

Alineación documental con la Estrategia NAOS

En términos generales, los resultados muestran una alta alineación de los PHVS con los objetivos relacionados con la sensibilización, la educación nutricional y la promoción de la actividad física. Sin embargo, la disponibilidad documental relativa al objetivo de evaluación y seguimiento es claramente insuficiente.

Este desequilibrio pone de manifiesto una distancia entre el marco estratégico de la Estrategia NAOS y la disponibilidad pública de información sobre evaluación, seguimiento y sistematización de los programas autonómicos analizados, aspecto señalado en la literatura como uno de los principales retos en la aplicación de políticas públicas de salud (Kickbusch, 2015).

Implicaciones educativas, práctica escolar e investigación futura

Los resultados del presente estudio permiten identificar posibles implicaciones educativas de los programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar. Aunque la presente revisión no analiza la implementación directa de estas iniciativas en áreas curriculares concretas, la Educación Física puede constituir un espacio de interés para complementar las actuaciones vinculadas a la promoción de la actividad física, la vida activa y la prevención del sedentarismo, siempre en coordinación con otros planes de centro, programas institucionales y acciones transversales de educación para la salud.

En este sentido, las recomendaciones internacionales sobre actividad física y comportamiento sedentario en población infantil y adolescente refuerzan la importancia de promover oportunidades educativas que favorezcan estilos de vida activos desde el contexto escolar (Bull et al., 2020; Chaput et al., 2020). No obstante, la integración de estos contenidos no debe entenderse como responsabilidad exclusiva del área de



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Educación Física, sino como parte de un enfoque escolar amplio, coordinado y transversal de promoción de la salud.

Desde esta perspectiva, el profesorado de Educación Física puede contribuir a la promoción de estilos de vida activos mediante situaciones de aprendizaje contextualizadas, participativas y orientadas al desarrollo competencial. Sin embargo, dicha contribución debe entenderse dentro de un marco educativo más amplio, en el que la promoción de la salud implique a diferentes áreas curriculares, planes de centro, equipos docentes, familias y administraciones educativas.

Más allá del ámbito específico de la Educación Física, los resultados obtenidos sugieren la necesidad de avanzar hacia modelos de intervención que integren los Programas de Hábitos de Vida Saludable de forma estructural en el contexto escolar, incorporen enfoques multicomponente basados en evidencia, refuercen los sistemas de evaluación y mejoren la accesibilidad y calidad de los recursos. En el contexto español, esta integración resulta especialmente relevante, dado que diversos estudios han evidenciado la relación entre calidad de la dieta, actividad física y salud en población escolar (Barja et al., 2020; Carrillo et al., 2021).

Finalmente, se plantea como línea futura de investigación el análisis del alcance real de estos programas en los centros educativos, así como el estudio de su posible influencia sobre los comportamientos relacionados con la alimentación saludable, la actividad física y la prevención del sedentarismo en población adolescente. Asimismo, futuras investigaciones podrían incorporar entrevistas a docentes, equipos directivos, familias y alumnado, así como estudios de caso o diseños mixtos que permitan valorar con mayor profundidad los procesos de aplicación, seguimiento y evaluación de estas iniciativas en contextos educativos concretos.

Los resultados evidencian que la promoción de hábitos de vida saludable en el ámbito escolar en España presenta una amplia presencia institucional, pero también una notable heterogeneidad documental y estructural. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de reforzar la coordinación entre administraciones, la transparencia de la información pública disponible y los sistemas de evaluación y seguimiento de los programas autonómicos.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Limitaciones del estudio

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas en la interpretación de los resultados. En primer lugar, la revisión se basó exclusivamente en información disponible en fuentes institucionales públicas, lo que implica una posible infrarepresentación de programas no publicados o con información incompleta. En segundo lugar, la heterogeneidad en la estructura, nivel de detalle y actualización de los portales web analizados pudo influir en la comparabilidad de los datos.

Asimismo, el proceso de búsqueda se realizó mediante una estrategia manual basada en navegación dirigida, lo que, si bien permite una aproximación exhaustiva en este tipo de revisiones de alcance, puede estar sujeto a sesgos derivados de la accesibilidad y organización de la información en cada portal. Por otro lado, la extracción de datos fue realizada principalmente por una única investigadora, aunque se incorporó una revisión parcial para mejorar la fiabilidad del proceso.

