



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

Actividad física y salud mental en la adolescencia: repercusiones en la ansiedad, la depresión y el estrés.

Actividad física y salud mental en la adolescencia: impactos en la ansiedad, la depresión y el estrés.

Actividad física y salud mental en la adolescencia: impactos en la ansiedad, la depresión y el estrés.

Laura Fontoura Perim – Doctora en Ciencias de la Salud por la Facultad de IELUSC (IELUSC), Joinville, Carolina del Sur, [laura.perim@ielusc.br](mailto:laura.perim@ielusc.br)

Diogo Henrique Juliano Pinto de Moura – Estudiante de Licenciatura en Medicina de la Facultad Serra Dourada (SERRA DOURADA), Lorena SP, [diogohjmoura@gmail.com](mailto:diogohjmoura@gmail.com)

Sofia Dias Toigo – Estudiante de pregrado en Medicina de la Universidad Estadual de Londrina (UEL), Londrina PR, [sdtoigo@ucs.br](mailto:sdtoigo@ucs.br)

Matheus Corrêa Ferrarini – Estudiante de pregrado de Medicina en la Universidad Estatal de Londrina (UEL), Londrina PR, [matheus.cferrarini.uel.br](mailto:matheus.cferrarini.uel.br)

Francislina de Albuquerque Prestes – Estudiante de maestría en Ciencias de la Salud y de la Vida en la Universidad Franciscana (UFN), Santa Maria RS, [francislina22.prestes@gmail.com](mailto:francislina22.prestes@gmail.com)

**Resumen:** La adolescencia es una etapa marcada por intensas transformaciones físicas, emocionales y sociales, considerada un periodo de mayor vulnerabilidad al desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés. En este contexto, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como una estrategia importante para promover la salud mental y mejorar la calidad de vida. Este estudio tuvo como objetivo analizar los impactos de la actividad física en la salud mental de los adolescentes, centrándose en la reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Se trata de una revisión bibliográfica integradora realizada en las bases de datos LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, BVS y Scopus, que abarca artículos publicados entre 2021 y 2025, en portugués e inglés. Se seleccionaron doce estudios que cumplían los criterios de inclusión establecidos. Los resultados mostraron que la actividad física regular se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de promover la autoestima, la calidad del sueño, la resiliencia, la socialización y el bienestar psicológico. Se concluye que la actividad física es una estrategia eficaz para promover la salud mental y prevenir el malestar emocional durante la adolescencia.

**Palabras clave:** Adolescencia. Ansiedad. Actividad física. Depresión. Salud mental.

**Resumen:** La adolescencia es una etapa caracterizada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales, lo que la convierte en un período de mayor vulnerabilidad al desarrollo de trastornos de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés. En este contexto, la actividad física ha sido ampliamente reconocida como una estrategia importante para promover la salud mental y mejorar la calidad de vida. Este estudio tuvo como objetivo analizar los impactos de la actividad física en la salud mental de los adolescentes, centrándose en la reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Se realizó una revisión integradora de la literatura utilizando las bases de datos LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, VHL y Scopus, incluyendo artículos publicados entre 2021 y 2025 en portugués e inglés. Un total de 12 estudios cumplieron con los criterios de inclusión establecidos y fueron seleccionados para el análisis. Los hallazgos demostraron que la actividad física regular se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y con una mejora de la autoestima, la calidad del sueño, la resiliencia, la interacción social y el bienestar psicológico. Se concluye que la actividad física representa una estrategia eficaz para promover la salud mental y prevenir los trastornos emocionales durante la adolescencia.

Palabras clave: Adolescencia. Ansiedad. Depresión. Salud mental. Actividad física.

## 1. Introducción

La adolescencia es una fase del desarrollo humano caracterizada por cambios profundos. Cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que constituyen un período de gran vulnerabilidad a la aparición de problemas de salud mental. En esta etapa, las personas se enfrentan a retos relacionados con la construcción de la identidad, las relaciones interpersonales y... las exigencias académicas y los cambios biológicos resultantes de la pubertad. Estos factores Pueden influir directamente en el equilibrio emocional, favoreciendo la aparición de síntomas. ansiedad, depresión y estrés, que actualmente constituyen problemas de salud importantes. público a escala global (Walker et al., 2024).

El aumento de la prevalencia de trastornos mentales entre los adolescentes ha suscitado preocupación. Esto preocupa a investigadores y profesionales de la salud. Existen varios factores de riesgo... asociadas con el desarrollo de estas afecciones, incluidas las experiencias adversas en la infancia, Dificultades familiares y condiciones socioeconómicas desfavorables. Según Van Heijningen et al. (2024), eventos traumáticos experimentados al principio de la vida, como la pérdida de un padre en Durante la infancia, estos problemas pueden tener repercusiones duraderas en la salud física y mental. De igual modo, la inseguridad alimentaria se ha identificado como un factor significativamente asociado. al aumento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés en adolescentes (Cisneros-Vásquez et al., 2025).

Además de los factores individuales y familiares, los acontecimientos colectivos también influyen. influye significativamente en la salud mental de los jóvenes. La pandemia de COVID-19 El informe puso de relieve el impacto de las crisis mundiales en el bienestar psicológico de la población adolescente. Aislamiento social, cambios en las rutinas escolares, incertidumbres relacionadas con el futuro y... El aumento del consumo de información a través de medios digitales ha contribuido al empeoramiento de... Síntomas de ansiedad, depresión y estrés en diferentes países (Daimer et al., 2022). Estudios También demostraron altas tasas de síntomas depresivos y ansiosos, así como manifestaciones similares al trastorno de estrés posttraumático entre adolescentes en este período (Stewart et al., 2022).

