

Estudio Longitudinal de la Incidencia de los Programas Públicos de Actividad Física-Deportiva Extraescolar en el Bienestar Subjetivo y los Hábitos de Actividad Física en Adolescentes

Dr. Sergio Fuentealba Urra
Dr. Jonathan Martínez Líbano

Este proyecto, financiado por el Centro de Estudios para la Juventud, consolidó una línea de evidencia orientada al estudio del bienestar adolescente, su evolución y relación con distintos aspectos del comportamiento en contextos de alta vulnerabilidad social.

El trabajo, desarrollado durante 2024 y 2025, generó una sólida plataforma de datos y una corte de estudio que permitió explorar desde distintos niveles analíticos la dinámica de los fenómenos de interés:

- “The adaptive role of emotional self-regulation in adolescents’ well-being: evidence from Chilean public schools”. Estudio cuyo objetivo es examinar cómo la autorregulación emocional y los factores sociodemográficos influyen en el bienestar subjetivo adolescente en escuelas públicas con alta vulnerabilidad social.
- “Predicting subjective well-being in Chilean adolescents using explainable machine learning: SHAP interpretation of psychological, behavioural, and sociodemographic predictors”. Investigación cuyo propósito se centró en desarrollar y evaluar modelos predictivos de bienestar subjetivo mediante machine learning considerando factores sociodemográficos, psicológicos y del comportamiento adolescente en contexto de vulnerabilidad social, y
- “Physical Activity Habits and Subjective Well-Being Across Adolescence in Socially Vulnerable School Contexts: A Three-Wave Longitudinal Study”. Estudio que analizó longitudinalmente las dinámicas entre los hábitos de actividad física, el bienestar subjetivo y la regulación de las emociones en adolescentes de escuelas públicas chilenas.

En conjunto, los tres trabajos configuraron una sólida línea argumental: el bienestar subjetivo de los adolescentes en contextos de alta vulnerabilidad social depende de la convergencia entre recursos psicológicos, hábitos y condiciones contextuales donde la actividad física extraescolar cumple un importante papel.

Los primeros hallazgos mostraron que la regulación de las emociones actúa como un recurso protector clave del bienestar subjetivo; adolescentes con mayor regulación emocional tienden a reportar mayor bienestar, mientras que mujeres, adolescentes de mayor vulnerabilidad escolar, son quienes presentan resultados menos favorables. Esto refuerza el papel de la regulación emocional como un recurso psicológico homeostático para el bienestar adolescente.

El segundo trabajo amplió la comprensión del bienestar adolescente, avanzando desde la explicación lineal a la predicción multivariante mediante *machine learning*. Más allá de la precisión del modelo, lo que emerge es un claro perfil de variables influyentes: síntomas depresivos, la capacidad de regular las emociones, seguidos de hábitos saludables de actividad física y alimentación, los que son los principales marcadores para el bienestar subjetivo del adolescente.

Desde una perspectiva longitudinal se ha demostrado que los hábitos de actividad física y el bienestar subjetivo mantienen una consistente relación en los adolescentes. El periodo observado (2023-2025) mostró que hábitos saludables de actividad física mantienen un adecuado y estable nivel de bienestar subjetivo, convirtiéndose en un claro mecanismo estabilizador del mismo.

Finalmente, tanto a un nivel transversal como longitudinal se ha demostrado que adolescentes insertos en contextos de vulnerabilidad social están expuestos a mayores estresores estructurales, barreras ambientales y limitaciones de acceso a recursos protectores sobre los hábitos de actividad física. En este sentido, los actuales programas públicos de actividad física-deportiva extraescolar

requieren de una exhaustiva revisión. Es fundamental que el rediseño considere el monitoreo de los recursos personales y contextuales clave del bienestar adolescente, de esta forma de debe avanzar hacia programas extraescolares donde la práctica habitual de actividad física se promueva como un recurso que va más allá de la salud, sino como una manifestación inherente del ser humano, fundamental para la mejora general de la calidad de vida.