RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP .

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

Atividade física e saúde mental na adolescência: impactos sobre ansiedade, depressão e estresse

Physical activity and mental health in adolescence: impacts on anxiety, depression, and stress

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

Laura Fontoura Perim – Doutora em Ciências em Saúde pela Faculdade IELUSC (IELUSC), Joinville SC, laura.perim@ielusc.br
Diogo Henrique Juliano Pinto de Moura – Graduando em Medicina pela Faculdade Serra Dourada (SERRA DOURADA), Lorena SP , diogohjmoura@gmail.com
Sofia Dias Toigo – Graduanda em Medicina pela Universidade de Caxias do Sul (UCS), Caxias do Sul, sdtoigo@ucs.br
Matheus Corrêa Ferrarini – Graduando em Medicina pela Universidade Estadual de Londrina (UEL), Londrina PR, matheus.cferrarini.uel.br
Francislena de Albuquerque Prestes – Mestranda em Ciências da Saúde e da Vida pela Universidade Franciscana (UFN), Santa Maria RS, francislena22.prestes@gmail.com

Resumo: A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo considerada um período de maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse. Nesse contexto, a atividade física tem sido amplamente reconhecida como uma importante estratégia para a promoção da saúde mental e a melhoria da qualidade de vida. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos da atividade física na saúde mental de adolescentes, com enfoque na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, BVS e Scopus, abrangendo artigos publicados entre 2021 e 2025, em português e em inglês. Foram selecionados 12 estudos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos. Os resultados evidenciaram que a prática regular de atividade física está associada à redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de favorecer a autoestima, a qualidade do sono, a resiliência, a socialização e o bem-estar psicológico. Conclui-se que a atividade física constitui uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e prevenção de agravos emocionais durante a adolescência.
Palavras-chave: Adolescência. Ansiedade. Atividade física. Depressão. Saúde mental.

Abstract: Adolescence is a stage characterized by intense physical, emotional, and social changes, making it a period of increased vulnerability to the development of mental health disorders such as anxiety, depression, and stress. In this context, physical activity has been widely recognized as an important strategy for promoting mental health and improving quality of life. This study aimed to analyze the impacts of physical activity on adolescent mental health, focusing on the reduction of anxiety, depression, and stress symptoms. An integrative literature review was conducted using the LILACS, MEDLINE/PubMed, SciELO, VHL, and Scopus databases, including articles published between 2021 and 2025 in Portuguese and English. A total of 12 studies met the established inclusion criteria and were selected for analysis. The findings demonstrated that regular physical activity is associated with reduced symptoms of anxiety, depression, and stress, and with improved self-esteem, sleep quality, resilience, social interaction, and psychological well-being. It is concluded that physical activity represents an

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

effective strategy for promoting mental health and preventing emotional disorders during adolescence.
Keywords: Adolescence. Anxiety. Depression. Mental health. Physical activity.

1. Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que constituyen un periodo de gran vulnerabilidad a la aparición de problemas de salud mental. Durante esta etapa, los individuos se enfrentan a desafíos relacionados con la formación de la identidad, las relaciones interpersonales, las exigencias académicas y las transformaciones biológicas propias de la pubertad. Estos factores pueden influir directamente en el equilibrio emocional, favoreciendo la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, que actualmente constituyen importantes problemas de salud pública a nivel mundial (Walker *et al.,* 2024).

La creciente prevalencia de trastornos mentales entre los adolescentes ha generado preocupación entre investigadores y profesionales de la salud. Varios factores de riesgo están asociados con el desarrollo de estas afecciones, incluyendo experiencias adversas en la infancia, dificultades familiares y condiciones socioeconómicas desfavorables. Según Van Heijningen *Según Cisneros-Vásquez et al.* (2024), los eventos traumáticos experimentados en la infancia, como la pérdida de un progenitor, pueden tener repercusiones duraderas en la salud física y mental. Asimismo, la inseguridad alimentaria se ha identificado como un factor significativamente asociado con mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés en adolescentes (Cisneros-Vásquez *et al.,* 2025).