Ante este panorama, existe un creciente interés en estrategias capaces de promover la salud. salud mental y prevenir trastornos emocionales en este grupo de edad. Entre las intervenciones no se encuentran Entre los factores farmacológicos más estudiados, destaca la práctica regular de actividad física, reconocida por...



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

Sus amplios beneficios para la salud. La actividad física incluye cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto de energía, que puede realizarse a través de ejercicios estructurados, deportes, actividades recreativas y desplazamientos activos. Además de los beneficios físicos, su práctica se ha asociado ampliamente con la promoción del bienestar psicológico y emocional (OMS, 2020a).

Las directrices de la Organización Mundial de la Salud recomiendan que los niños y adolescentes deberían, en promedio, realizar al menos 60 minutos de actividad física al día, intensidad moderada a vigorosa, considerando los efectos positivos sobre la salud física, cognitivo y mental (OMS, 2020b). Entre los beneficios observados se encuentran las mejoras en autoestima, calidad del sueño, socialización y estado de ánimo, así como una reducción en los niveles de tensión emocional y sufrimiento psicológico. Estos resultados hacen que la actividad física sea una herramienta importante para promover la salud en la adolescencia.

La evidencia científica reciente refuerza la asociación entre niveles adecuados de actividad física y mejores indicadores de salud mental. En un estudio realizado con estudiantes desde la educación primaria en China, Zhang, Shao y Wu (2025) encontraron que los adolescentes que realizaban actividad física presentaban índices más bajos de ansiedad y depresión que las que eran menos activas. De manera similar, Poon (2022) destaca que los programas que involucran ejercicio aeróbico y el entrenamiento interválico de alta intensidad tienen el potencial de reducir los síntomas. Los factores emocionales negativos promueven el desarrollo psicológico de los adolescentes en diversos contextos de vulnerabilidad social. Estos beneficios pueden estar relacionados con mecanismos neurobiológicos relacionados con el fortalecimiento de las interacciones sociales y la percepción de competencia.

Además, los factores ambientales que favorecen la actividad física también pueden contribuir a la promoción de la salud mental. Los estudios muestran que el contacto con los entornos naturales, un estilo de vida saludable y los espacios verdes se asocian con un mayor bienestar psicológico y una reducción de los síntomas relacionados con el malestar emocional (Boakye, Danquah y Antwi, 2025).

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo analizar los impactos de la actividad física en la salud mental de los adolescentes, con especial atención a la ansiedad, la depresión y el estrés, destacando su importancia como estrategia para promover la salud y prevenir enfermedades. Beneficios psicológicos y mejora de la calidad de vida para los adolescentes.

## 2. Marco teórico

Inicialmente, la salud mental en la adolescencia es uno de los principales indicadores de desarrollo saludable, estando relacionado con la capacidad de afrontar los desafíos cotidianos, para establecer relaciones interpersonales satisfactorias y lograr el bienestar psicológico. En este Los factores contextuales, emocionales, sociales y conductuales influyen directamente en la calidad de la vida de los jóvenes. Haile et al. (2024) destacan que la calidad de vida relacionada con la salud En niños y adolescentes, está fuertemente influenciado por factores emocionales, familiares y de otra índole. factores ambientales, destacando la necesidad de estrategias que promuevan el mantenimiento de Equilibrio psicológico durante esta fase del ciclo vital.

Además, la literatura científica demuestra que los eventos con un gran impacto social pueden desencadenar cambios significativos en la salud mental de los adolescentes. Mzadi et al. (2022) encontraron que la pandemia de COVID-19 estuvo asociada con un aumento de los síntomas. Problemas psicológicos entre los estudiantes de secundaria, incluyendo ansiedad, tristeza y sufrimiento emocional. De manera similar, Annam et al. (2022) observaron cambios significativos en los comportamientos y actitudes de los niños y adolescentes durante el período de pandemia, destacando las consecuencias negativas relacionadas con el aislamiento social y la reducción de la interacción. eventos presenciales y cambios en las rutinas diarias.

Mientras tanto, la calidad del sueño se ha identificado como un componente importante de salud mental en la adolescencia. Gao et al. (2024) identificaron una asociación entre el bienestar- Bienestar psicológico y patrones de sueño adecuados en estudiantes universitarios chinos. demostrando que las personas con mejor calidad de sueño tenían niveles más bajos de Sufrimiento emocional. Estos hallazgos refuerzan la comprensión de que un descanso adecuado es fundamental. Desempeña un papel fundamental en la regulación emocional, la recuperación física y... Funcionamiento cognitivo, que contribuye a la prevención de los síntomas de ansiedad y depresión.

Desde esta perspectiva, ciertas condiciones individuales pueden aumentar la Vulnerabilidad de los adolescentes al desarrollo de problemas emocionales. Canavan et al. (2025), al analizar a niños y jóvenes con discapacidades visuales, mostró que las limitaciones Los desafíos funcionales y las dificultades relacionadas con la inclusión social pueden afectar negativamente al bienestar. El bienestar psicológico y la calidad del sueño son importantes.

En este escenario, la actividad física emerge como una de las principales estrategias para... Promover la salud mental entre los adolescentes, tal como lo establece la Organización.



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular está asociada con beneficios físicos, desarrollo cognitivo y emocional, que contribuye a la prevención de enfermedades y a la mejora del bienestar. beneficios generales para la salud (OMS, 2020a; OMS, 2020b). Además de promover la aptitud física, La actividad física estimula los mecanismos neurobiológicos relacionados con la producción de Neurotransmisores asociados con el placer, la motivación y la reducción del estrés psicológico.