Asimismo, esta revisión no incluyó el análisis de planes internos de centro, programaciones didácticas, entrevistas a docentes, cuestionarios a equipos directivos, familias o alumnado, ni observaciones directas de la implementación de los programas en los centros educativos. Por tanto, los resultados deben interpretarse como una aproximación documental a la disponibilidad, características y alineación institucional de los programas autonómicos, y no como una evaluación del grado real de aplicación de dichas iniciativas en cada centro o en áreas curriculares específicas.

Finalmente, la ausencia de indicadores estandarizados de evaluación en los programas analizados limita la posibilidad de realizar comparaciones más profundas sobre su impacto real, lo que pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia sistemas de evaluación más homogéneos y transparentes en el ámbito de la promoción de la salud escolar (Pérez-Romero et al., 2023).

Conclusión

Los resultados del presente estudio permiten ofrecer una visión sistemática y comparada del grado de alineación de los programas autonómicos de promoción de hábitos de vida saludable con los principios establecidos por la Estrategia NAOS en el contexto educativo español.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Se constata la existencia de un compromiso institucional generalizado con la promoción de la salud en el ámbito escolar, evidenciado en la presencia de iniciativas en todas las Comunidades Autónomas. Sin embargo, este desarrollo no se traduce en una estructuración homogénea, observándose una notable heterogeneidad en el diseño, alcance y nivel de sistematización de los programas.

En términos de alineación documental, los resultados muestran una alta presencia de contenidos relacionados con la sensibilización, la educación nutricional y la promoción de la actividad física. No obstante, se identifica una debilidad estructural en relación con la disponibilidad pública de información sobre evaluación y seguimiento, lo que limita la valoración de su alcance institucional y su posible impacto.

En este sentido, los resultados sugieren la existencia de una distancia entre el marco estratégico de la Estrategia NAOS y la disponibilidad documental de información sobre evaluación, seguimiento y sistematización de los programas autonómicos analizados. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia modelos más coordinados, con mayor transparencia en la presentación de los programas, continuidad en las actuaciones institucionales y sistemas de evaluación más homogéneos.

En conclusión, aunque España dispone de un marco institucional sólido para la promoción de hábitos de vida saludable en el contexto escolar, la información pública disponible evidencia la necesidad de fortalecer la sistematización, transparencia y evaluación de los programas autonómicos, con el fin de facilitar su seguimiento, comparación entre territorios y mejora progresiva.



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

Referencias

- Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., De Ridder, D. T., Hox, J. J., & De Wit, J. B. (2011). Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence. *Appetite*, 56(1), 183–193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.012>
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” de la OCDE (2019) y en otras fuentes de datos*. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf
- Andrades, K., Faúndez, C., Carreño, J., López, M., Sobarzo, F., Valderrama, C., Villar, N., Castillo, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2). <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Anselmi, G. D., de Oliveira Barbosa, A. A., Ferrari, G., Fernandes, A. C. P., Araneda-Flores, J., González, D. A., Arancibia González, D., & Pizarro-Quevedo, T. (2025). Overview of systematic reviews on behavioral determinants of physical activity and healthy eating in schoolchildren. *Scientific Reports*, 15, Article 35379. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19332-9>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N. J., & Patton, G. C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 393(10176), 1101–1118. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-9)



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

- Bailey, A. P., Hetrick, S. E., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. G. (2018). Treating depression with physical activity in adolescents. *Psychological Medicine*, 48(7), 1068–1083. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002653>
- Barja, S., Pino, M., Portela, I., & Leis, R. (2020). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93–100. <https://doi.org/10.20960/nh.02668>
- Barnes, C., McCrabb, S., Stacey, F., Nathan, N., Yoong, S. L., Grady, A., Sutherland, R., Hodder, R., Innes-Hughes, C., Davies, M., & Wolfenden, L. (2021). Improving implementation of school-based healthy eating and physical activity policies, practices, and programs: A systematic review. *Translational Behavioral Medicine*, 11(7), 1365–1410. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibab037>
- Bélanger-Gravel, A., Godin, G., & Amireault, S. (2013). A meta-analytic review of implementation intentions on physical activity. *Health Psychology Review*, 7(1), 23–54. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.560095>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Wiesner, G. (2017). Sedentary behaviour and adiposity in youth: A systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article 43. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0497-8>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., & Willumsen, J. F. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Burdette, A. M., Needham, B. L., Taylor, M. G., & Hill, T. D. (2017). Health lifestyles in adolescence. *Journal of Health and Social Behavior*, 58(4), 520–536. <https://doi.org/10.1177/0022146517735313>
- Cabaco, A. S., Urchaga, J. D., Guevara, R. M., & Moral-García, J. E. (2021). Psychopathological risk factors and body image. *Children*, 8(2), 105. <https://doi.org/10.3390/children8020105>