Además de los factores individuales y familiares, los eventos colectivos también influyen significativamente en la salud mental de los jóvenes. La pandemia de COVID-19 puso de manifiesto el impacto de las crisis globales en el bienestar psicológico de la población adolescente. El aislamiento social, los cambios en las rutinas escolares, las incertidumbres sobre el futuro y el mayor consumo de información a través de medios digitales contribuyeron al empeoramiento de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en diferentes países (Daimmer) . *et al.,* 2022). Los estudios también han demostrado altas tasas de síntomas depresivos y ansiosos, así como manifestaciones similares al trastorno de estrés postraumático, entre los adolescentes durante este período (Stewart *et al* ., 2022).

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

Ante este panorama, existe un creciente interés en estrategias capaces de promover la salud mental y prevenir trastornos emocionales en este grupo de edad. Entre las intervenciones no farmacológicas más estudiadas, destaca la actividad física regular, reconocida por sus múltiples beneficios para la salud. La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto energético, y puede realizarse mediante 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 realicen, en promedio, al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, considerando los efectos positivos en la salud física, cognitiva y mental (OMS, 2020b). Entre los beneficios observados se encuentran una mejor autoestima, calidad del sueño, socialización y estado de ánimo, así como una reducción de los niveles de estrés emocional y malestar psicológico. Estos resultados convierten a la actividad física en una herramienta importante para promover la salud en la adolescencia.

Evidencia científica reciente refuerza la asociación entre niveles adecuados de actividad física y mejores indicadores de salud mental. En un estudio realizado con estudiantes de primaria en China, Zhang, Shao y Wu (2025) hallaron que los adolescentes físicamente activos presentaban menores índices de ansiedad y depresión que aquellos menos activos. De manera similar, Poon (2022) destaca que los programas que incluyen ejercicio aeróbico y entrenamiento interválico de alta intensidad tienen el potencial de reducir los síntomas emocionales negativos y promover el desarrollo psicológico de los adolescentes en contextos socialmente vulnerables. Estos beneficios podrían estar relacionados tanto con mecanismos neurobiológicos como con el fortalecimiento de las interacciones sociales y la percepción de competencia personal.

Además, los factores ambientales que favorecen la actividad física también pueden contribuir a la promoción de la salud mental. Los estudios demuestran que el contacto con entornos saludables y espacios verdes se asocia 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 durante la adolescencia, centrándose en la ansiedad, la

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

depresión y el estrés, y destacando su importancia como estrategia para promover la salud, prevenir el daño psicológico y mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

2. Marco teórico

Inicialmente, la salud mental en la adolescencia es uno de los principales indicadores de un desarrollo saludable, ya que se relaciona con la capacidad de afrontar los retos cotidianos, establecer relaciones interpersonales satisfactorias y alcanzar el bienestar psicológico. En este contexto, los factores emocionales, sociales y conductuales influyen directamente en la calidad de vida de los jóvenes. Haile *et al* . (2024) destacan que la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes está fuertemente influenciada por factores emocionales, familiares y ambientales, lo que evidencia la necesidad de estrategias que favorezcan el mantenimiento del equilibrio psicológico en esta etapa del ciclo vital.

Además, la literatura científica demuestra que los eventos con un impacto social significativo pueden desencadenar cambios importantes en la salud mental de los adolescentes. Mzadi *et al.* (2022) hallaron que la pandemia de COVID-19 se asoció con un aumento de los síntomas psicológicos entre los estudiantes de secundaria, incluyendo ansiedad, tristeza y angustia emocional. De manera similar, Annam *et al.* (2022) observaron cambios significativos en los comportamientos y actitudes de niños y adolescentes durante el período de la pandemia, destacando las consecuencias negativas relacionadas con el aislamiento social, la reducción de las interacciones cara a cara y los cambios en las rutinas diarias.

Paralelamente, la calidad del sueño se ha identificado como un componente importante de la salud mental en la adolescencia. Gao *et al.* (2024) identificaron una asociación entre el bienestar psicológico y patrones de sueño adecuados en estudiantes universitarios chinos, demostrando que las personas con mejor calidad de sueño presentaban menores niveles de malestar emocional. Estos hallazgos refuerzan la idea de que un descanso adecuado desempeña un papel fundamental en la regulación emocional, la recuperación física y el funcionamiento cognitivo, contribuyendo a la prevención de síntomas de ansiedad y depresión.