Corroborando esta perspectiva, Pascoe et al. (2021) identificaron que las sesiones únicas y Las intervenciones a corto plazo que incluyen ejercicio físico pueden producir efectos positivos en la salud mental de los estudiantes, incluyendo un mejor estado de ánimo, una reducción del estrés emocional y mayor sensación de bienestar. Los autores destacan que incluso períodos relativamente cortos Los períodos cortos de actividad física son capaces de promover respuestas psicológicas favorables, lo que sugiere Incorporar el ejercicio a la rutina diaria puede ser una intervención accesible y eficaz. para la promoción de la salud mental.

Asimismo, los beneficios del ejercicio regular han sido ampliamente reconocidos. documentado en la literatura reciente. Pasquerella et al. (2025) demostraron que la participación La participación continua en actividades deportivas se asocia con una mejor salud mental y... Funciones ejecutivas en adolescentes. Según los autores, la práctica deportiva favorece... habilidades relacionadas con la atención, la memoria, la toma de decisiones y el control emocional, Además de ayudar a reducir los síntomas de ansiedad y depresión.

Finalmente, promover la salud mental en la adolescencia requiere enfoques integrados que Considere los factores individuales, sociales y conductuales. Vancampfort et al. (2025) Descubrieron que las intervenciones escolares culturalmente sensibles tenían como objetivo fortalecer la pertenencia social, compromiso comunitario y participación activa de los estudiantes. contribuyó a la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. En este contexto, la actividad terapia física, combinada con estrategias de apoyo psicosocial y entornos que promuevan la salud, Se configura como un instrumento importante para promover el desarrollo saludable, el Bienestar emocional y calidad de vida de los adolescentes.

### 3. Materiales y métodos

Este es un estudio de revisión bibliográfica integradora, un método que permite... síntesis y análisis crítico del conocimiento científico producido sobre un tema determinado, permitiendo la recopilación de resultados de investigación con diferentes diseños metodológicos



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

y contribuyendo a una comprensión integral del fenómeno bajo investigación. La revisión integradora se llevó a cabo en seis etapas: identificación del tema y formulación de la pregunta orientadora; Definición de criterios de inclusión y exclusión; búsqueda bibliográfica; selección de estudios; análisis e interpretación de los resultados; y presentación de una síntesis del conocimiento producido.

La investigación se desarrolló a partir de la siguiente pregunta orientadora: ¿cuáles son las evidencias científicas disponibles sobre los impactos de la actividad física en la salud mental de los adolescentes, especialmente en relación con la ansiedad, la depresión y el estrés? La construcción de la pregunta consideró la creciente relevancia de los trastornos emocionales en la adolescencia y el potencial de la actividad física como estrategia para promover la salud mental y la calidad de vida.

La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos y de análisis de literatura médica. Sistema de recuperación en línea (MEDLINE/PubMed), Biblioteca electrónica científica en línea (SciELO), Biblioteca Virtual en Salud (VHL) y Scopus. Se utilizaron los descriptores de ciencias de la salud. Salud (DeCS) y Encabezamientos de Materias Médicas (MeSH): "actividad física", "salud mental", "adolescentes", "ansiedad", "depresión", "estrés", "actividad física", "salud mental". Los descriptores "adolescentes", "ansiedad", "depresión" y "estrés" se combinaron utilizando... de los operadores booleanos AND y OR, con el objetivo de aumentar la sensibilidad y la especificidad de la estrategia de búsqueda.

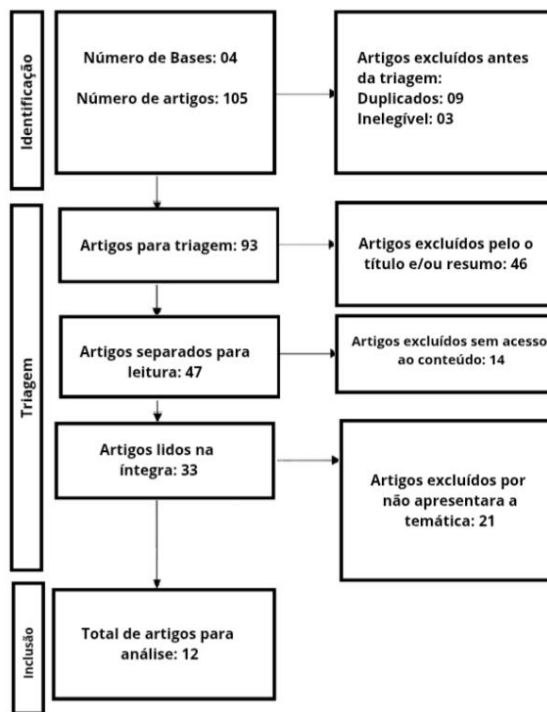
Los criterios de inclusión se establecieron de la siguiente manera: artículos científicos originales, disponibles en su totalidad, publicados entre 2021 y 2025, en portugués o inglés, que abordaron la relación entre la actividad física y la salud mental en la población adolescente. También se incluyeron estudios observacionales, ensayos clínicos, estudios longitudinales y otros estudios transversales que presentaron resultados relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, la calidad de vida, el bienestar psicológico u otros indicadores de salud mental.