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

- Carrillo, P. J., Rosa, A., & García, E. (2021). Actividad física y calidad de la dieta en escolares. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 95–103. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1139>
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., & Katzmarzyk, P. T. (2020). WHO guidelines for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Dabravolskaj, J., Kalubi, J., Moore, J., Mandour, B. A., Honorato, C., Veugelers, P. J., & Maximova, K. (2025). Intervention activities and implementation strategies for school-based health promotion: Identifying core functions and forms to facilitate scale-up of an effective intervention. *Global Implementation Research and Applications*. <https://doi.org/10.1177/26334895251385936>
- Health Behaviour in School-aged Children. (2018). *HBSC study: Key findings*. [https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-\(hbhc\)-study](https://www.who.int/europe/initiatives/health-behaviour-in-school-aged-children-(hbhc)-study)
- Kickbusch, I. (2015). The political determinants of health. *BMJ*, 350. <https://doi.org/10.1136/bmj.h81>
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulou, T., Murphy, S. M., Waters, E., Komro, K. A., Gibbs, L. F., Magnus, D., & Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(4), CD008958. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008958.pub2>
- Lozano, M. (2019). Estrategia de promoción de la salud en España. *Revista de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación*, 6(11), 112–128.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health in youth. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

- Malik, V. S., Li, Y., Pan, A., De Koning, L., Schernhammer, E., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2019). Sugar-sweetened beverages and weight gain. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(4), 1084–1102. <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058362>
- Mozaffarian, D., & Forouhi, N. G. (2018). Dietary guidelines and health. *BMJ*, 360. <https://doi.org/10.1136/bmj.k822>
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., De Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and mortality. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., & Bonell, C. (2016). Adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Pérez, I. J., Tercedor, P., & Delgado, M. (2015). Programas escolares de actividad física. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 534–554.
- Pérez-Romero, N., Sánchez, C., & Sabarrit, A. (2023). Programas de actividad física y mejora cognitiva. *Apuntes de Psicología*, 41(1), 29–48. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i1.1526>
- Prestwich, A., Webb, T. L., & Conner, M. (2015). Using theory to develop and test interventions to promote changes in health behaviour: Evidence, issues, and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 5, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.011>
- Rhodes, R. E., McEwan, D., & Rebar, A. L. (2019). Behaviour change theories in physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 100–109. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>
- Sánchez, W. G. V., Arias, E. A. A., Galvis, F. H. M., Cardona, D., & Pulido, S. (2023). Habilidades motrices y concentración. *Retos*, 48, 511–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.94077>
- Santos, F., Sousa, H., Gouveia, É. R., Lopes, H., Peralta, M., Martins, J., Murawska-Ciałowicz, E., Żurek, G., & Marques, A. (2023). School-based family-oriented health interventions to promote physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 37(2), 243–262. <https://doi.org/10.1177/08901171221113836>



Artículo original. Programas autonómicos de hábitos de vida saludable en el contexto escolar español: una revisión de alcance desde la Estrategia NAOS. Vol. 12, n.º 4; p. 1-27, agosto 2026.

<https://doi.org/10.55040/47whrn73>

- Talens, C., da Quinta, N., Adebayo, F. A., Erkkola, M., Heikkilä, M., Bargiel-Matusiewicz, K., Ziółkowska, N., Rioja, P., Łyś, A. E., Santa Cruz, E., & Meinilä, J. (2025). Mobile- and web-based interventions for promoting healthy diets, preventing obesity, and improving health behaviors in children and adolescents: Systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e60602. <https://doi.org/10.2196/60602>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., Godfrey, C. M., Macdonald, M. T., Langlois, E. V., Soares-Weiser, K., Moriarty, J., Clifford, T., Tunçalp, Ö., & Straus, S. E. (2018). PRISMA-ScR: Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- World Health Organization. (2018). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2021). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2022). *Healthy diet and physical activity recommendations*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Wu, J., Yang, Y., Yu, H., Li, L., Chen, Y., & Sun, Y. (2023). Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1194779. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194779>