Desde esta perspectiva, ciertas condiciones individuales pueden aumentar la vulnerabilidad de los adolescentes a desarrollar problemas emocionales. Canavan *et al.* (2025), al analizar a niños y jóvenes con discapacidades visuales, demostraron que las limitaciones

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

funcionales y los desafíos relacionados con la inclusión social pueden afectar negativamente el bienestar psicológico y la calidad del sueño.

En este contexto, la actividad física se erige como una de las principales estrategias para promover la salud mental en adolescentes. Como lo establece la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular se asocia con beneficios físicos, cognitivos y emocionales, contribuyendo a la prevención de enfermedades y a una mejoría en el bienestar general (OMS, 2020a; OMS, 2020b). Además de promover la aptitud física, la actividad física estimula mecanismos neurobiológicos relacionados con la producción de neurotransmisores asociados con el placer, la motivación y la reducción del estrés psicológico.

En apoyo de 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 una mejora del estado de ánimo, una reducción de la tensión emocional y...

Mayor sensación de bienestar. Los autores destacan que incluso periodos relativamente cortos de actividad física son capaces de generar respuestas psicológicas favorables, lo que sugiere que incorporar el ejercicio a la rutina diaria puede representar una intervención accesible y eficaz para promover la salud mental.

Asimismo, los beneficios del ejercicio regular han sido ampliamente documentados en la literatura reciente. Pasquerella *et al* . (2025) demostraron que la participación continua en actividades deportivas se asocia con una mejor salud mental y un mejor funcionamiento ejecutivo en adolescentes. Según los autores, la práctica deportiva fomenta habilidades relacionadas con la atención, la memoria, la toma de decisiones y el control emocional, además de contribuir a la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión.

Finalmente, promover la salud mental en la adolescencia requiere enfoques integrados que consideren factores individuales, sociales y conductuales. Vancampfort *et al.* (2025) hallaron que las intervenciones escolares culturalmente sensibles, dirigidas a fortalecer el sentido de pertenencia social, la participación comunitaria y la participación activa del alumnado, contribuyeron a reducir los síntomas de ansiedad y depresión. En este contexto, la actividad física, combinada con estrategias de apoyo psicosocial y entornos que promuevan la salud, constituye una herramienta importante para fomentar el desarrollo saludable, el bienestar emocional y la calidad de vida de los adolescentes.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

3. Materiales y métodos

Este es un estudio de revisión bibliográfica integradora, un método que permite la síntesis y el análisis crítico del conocimiento científico sobre un tema determinado, facilitando la recopilación de resultados de investigación con diferentes diseños metodológicos y contribuyendo a una comprensión integral del fenómeno investigado. La revisión integradora se llevó a cabo en seis etapas: identificación del tema y formulación de la pregunta guía; definición de los criterios de inclusión y exclusión; búsqueda bibliográfica; selección de estudios; análisis e interpretación de los resultados; y presentación de la síntesis del conocimiento generado.

La investigación se desarrolló a partir de la siguiente pregunta orientadora: ¿qué evidencia científica existe 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 formulación de la pregunta consideró la creciente relevancia de los trastornos emocionales en la adolescencia y la

El potencial de la actividad física como estrategia para promover la salud mental y la calidad de vida.

de literatura médica . Análisis y Sistema de recuperación en línea (MEDLINE/ PubMed), científico Se utilizaron las bases de datos Electronic Library Online (SciELO), Virtual Health Library (BVS) y Scopus. También se emplearon los descriptores de ciencias de la salud (DeCS) y los encabezamientos de materias médicas (MeSH). Encabezados (MeSH): "actividad física", "salud mental",
"adolescentes", "ansiedad", "depresión", "estrés", " físico " Las palabras clave " actividad ", " salud mental ", " adolescentes ", " ansiedad ", " depresión " y "estrés" se combinaron utilizando los operadores booleanos AND y OR para aumentar la sensibilidad y la especificidad de la estrategia de búsqueda.