Se consideraron criterios de exclusión los siguientes: estudios duplicados en las bases de datos, revisiones bibliográficas, editoriales, cartas al editor, disertaciones, tesis, capítulos de libros, resúmenes publicados en actas de eventos científicos, artículos no disponibles en su totalidad e investigaciones que no abordaron directamente a los adolescentes o que no presentaron una asociación entre la actividad física y resultados relacionados con la salud mental.

La selección de estudios se realizó en tres etapas. Inicialmente, se llevó a cabo la identificación de las publicaciones utilizando la estrategia de búsqueda previamente definida. Luego, procedió: El texto hace referencia a la lectura de los títulos y resúmenes para evaluar la elegibilidad. Posteriormente, los artículos... Se presentaron documentos potencialmente relevantes para su revisión completa y se seleccionaron aquellos que cumplieran con los requisitos.

Todos los criterios establecidos. El proceso de identificación, selección, elegibilidad e inclusión.  
Los estudios se organizaron como se muestra en la Figura 1.

Figura 1 – Diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios incluidos en la revisión integradora.



Fuente: preparado por los autores (2026).

Después de la selección, los artículos fueron enviados a extracción y organización de datos por a través de un instrumento estructurado, que contenía información sobre la autoría, año de publicación, país de estudio, objetivo del estudio, diseño metodológico, muestra, Principales resultados y conclusiones. Los datos obtenidos se analizaron de forma descriptiva y interpretativo, que permitió identificar convergencias, divergencias y brechas en conocimiento científico sobre el tema investigado.

Para el análisis de los resultados, los estudios se organizarán en dos áreas temáticas. temas centrales. El primero abordará los efectos neuropsicológicos y psicosociales de la actividad física. para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés en los adolescentes, explorando la Mecanismos biológicos, emocionales y conductuales asociados al ejercicio físico. El segundo eje abordará la actividad física como estrategia para fomentar la resiliencia. calidad de vida y bienestar mental en contextos de vulnerabilidad social y post-pandemia, analizando su relevancia para el desarrollo de políticas e intervenciones públicas. centrado en la salud general de los adolescentes.



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

Dado que esta investigación se basa exclusivamente en datos de dominios secundarios público, sin participación directa de seres humanos, no había necesidad de someterse a Comité de Ética en la Investigación, de conformidad con las directrices establecidas por la Resolución N° 510/2016. del Consejo Nacional de Salud.

#### 4. Resultados y discusión

La búsqueda realizada en las bases de datos seleccionadas dio como resultado la identificación de 12 estudios que cumplieron plenamente con los criterios de inclusión establecidos para esta revisión integradora. Las publicaciones analizadas se desarrollaron en diferentes países y Consideraron diferentes diseños metodológicos, incluidos estudios transversales, Estudios longitudinales, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas y metaanálisis. En general, el Diversos estudios han investigado la relación entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia. abordar los resultados relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, la calidad de vida, comportamiento sedentario, salud emocional y factores contextuales capaces de influir en la Bienestar psicológico. Resumen de las principales características de los estudios seleccionados. Esta información se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1 – Caracterización de los estudios incluidos en la revisión integradora.

| Autor/Año             | Objetivo del estudio   | Resultados clave   |
|-----------------------|--|--|
| Krause y otros (2021) | Elaboración de consenso un marco internacional sobre indicadores de resultados en la salud mental de niños y adolescentes. | Se destacó la necesidad de contar con instrumentos estandarizados para evaluar la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y el estrés postraumático, con el objetivo de mejorar el seguimiento y la eficacia de las intervenciones en la salud mental infantil y adolescente. |
| Okuyama et al. (2021) | Investigación de la relación entre la actividad física y la salud mental durante la pandemia de COVID-19                   | han demostrado que los adolescentes físicamente activos presentan mejores indicadores de salud mental, menores niveles de angustia psicológica y una mayor capacidad de afrontamiento ante las adversidades impuestas por la pandemia. Los estudios  |
| Zhu y otros (2021)    | Evaluar la relación entre el estrés académico, la actividad física, el sueño y la salud mental.                            | Se identificó que los altos niveles de estrés académico, asociados con una menor actividad física y una peor calidad del sueño, contribuyeron significativamente a...  |

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 |  | Aumento de los síntomas de ansiedad y deterioro del bienestar psicológico.   |
| Ben Brik y otros (2022)         | Analizar la influencia de la salud mental de los padres en la ansiedad infantil durante la pandemia.       | Se encontró una asociación directa entre el malestar emocional de los padres y el aumento de los niveles de ansiedad en niños y adolescentes, lo que pone de relieve...<br>La influencia del entorno familiar en la salud mental de los jóvenes. |
| Graziano et al. (2022)          | Evaluación del estrés y la salud mental en adolescentes con fibrosis quística después de la pandemia.      | El estudio reveló niveles persistentemente altos de estrés y angustia psicológica incluso después del período crítico de la pandemia, lo que refuerza la vulnerabilidad emocional de los adolescentes con enfermedades crónicas.                 |
| Magklara y Kyriakopoulos (2023) | Analizar el impacto de la pandemia en la salud mental de los niños y jóvenes.                              | El informe señalaba un aumento significativo de los síntomas de ansiedad, depresión, aislamiento social y dificultades emocionales derivados de los cambios en la rutina y las restricciones sociales impuestas por la COVID-19.                 |
| Abbas, Athar y Jilani (2023)    | Evaluar el impacto físico y mental de la pandemia en los escolares.  | Se observó una reducción significativa en los niveles de actividad física, un aumento del sedentarismo y un empeoramiento de los indicadores de salud mental y bienestar emocional.  |
| Sayed y otros (2024)            | Revisión de los efectos de la COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes.                         | Durante y después de la pandemia, se identificó un aumento sustancial en la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés y otros trastornos emocionales entre niños y adolescentes.  |
| Li et al. (2024)                | Analizar los efectos positivos de la actividad física en la salud mental de los adolescentes.              | Los estudios han demostrado que la actividad física favorece la regulación emocional, fortalece la autoestima, mejora las relaciones sociales y reduce significativamente los síntomas de ansiedad y depresión.                                  |
| Bucko et al. (2024)             | Investigar la relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y la salud mental. | Se encontró que los adolescentes que alcanzaron los niveles recomendados de actividad física exhibieron mejores indicadores de salud mental, mayor bienestar psicológico y menor prevalencia de angustia emocional.                              |

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| Yani et al. (2025) | Evaluación de los factores asociados con la alfabetización en salud mental, la ansiedad y la depresión. | El estudio reveló que un mayor nivel de conocimientos sobre salud mental favorecía la detección temprana de los síntomas emocionales y contribuía a desarrollar mejores estrategias de afrontamiento psicológico. |
| Fu et al. (2025)   | Evaluar los efectos de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes.                  | El metaanálisis confirmó que la actividad física regular reduce significativamente los síntomas de ansiedad y depresión y contribuye a una mejora general del bienestar psicológico.                              |

Fuente: autoría propia (2026).

El análisis de los estudios demostró un consenso respecto al papel protector de la actividad física en la salud mental de los adolescentes. Los resultados mostraron que niveles adecuados de actividad física se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de... Contribuyen a mejorar el estado de ánimo, la autoestima, la calidad del sueño y la calidad de vida.

Al mismo tiempo, factores como el comportamiento sedentario, el estrés académico y el aislamiento se identificaron vulnerabilidades sociales y familiares como elementos asociados con empeoramiento del malestar psicológico. En conjunto, los hallazgos refuerzan la importancia de la actividad física como estrategia para promover la salud mental y prevenir daños. problemas emocionales en la adolescencia, especialmente en contextos marcados por desafíos sociales, educativa y pospandémica.

Los resultados de esta revisión integradora demuestran que la actividad física desempeña un papel importante. desempeña un papel relevante en la promoción de la salud mental en la adolescencia, especialmente en la reducción Síntomas de ansiedad, depresión y estrés. El análisis de los estudios permitió identificar que... Los beneficios del ejercicio físico van más allá de los aspectos biológicos, alcanzando dimensiones... habilidades emocionales, cognitivas y sociales, fundamentales para el desarrollo saludable de adolescentes. En este sentido, la discusión se organizó en dos ejes temáticos: (4.1) los efectos efectos neuropsicológicos y psicosociales de la actividad física en la reducción de la ansiedad, la depresión y estrés en adolescentes; y (4.2) la actividad física como estrategia para promover resiliencia, calidad de vida y bienestar mental en contextos de vulnerabilidad social y pospandemia.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

#### 4.1 Los efectos neuropsicológicos y psicosociales de la actividad física en la reducción de ansiedad, depresión y estrés en adolescentes

La relación entre la actividad física y la salud mental ha sido ampliamente documentada en la literatura científica contemporánea, especialmente en el contexto de la adolescencia, fase caracterizada por intensas transformaciones biopsicosociales. Los estudios analizados demuestran convergencia al indicar que el ejercicio físico regular está asociado con una reducción de síntomas significativos de ansiedad, depresión y estrés, que contribuyen a fortalecer el equilibrio emocional y la capacidad de adaptación de los adolescentes. En este contexto, Fu et al. (2025) destacan que la actividad física produce efectos positivos consistentes en cuanto a la salud mental, mostrando una reducción en los síntomas depresivos y ansiosos en diferentes grupos de población juvenil.

Desde un punto de vista neuropsicológico, la actividad física favorece los mecanismos fisiológicos que influyen directamente en la función cerebral. Li et al. (2024) afirman que el ejercicio físico estimula los procesos neurobiológicos relacionados con la liberación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, sustancias asociadas con sensaciones de placer y bienestar. Ser y regular las emociones. Estos mecanismos contribuyen a reducir el sufrimiento psicológico y para fortalecer las funciones cognitivas implicadas en el manejo del estrés y emociones negativas. De esta manera, la actividad física regular actúa como un importante factor protector contra el desarrollo de trastornos mentales en la adolescencia.

La influencia positiva del ejercicio también se puede observar en la reducción de los niveles de estrés derivado de las exigencias académicas. Zhu et al. (2021) encontraron que los adolescentes quienes estaban sometidos a altos niveles de presión escolar presentaban peores indicadores de salud mental, especialmente cuando está asociada con bajos niveles de actividad física y una mala calidad de vida. Sueño inadecuado. Los autores enfatizan que la actividad física contribuye a la regulación de respuestas fisiológicas al estrés, promoviendo un mayor equilibrio emocional frente a exigencias educativas que se experimentan con frecuencia en esta etapa de la vida.

También merecen mención los beneficios psicosociales de la actividad física. Bucko et al. (2024) observaron que los adolescentes que cumplían con las recomendaciones internacionales para la actividad física mostraron mejores indicadores de salud mental y niveles más bajos de malestar emocional. Este resultado sugiere que los efectos del ejercicio no se limitan al sufrimiento emocional.



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

mecanismos biológicos, pero también abarcan factores relacionados con la autoestima y la percepción de competencia, a la interacción social y al sentimiento de pertenencia.