Los criterios de inclusión fueron: artículos científicos originales, disponibles en su totalidad, publicados entre 2021 y 2025, en portugués o inglés, que abordaran la relación entre la actividad física y la salud mental en la población adolescente. También se incluyeron estudios observacionales, ensayos clínicos, estudios longitudinales y estudios transversales que

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

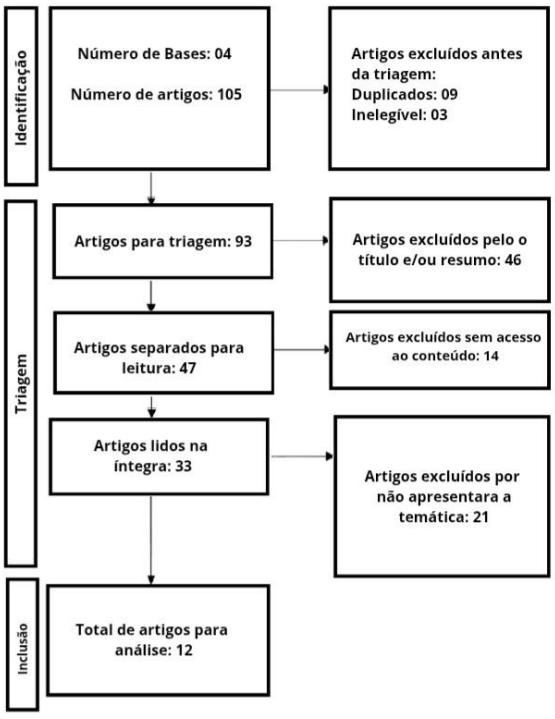
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 02/06/2026 | Aceptado: 05/06/2026 | Publicación: 08/06/2026

presentaran resultados relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, la calidad de vida, el bienestar psicológico u otros indicadores de salud mental.

Se consideraron como 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 abordaran directamente a los adolescentes o que no presentaran una asociación entre la actividad física y los resultados relacionados con la salud mental.

La selección de estudios se realizó en tres etapas. Inicialmente, se identificaron las publicaciones mediante una estrategia de búsqueda previamente definida. A continuación, se leyeron los títulos y resúmenes para evaluar su elegibilidad. Posteriormente, se leyeron en su totalidad los artículos potencialmente relevantes y se seleccionaron aquellos que cumplían con todos los criterios establecidos. El proceso de identificación, selección, evaluación de elegibilidad e inclusión de estudios se organizó 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).

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

Tras la selección, los artículos fueron sometidos a extracción y organización de datos mediante un instrumento estructurado que incluía información sobre autoría, año de publicación, país de origen, objetivo del estudio, diseño metodológico, muestra, resultados principales y conclusiones. Los datos obtenidos se analizaron de forma descriptiva e interpretativa, lo que permitió identificar convergencias, divergencias y lagunas en el conocimiento científico sobre el tema investigado.

Para el análisis de los resultados, los estudios se organizarán en dos ejes temáticos centrales. El primero abordará los efectos neuropsicológicos y psicosociales de la actividad física en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés en adolescentes, explorando los mecanismos biológicos, emocionales y conductuales asociados al ejercicio físico. El segundo eje tratará la actividad física como estrategia para promover la resiliencia, la calidad de vida y el bienestar mental en contextos de vulnerabilidad social y situaciones pospandémicas , analizando su relevancia para el desarrollo de políticas públicas e intervenciones dirigidas a la salud integral de los adolescentes.

Dado que esta investigación se basó exclusivamente en datos secundarios disponibles públicamente, sin la participación directa de sujetos humanos, no fue necesario someterla al Comité de Ética en 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 permitió identificar 12 estudios que cumplían plenamente con los criterios de inclusión establecidos para esta revisión integradora. Las publicaciones analizadas se desarrollaron en diferentes países y abarcaron distintos diseños metodológicos, incluyendo estudios transversales, estudios longitudinales, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas y metaanálisis. En general, los estudios investigaron la asociación entre la actividad física y la salud mental en la adolescencia, abordando resultados relacionados con la ansiedad, la depresión, el estrés, la calidad de vida, el sedentarismo, la salud emocional y los factores contextuales que pueden influir en el bienestar psicológico. En la Tabla 1 se presenta un resumen de las principales características de los estudios seleccionados.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP .

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

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

Autor/Año	Objetivo del estudio	Resultados clave
Krause *y otros* (2021)	Desarrollar un consenso internacional sobre las medidas de resultados en salud mental. 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)	Investigar la relación entre la actividad física y la salud mental durante la pandemia de COVID-19.	El estudio demostró que los adolescentes físicamente activos presentaban mejores indicadores de salud mental, menores niveles de angustia psicológica y una mayor capacidad de afrontamiento ante las adversidades impuestas por la pandemia.
Zhu *et al* . (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 *et al.* (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 subraya 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 tras 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.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

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)	Evaluación de los impactos físicos y mentales de la pandemia en escuela	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 *et al* . (2024)	Análisis de los efectos de la COVID-19 en la salud mental. niños y jóvenes	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 *y otros* (2024)	Investigar la relación entre el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y la salud mental.	Se observó que los adolescentes que alcanzaron los niveles recomendados de actividad física mostraron mejores indicadores de salud mental, mayor bienestar psicológico y una 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.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

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 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 asocian con una reducción de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de contribuir a mejoras en el estado de ánimo, la autoestima, la calidad del sueño y la calidad de vida.

Paralelamente, se identificaron factores como el sedentarismo, el estrés académico, el aislamiento social y las vulnerabilidades familiares como elementos asociados al empeoramiento del malestar psicológico. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la importancia de la actividad física como estrategia para promover la salud mental y prevenir el malestar emocional en la adolescencia, especialmente en contextos marcados por desafíos sociales, educativos y pospandémicos.

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

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

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP .

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

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, una etapa caracterizada por intensas transformaciones biopsicosociales. Los estudios analizados muestran convergencia al indicar que el ejercicio físico regular se asocia con una reducción significativa de los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, contribuyendo al fortalecimiento del equilibrio emocional y la capacidad de adaptación en los adolescentes. En este contexto, Fu *et al* . (2025) destacan que la actividad física produce efectos positivos consistentes en la salud mental, evidenciando una reducción de los síntomas depresivos y ansiosos en diferentes grupos de población juvenil.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la actividad física favorece mecanismos fisiológicos que influyen directamente en la función cerebral. Li *et al* . (2024) afirman que el ejercicio físico estimula procesos neurobiológicos relacionados con la liberación de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, sustancias asociadas con sensaciones de placer, bienestar y regulación emocional. Estos mecanismos contribuyen a la reducción del sufrimiento psicológico y al fortalecimiento de las funciones cognitivas implicadas en el control del estrés y las emociones negativas. Por lo tanto, 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 observa en la reducción de los niveles de estrés derivados de las exigencias académicas. Zhu *et al* . (2021) hallaron que los adolescentes sometidos a altos niveles de presión escolar presentaban peores indicadores de salud mental, especialmente cuando se asociaban con bajos niveles de actividad física y una calidad de sueño inadecuada. Los autores destacan que la actividad física contribuye a la regulación de las respuestas fisiológicas al estrés, favoreciendo un mayor equilibrio emocional ante las exigencias educativas que se experimentan con frecuencia en esta etapa de la vida.

También merecen destacarse los beneficios psicosociales de la actividad física. Bucko *et al.* (2024) observaron que los adolescentes que cumplían con las recomendaciones internacionales de actividad física presentaban mejores indicadores de salud mental y menores niveles de malestar emocional. Este resultado sugiere que los efectos del ejercicio no se limitan a mecanismos biológicos, sino que también abarcan factores relacionados con la autoestima, la percepción de competencia, la interacción social y el sentido de pertenencia.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

La importancia de la salud mental en la adolescencia también es destacada por Krause *et al.* (2021), quienes enfatizan la necesidad de instrumentos estandarizados para evaluar la ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados con el estrés. Según los autores, un seguimiento adecuado de estos indicadores permite la identificación temprana de situaciones vulnerables y la implementación de intervenciones efectivas. En este contexto, la actividad física se presenta como una estrategia de bajo costo, ampliamente aplicable y altamente efectiva para promover el bienestar psicológico.