La importancia de la salud mental en la adolescencia también es destacada por Krause et al. (2021), que resaltan la necesidad de instrumentos estandarizados para evaluar la ansiedad, Depresión y trastornos relacionados con el estrés. Según los autores, el seguimiento del uso adecuado de estos indicadores permite la identificación temprana de situaciones de vulnerabilidad y para orientar intervenciones eficaces. En este escenario, la actividad física emerge como una estrategia. Bajo coste, amplia aplicabilidad y alta eficacia en la promoción del bienestar psicológico.

Otro aspecto importante se refiere a la influencia de la actividad física en el desarrollo de autoconfianza y una autopercepción positiva. Li et al. (2024) enfatizan que los adolescentes físicamente activos tienden a tener una mayor autoestima y una mejor capacidad para afrontar situaciones adversas. Esta condición favorece la reducción de la vulnerabilidad emocional contribuye a desarrollar los recursos psicológicos necesarios para un desarrollo saludable.

Además, Yani et al. (2025) destacan que una comprensión adecuada de los aspectos relacionados con la salud mental favorecen la detección temprana de los síntomas. Mejora el bienestar emocional y fomenta la adopción de conductas protectoras. Cuando se combina con la práctica de la actividad física regular, junto con esta concienciación, potencia los efectos positivos sobre el bienestar psicológico. Por lo tanto, los estudios analizados convergen en demostrar que la actividad física constituye una intervención eficaz para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés. Promover beneficios neuropsicológicos y psicosociales que son fundamentales para la salud mental de adolescentes.

#### 4.2 La actividad física como estrategia para promover la resiliencia, la calidad de vida y Bienestar mental en contextos de vulnerabilidad social y pospandemia.

La adolescencia es un período de mayor sensibilidad a las influencias ambientales. Factores familiares y sociales hacen que los individuos sean más susceptibles a los impactos de situaciones adversas. En cuanto a la salud mental. En este contexto, los estudios analizados muestran que la actividad física desempeña un papel estratégico no solo en la reducción de los síntomas psicológicos, sino también en la reducción de los síntomas psicológicos. También en la promoción de la resiliencia, la calidad de vida y el bienestar mental, especialmente



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

en escenarios marcados por vulnerabilidades sociales y los efectos persistentes de la pandemia COVID-19.

Las consecuencias psicosociales de la pandemia representaron uno de los principales desafíos para la salud mental infantil y adolescente en los últimos años. Magklara y Kyriakopoulos (2023) Destacan que las medidas de distanciamiento social, los cierres de escuelas y las interrupciones Las actividades recreativas tuvieron importantes repercusiones emocionales entre los niños y adolescentes. De manera similar, Sayed et al. (2024) observaron un aumento significativo en prevalencia de ansiedad, depresión, estrés y sentimientos de aislamiento, evidenciando que Los efectos de la pandemia fueron más allá de los aspectos físicos y afectaron profundamente al bienestar. El bienestar psicológico de la población joven.

En este contexto, la actividad física ha surgido como un importante factor protector. Okuyama et al. (2021) encontraron que los adolescentes que mantuvieron niveles adecuados de La actividad física durante el período de pandemia mostró mejores indicadores de salud. mentalmente peor que aquellos que redujeron o dejaron de hacer ejercicio. Según el Según los autores, mantener hábitos de actividad física contribuyó a preservar el equilibrio. emocional y minimizar los impactos negativos resultantes de las restricciones sociales impuestas por pandemia.

Resultados similares fueron descritos por Abbas, Athar y Jilani (2023), quienes Identificaron una asociación entre la disminución de la actividad física y el empeoramiento de Síntomas emocionales en escolares. Los autores argumentan que la reducción de oportunidades La falta de movimiento, ocio y socialización ha contribuido a un aumento del comportamiento sedentario y... sufrimiento psicológico.

Fomentar la resiliencia es otro aspecto que está ampliamente relacionado con esta actividad. La resiliencia física puede entenderse como la capacidad de afrontar la adversidad. Adaptarse a situaciones difíciles y recuperarse de experiencias potencialmente dañinas. estresante. Li et al. (2024) enfatizan que la participación regular en actividades físicas favorece el desarrollo de habilidades emocionales, como el autocontrol, la perseverancia, la disciplina y La autoconfianza, características que fortalecen la capacidad de afrontamiento de los adolescentes. Ante los desafíos diarios, el ejercicio físico contribuye a fortalecer... Mecanismos de protección que ayudan a prevenir el daño psicológico.

La influencia del contexto familiar también merece ser destacada en esta discusión. Ben Brik et al. (2022) observaron que la salud mental de los padres estaba directamente relacionada con los niveles

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

Niveles de ansiedad observados en niños y adolescentes durante la pandemia. Este resultado  
Esto demuestra que las situaciones de vulnerabilidad emocional dentro de la familia pueden empeorar la situación.  
sufrimiento psicológico de los jóvenes. En este sentido, la actividad física realizada en entornos  
Los entornos escolares, comunitarios o familiares pueden representar una herramienta importante para...  
Fortalecer los lazos sociales y promover el apoyo emocional son factores clave.  
Se reconoce que está asociado con una mejor salud mental.

Además, la calidad de vida es uno de los principales beneficios asociados con  
Actividad física regular. Fu et al. (2025) muestran que los adolescentes físicamente activos  
Los activos activos muestran mejores indicadores de bienestar psicológico, funcionamiento social y  
de satisfacción con la vida. Los autores destacan que los efectos positivos del ejercicio físico son  
observado en múltiples dimensiones de la salud, que abarcan lo físico, lo emocional y  
relacional. Estos beneficios son especialmente relevantes en poblaciones expuestas a condiciones  
vulnerabilidad social, en la que existen factores de riesgo para el desarrollo de trastornos  
Los problemas de salud mental tienden a ser más frecuentes.