Otro aspecto importante se refiere a la influencia de la actividad física en el desarrollo de la autoconfianza y una autoimagen positiva. Li *et al.* (2024) destacan que los adolescentes físicamente activos tienden a tener mayor autoestima y mejores habilidades de afrontamiento ante situaciones adversas. Esta condición favorece la reducción de la vulnerabilidad emocional y contribuye a la construcción de los recursos psicológicos necesarios para un desarrollo saludable.

De forma complementaria, Yani *et al* . (2025) destacan que una comprensión adecuada de los aspectos relacionados con la salud mental favorece el reconocimiento precoz de los síntomas emocionales y fomenta la adopción de conductas protectoras. Al combinarse con la actividad física regular, esta conciencia potencia los efectos positivos sobre el bienestar psicológico . Así, los estudios analizados coinciden en demostrar que la actividad física constituye una intervención eficaz para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, promoviendo beneficios neuropsicológicos y psicosociales fundamentales para la salud mental de los adolescentes.

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

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

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

mental, especialmente en escenarios marcados por la vulnerabilidad social y los efectos persistentes de la pandemia de COVID-19.

Las consecuencias psicosociales de la pandemia han representado uno de los principales desafíos para la salud mental de niños y adolescentes en los últimos años. Magklara y Kyriakopoulos (2023) destacan que las medidas de distanciamiento social, el cierre de escuelas y la interrupción de las actividades recreativas han tenido importantes repercusiones emocionales entre niños y adolescentes. De manera similar, Sayed *et al* . (2024) observaron un aumento significativo en la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés y sentimientos de aislamiento, lo que demuestra que los efectos de la pandemia trascendieron los aspectos físicos e impactaron profundamente el bienestar psicológico de la población joven.

En este escenario, la actividad física surgió como un importante factor protector. Okuyama *et al* . (2021) hallaron que los adolescentes que mantuvieron niveles adecuados de actividad física durante la pandemia mostraron mejores indicadores de salud mental que aquellos que redujeron o dejaron de hacer ejercicio. Según los autores, mantener hábitos físicamente activos contribuyó a preservar el equilibrio emocional y a minimizar los impactos negativos derivados de las restricciones sociales impuestas por la 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 los síntomas emocionales en escolares. Los autores argumentan que la reducción de oportunidades para el movimiento, el ocio y la socialización favoreció un aumento del sedentarismo y el malestar psicológico.

Fomentar la resiliencia es otro aspecto ampliamente relacionado con la actividad física. La resiliencia puede entenderse como la capacidad de afrontar la adversidad, adaptarse a situaciones difíciles y recuperarse de experiencias potencialmente estresantes. Li *et al.* (2024) destacan que la participación regular en actividades físicas favorece el desarrollo de competencias emocionales, como el autocontrol, la perseverancia, la disciplina y la autoconfianza, características que fortalecen la capacidad de los adolescentes para afrontar los retos cotidianos. De esta manera, el ejercicio físico contribuye a la construcción de 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

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

con los niveles de ansiedad observados en niños y adolescentes durante la pandemia. Este resultado demuestra que las situaciones de vulnerabilidad emocional en el seno familiar pueden exacerbar el sufrimiento psicológico de los jóvenes. En este sentido, la actividad física realizada en entornos escolares, comunitarios o familiares puede representar una herramienta importante para fortalecer los vínculos sociales y promover el apoyo emocional, factores reconocidos por estar asociados con una mejor salud mental.

Además, la calidad de vida es uno de los principales beneficios asociados a la actividad física regular. Fu *et al.* (2025) demuestran que los adolescentes físicamente activos presentan mejores indicadores de bienestar psicológico, funcionamiento social y satisfacción vital. Los autores destacan que los efectos positivos del ejercicio físico se observan en múltiples dimensiones de la salud, abarcando aspectos físicos, emocionales y relacionales. Estos beneficios son especialmente relevantes en poblaciones expuestas a condiciones de vulnerabilidad social, donde los factores de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales tienden a ser más frecuentes.

Otro aspecto relevante se refiere a la importancia de la alfabetización en salud mental como elemento complementario a las estrategias de promoción de la salud. Yani *et al* . (2025) destacan que los adolescentes con mayor conocimiento sobre salud mental tienen mayor capacidad para reconocer síntomas emocionales y buscar mecanismos de afrontamiento adecuados. Cuando se combina con actividad física regular, esta conciencia potencia los efectos protectores sobre el bienestar psicológico, favoreciendo la adopción de estilos de vida más saludables y sostenibles.

Finalmente, los resultados de Graziano et al. (2022) demuestran que, incluso después del período más crítico de la pandemia, persisten importantes desafíos relacionados con el estrés y el malestar emocional entre adolescentes y adultos jóvenes. Esta evidencia refuerza la necesidad de intervenciones continuas dirigidas a promover la salud mental. En este contexto, la actividad física se destaca como una estrategia accesible, segura y eficaz para fortalecer la resiliencia, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar mental. En conjunto, los estudios analizados convergen para demostrar que la incorporación de la actividad física regular debe ser fomentada por las escuelas, las familias y las políticas públicas, constituyendo una herramienta importante para construir entornos más saludables que favorezcan el desarrollo integral de los adolescentes.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP .

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

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 efectos positivos sobre la ansiedad, la depresión y el estrés. En respuesta a la pregunta central de este estudio, los resultados demostraron que la actividad física regular se asocia consistentemente con una reducción de los síntomas emocionales negativos, un fortalecimiento del bienestar psicológico y una mejora en la calidad de vida de los adolescentes.

Se logró el objetivo propuesto de analizar los impactos de la actividad física en la salud mental durante la adolescencia, ya que los estudios seleccionados mostraron beneficios significativos en diferentes dimensiones de la salud mental. Los hallazgos indicaron que la actividad física favorece los mecanismos neuropsicológicos relacionados con la regulación emocional, el control del estrés y la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión. Además, se identificaron efectos positivos en la autoestima, la socialización, la calidad del sueño, la percepción de bienestar y la capacidad para afrontar situaciones adversas, lo que 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 y en el periodo pospandémico. La literatura analizada reveló que los adolescentes expuestos a factores como el aislamiento social, el estrés académico, las dificultades familiares y los impactos derivados de la COVID-19 presentaban un mayor riesgo de malestar psicológico. Sin embargo, quienes mantenían niveles adecuados de actividad física mostraron mejores indicadores de salud mental, mayor resiliencia y mayor capacidad de adaptación a la adversidad. Por lo tanto, los resultados refuerzan la necesidad de fomentar la práctica regular de actividad física mediante acciones escolares y familiares, así como políticas públicas dirigidas a promover la salud integral 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 distintos contextos socioculturales. Investigaciones futuras también podrían explorar 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 representa una estrategia accesible, segura y relevante para

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

promover el bienestar psicológico, prevenir trastornos mentales y fortalecer la calidad de vida durante la adolescencia.

Referencias

ABBAS, SA; ATHAR, S.; JILANI, Nueva Zelanda El impacto de la pandemia de COVID-19 en el físico y salud mental de en edad escolar niños . **Revista de atención médica de HCA de Medicina** , vol. 4, núm. 3, págs. 223-228, 2023.

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

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

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

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

CANAVAN, RF *et al* . Bienestar , salud mental y sueño en los niños y joven gente con visión deterioro : una revisión narrativa — Avances **en el cerebro Investigación** , vol. 292, págs. 231–263, 2025.

CISNEROS-VÁSQUEZ, E. *et al* . Más allá de Hambre : Descubriendo el vínculo entre la inseguridad alimentaria y Depresión , ansiedad y estrés **en** adolescentes . Actualidad **Avances en Nutrición** , vol. 9, n.º 6, 2025.

DAIMER, S. *y otros.* Investigando el relación del estrés relacionado con la COVID-19 y promedio consumo con esquizotipia , depresión y ansiedad en estudios transversales encuestas repetido a lo largo de el pandemia en Alemania y Reino Unido. **eLife** , vol. 11, 2022.