Otro aspecto relevante se refiere a la importancia de la alfabetización en salud mental como  
un elemento complementario a las estrategias de promoción de la salud. Yani et al. (2025) destacan que  
Los adolescentes con mayor conocimiento sobre salud mental muestran una mayor capacidad para...  
Reconocer los síntomas emocionales y buscar mecanismos de afrontamiento adecuados. Cuando  
Combinada con la actividad física regular, esta conciencia potencia los efectos.  
Factores protectores relacionados con el bienestar psicológico, que favorecen la adopción de estilos de vida más saludables.  
saludable y sostenible.

Finalmente, los resultados de Graziano et al. (2022) demuestran que, incluso después del período  
Aún más críticos que la pandemia, persisten importantes desafíos relacionados con el estrés y...  
Malestar emocional entre adolescentes y adultos jóvenes. Esta evidencia refuerza la necesidad  
de intervenciones en curso destinadas a promover la salud mental. En este contexto, la actividad  
La física se erige como una estrategia accesible, segura y eficaz para fortalecer la resiliencia.  
para mejorar la calidad de vida y promover el bienestar mental. En conjunto, los estudios  
Los análisis convergen para demostrar que la incorporación de actividad física regular debería  
ser alentado por las escuelas, las familias y las políticas públicas, constituyendo un importante  
Una herramienta para crear entornos más saludables y propicios para el desarrollo.  
desarrollo integral de los adolescentes.

## Consideraciones finales

Esta revisión integradora nos permitió comprender la relevancia de la actividad física como estrategia para promover la salud mental en la adolescencia, destacando sus impactos positivos con respecto a la ansiedad, la depresión y el estrés. En respuesta a la pregunta orientadora de este estudio, los resultados demostraron que la actividad física regular es consistentemente asociada con una reducción de los síntomas emocionales negativos y con el fortalecimiento de bienestar psicológico y mejora de la calidad de vida de los adolescentes.

El objetivo propuesto es analizar los impactos de la actividad física en la salud mental en la adolescencia, ya que los estudios seleccionados mostraron beneficios significativos en diferentes dimensiones de la salud mental. Los hallazgos indicaron que la actividad física promueve mecanismos neuropsicológicos relacionados con la regulación y el control emocional. Se identificaron el estrés y la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. Además, se identificaron efectos positivos sobre la autoestima, la socialización, la calidad del sueño y la percepción de bienestar. Ser capaz de afrontar situaciones adversas demuestra que el ejercicio físico constituye un importante factor protector para la salud mental de los jóvenes.

Otro aspecto relevante observado fue el papel de la actividad física en contextos de vulnerabilidad social en el período pospandémico. La literatura revisada reveló que los adolescentes expuestos a factores como el aislamiento social, el estrés académico, las dificultades familiares y las personas afectadas por los efectos de la COVID-19 presentaban un mayor riesgo de padecer la enfermedad psicológica. Sin embargo, aquellos que mantuvieron niveles adecuados de actividad física presentaron mejores indicadores de salud mental, mayor resiliencia y mayor capacidad para adaptarse a la adversidad. Por lo tanto, los resultados refuerzan la necesidad de fomentar... Fomentar la actividad física regular mediante iniciativas escolares, familiares y de políticas públicas destinadas a promover la salud general de los adolescentes.

Finalmente, se sugieren estudios longitudinales para investigar los efectos de diferentes modalidades, intensidades y frecuencias de actividad física en la salud mental de los adolescentes en diferentes contextos socioculturales. Investigaciones futuras también podrían explorar este tema, los mecanismos biológicos y psicosociales involucrados en esta relación, contribuyendo al desarrollo de intervenciones más específicas y efectivas. Por lo tanto, se concluye que la actividad física regular representa una estrategia accesible, segura y pertinente para promover el bienestar.



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

bienestar psicológico, la prevención de trastornos mentales y el fortalecimiento de la calidad de vida durante Adolescencia.

#### Referencias

ABBAS, SA; ATHAR, S.; JILANI, NZ El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud física y mental de los niños en edad escolar. *HCA Healthcare Journal of Medicine*, vol. 4, n.º 3, págs. 223-228, 2023.

ANNAM, S. et al. El impacto de la COVID-19 en los comportamientos y actitudes de niños y adolescentes: un estudio transversal. *Cureus*, vol. 14, n.º 9, 2022.

BEN BRIK, A. et al. Salud mental parental y ansiedad infantil durante la pandemia de COVID-19 en América Latina. *Revista de Asuntos Sociales*, 2022.

BOAKYE, S.K.; DANQUAH, L.; ANTWI, M. Mejora de la salud mental materna en Ghana: papel de la exposición a espacios verdes. *BMC Women's Health*, vol. 25, n.º 1, pág. 328, 2025.

BUCKO, AG et al. La asociación entre el cumplimiento de las pautas de actividad física y la salud mental entre los estudiantes de secundaria en los Estados Unidos durante la pandemia de COVID-19. *Revista de Salud Adolescente*, vol. 75, núm. 3, págs. 399-403, 2024.

CANAVAN, RF et al. Bienestar, salud mental y sueño en niños y jóvenes con discapacidad visual: una revisión narrativa—*Progress in Brain Research*, vol. 292, págs. 231–263, 2025.

CISNEROS-VÁSQUEZ, E. et al. Más allá del hambre: descubriendo el vínculo entre la inseguridad alimentaria y la depresión, la ansiedad y el estrés en adolescentes. *Current Developments in Nutrition*, vol. 9, n.º 6, 2025.

DAIMER, S. et al. Investigación de la relación entre el estrés relacionado con la COVID-19 y el consumo de medios de comunicación con la esquizotipia, la depresión y la ansiedad en encuestas transversales repetidas durante la pandemia en Alemania y el Reino Unido. *eLife*, vol. 11, 2022.

FU, Q.; LI, L.; LI, Q.; WANG, J. Los efectos de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes con desarrollo típico: una revisión sistemática y metaanálisis. *BMC Public Health*, vol. 25, n.º 1, pág. 1514, 2025.

GAO, R. et al. Bienestar mental y calidad del sueño entre estudiantes de colegios vocacionales en Sichuan, China, durante las medidas estandarizadas de manejo de COVID-19—*Frontiers in Public Health*, vol. 12, 2024.

GRAZIANO, S. et al. Estrés y salud mental en adolescentes y adultos jóvenes con fibrosis quística un año después de la pandemia de COVID: resultados de una muestra italiana. *Pediatric Pulmonology*, vol. 57, n.º 11, págs. 2707–2714, 2022.



Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

HAILE, SR et al. Determinantes de la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes sanos durante la pandemia de COVID-19: resultados de un estudio de cohorte longitudinal prospectivo—European Journal of Pediatrics, vol. 183, n.º 5, págs. 2273–2283, 2024.

KIM, Y.; SHIM, J. Relevancia del nivel de salud autopercebido y la salud mental en adolescentes coreanos. *Frontiers in Public Health*, vol. 13, 2025.

KRAUSE, KR et al. Consenso internacional sobre un conjunto estándar de medidas de resultados para la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo y el trastorno de estrés postraumático en niños y jóvenes. *The Lancet Psychiatry*, vol. 8, n.º 1, págs. 76-86, 2021.

LI, Z. et al. Intervenciones en salud mental para adolescentes: una revisión narrativa de los efectos positivos de la actividad física y las estrategias de implementación. *Frontiers in Psychology*, vol. 15, 2024.

MAGKLARA, K.; KYRIAKOPOULOS, M. El impacto de la pandemia de COVID-19 en niños y jóvenes. *Psychiatriki*, vol. 34, n.º 4, págs. 265–268, 2023.

MZADI, AE; et al. Perfiles de salud mental en una muestra de estudiantes de secundaria marroquíes: comparación antes y durante la pandemia de COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, vol. 12, 2022.

OKUYAMA, J. et al. Salud mental y actividad física en niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, vol. 253, n.º 3, págs. 203-215, 2021.

PASCOE, MC et al. Ejercicio de una sola sesión y a corto plazo para la promoción de la salud mental entre estudiantes de educación superior: una revisión exploratoria. *Sports Medicine - Open*, vol. 7, n.º 1, pág. 72, 2021.

PASQUERELLA, L. et al. Los beneficios de la participación deportiva crónica y el ejercicio agudo sobre la salud mental y el funcionamiento ejecutivo en adolescentes—*Scientific Reports*, vol. 15, n.º 1, 2025.

POON, K. Efectos del ejercicio aeróbico y del entrenamiento interválico de alta intensidad en la salud mental de adolescentes que viven en la pobreza: protocolo para un ensayo controlado aleatorizado. *JMIR Research Protocols*, vol. 11, n.º 1, 2022.

SAYED, AA et al. Los efectos de la COVID-19 en la salud mental de niños y adolescentes: una revisión. *Cureus*, vol. 16, n.º 3, 2024.

STEWART, TM et al. Tasas, percepciones y factores predictivos de depresión, ansiedad y síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT) relacionados con la COVID-19 en adolescentes. *PLoS One*, vol. 17, n.º 4, 2022.

VANCAMPFORT, D. et al. Una intervención escolar basada en el enfoque "actuar-pertenecer-comprometerse" y adaptada culturalmente reduce la carga de ansiedad y depresión en adolescentes: un ensayo piloto aleatorizado por conglomerados de Uganda—*Journal of Affective Disorders*, vol. 382, págs. 399-406, 2025.

VAN HEIJNINGEN, CJM et al. Efectos a largo plazo de la muerte de un progenitor durante la infancia en la salud mental y física: un estudio de NESDA. *Stress and Health*, vol. 40, n.º 3, 2024.

Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

WALKER, CG et al. Determinantes prenatales de los síntomas de ansiedad en la niñez intermedia: evidencia del estudio Growing Up in New Zealand. *Journal of Affective Disorders*, vol. 363, pág. 653-661, 2024.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Directrices de la OMS sobre actividad física y sedentarismo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2020.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Directrices de la OMS sobre actividad física y sedentarismo: anexo web con perfiles de evidencia. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2020.

YANI, DI et al. Factores asociados con la alfabetización en salud mental, la depresión y la ansiedad entre adolescentes indonesios—*Revista de Enfermería Avanzada*, vol. 81, núm. 9, págs. 5937–5962, 2025.

ZHANG, A.; SHAO, Y.; WU, J. El impacto del ejercicio físico en la depresión y la ansiedad entre estudiantes de secundaria en Sichuan, China: un estudio transversal. *Medicine*, vol. 104, n.º 42, 2025.

Zhu, X.; et al. Estrés académico, actividad física, sueño y salud mental en adolescentes chinos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, vol. 18, n.º 14, pág. 7257, 2021.