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

GAO, R. *et al* . Bienestar mental y dormir calidad entre profesional colega estudiantes en Sichuan, China, durante Medidas estandarizadas para el manejo de la COVID-19 — Frontiers **in Public Health** , vol. 12, 2024.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

GRAZIANO, S. *et al* . Estrés y salud mental en adolescentes y joven adultos con cístico fibrosis 1 año después La pandemia de COVID : conclusiones de Una muestra italiana. **Pediátrica Neumología** , vol. 57, n.º 11, págs. 2707–2714, 2022.

HAILE, SR *y col* . Determinantes de relacionados con la salud calidad de vida en salud niños y adolescentes durante La pandemia de COVID-19 : resultados a partir de una cohorte longitudinal prospectiva estudio — Europeo **Diario de Pediatría** , vol. 183, núm. 5, págs. 2273–2283, 2024.

KIM, Y.; SHIM, J. Relevancia de autoevaluación salud nivel 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 resultado medidas para el niño y juventud ansiedad , depresión , trastorno obsesivo-compulsivo trastorno y trastorno de estrés postraumático . The Lancet **Psychiatry ,** vol. 8, n.º 1, págs. 76-86, 2021 .

LI, Z. *et al* . Salud mental en adolescentes intervenciones : una revisión narrativa de los efectos positivos de físico actividad y implementación estrategias . **Fronteras en Psicología** , vol. 15, 2024.

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

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

OKUYAMA, J. *y col* . salud mental y físico actividad entre niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19 . **tohoku Diario de Medicina Experimental** , vol. 253, núm. 3, págs. 203–215, 2021.

PASCOE, MC *et al* . Sesión única y a corto plazo ejercicio para la salud mental promoción entre terciario Estudiantes : una revisión exploratoria . **Medicina Deportiva - Abierta** , vol. 7, n.º 1, pág. 72, 2021.

PASQUERELLA, L. *et al* . los beneficios de crónico deporte participación y agudo ejercicio sobre salud mental y ejecutivo funcionamiento en adolescentes — Scientific **Reports** , vol. 15, n.º 1, 2025.

POON, K. Efectos de aerobic ejercicio y de alta intensidad entrenamiento a intervalos en salud mental de adolescentes que viven en la pobreza : protocolo para un estudio aleatorizado revisado Ensayo . **Investigación JMIR Protocolos** , vol. 11, n.º 1, 2022.

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

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.

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

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

VANCAMPFORT, D. *et al* . Culturalmente sensible actuar-pertenecer-comprometer-basado escuela intervención reduce el carga de ansiedad y Depresión en adolescentes : un estudio piloto aleatorizado por conglomerados ensayo Desde Uganda — Revista **de Afectivo Trastornos** , vol. 382, págs. 399–406, 2025.

VAN HEIJNINGEN, CJM *et al* . A largo plazo efectos de experimentando Muerte de los padres en la infancia y su impacto en la salud mental y físico Salud : un estudio de NESDA . **Estrés y Salud** , vol. 40, n.º 3, 2024.

WALKER, CG *et al* . Prenatal determinantes de ansiedad síntomas en el medio infancia : evidencia de Creciente En Nueva Zelanda. **Revista de Afectivo Trastornos** , vol. 363, pág. 653-661, 2024.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Directrices de la OMS en físico actividad y sedentario comportamiento** . Ginebra: Organización Mundial de la Salud , 2020.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Directrices de la OMS en físico actividad y sedentario comportamiento : anexo web Perfiles de evidencia** . Ginebra: Organización Mundial de la Salud , 2020.

YANI, DI *et al* . Factores asociado con la salud mental alfabetización , depresión y ansiedad entre indonesio Revista para adolescentes **de Avanzado Enfermería** , vol. 81, núm. 9, págs. 5937–5962, 2025.

ZHANG, A.; SHAO, Y.; WU, J. El impacto de físico ejercicio en depresión y ansiedad entre escuela secundaria Estudiantes en Sichuan, China: un estudio transversal Estudio . **Medicina** , vol. 104, núm. 42, 2025.

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

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons . La atribución permite el uso, la distribución y la reproducción en cualquier medio, sin restricciones, siempre que se cite correctamente la obra original.