



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LOS BENEFICIOS
PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ADOLESCENTES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JORGE FABIÁN FAJARDO GUNCAY

DIRECTOR: LIC. LEONARDO GUILLÉN CAMPOVERDE, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARRO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LOS BENEFICIOS
PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN
ADOLESCENTES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JORGE FABIÁN FAJARDO GUNCAY

DIRECTOR: LIC. LEONARDO GUILLÉN CAMPOVERDE, MGS

AZOGUES - ECUADOR


2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jorge Fabián Fajardo Guncay portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **.0105988141**. Declaro ser el autor de la obra: **“Revisión bibliográfica sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **10 de julio del 2025**

F: 

Jorge Fabián Fajardo Guncay

C.I. 0105988141

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Leonardo Fabián Guillén Campoverde, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Revisión bibliográfica sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes**", realizado por: **Jorge Fabián Fajardo Guncay** con documento de identidad: **0105988141**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 16 de junio de 2025



LIC.LEONARDO GUILLÉN CAMPOVERDE, MGS

C.I. 0301641924

DIRECTOR

Agradecimiento

La culminación de esta tesis no es solo un logro académico, sino el reflejo de un camino compartido, tejido con hilos de apoyo incondicional, paciencia infinita y una fe inquebrantable. Hoy, mi corazón rebosa de gratitud hacia quienes hicieron posible este sueño.

En primer lugar, elevo mi agradecimiento a Dios, por la vida, por la sabiduría infundida en cada paso y por la fortaleza otorgada para superar los desafíos. Su guía invisible ha sido mi mayor bendición en este camino.

A mis padres mi amor y gratitud son infinitos. Su sacrificio constante, su fe inquebrantable en mis capacidades y su apoyo incondicional han sido el pilar fundamental que sostuvo mis sueños. Cada palabra de aliento, cada gesto de cariño me impulsó a seguir adelante.

A mi prima que fue como mi segunda madre apoyándome en todo momento, dando sus palabras de aliento y fortaleza.

mi hermana querida por ti pude lograr este sueño, y ser una de las personas que mas admiro por su fortaleza y valentía, aunque no estemos juntos siempre tu apoyo fue incondicional, espero que pronto dios nos de ese día de volver estar juntos como familia.

A mis tres amigas que fueron parte de este proceso, gracias por su amistad por sus palabras de aliento que me ayudaron cuando no podía más.

Y también a la escuela central jadan y alianza austral por ser parte de mi crecimiento como profesional en lo deportivo y como entrenador de nuevas estrellas.

Finalmente, extiendo mi más sincero agradecimiento a mis amigos y compañeros de clases. A ellos, que compartieron risas, desvelos y la camaradería esencial para transitar este camino académico. Su amistad y apoyo mutuo hicieron que cada desafío fuera más llevadero y que esta experiencia fuera inolvidablemente en este proceso.

Dedicatoria

Con mucho cariño y gratitud, dedico este trabajo a quienes han sido una inspiración para mí y no rendirme en este proceso.

A mis amados padres, quienes, con su amor incondicional, su apoyo incansable y su fe inquebrantable me han impulsado a alcanzar cada meta. Su sacrificio y cada una de sus palabras de aliento fueron el motor que me mantuvo en pie durante todo este camino. Esta tesis es también suya.

A mi querida prima, por tu compañía, tus consejos y por ser un pilar de alegría y motivación. Gracias por cada risa y por siempre creer en mí.

A mi adorada hermana, mi cómplice y confidente. Tu presencia en mi vida es un regalo invaluable y tu aliento fue esencial en los momentos de mayor desafío.

A mis invaluable amigos, quienes, con su amistad genuina, su paciencia y su alegría hicieron más ligero este recorrido. Gracias por cada momento compartido y por ser mi refugio en los días difíciles. Su apoyo fue fundamental.

Nunca dudes a lo que puedes llegar, solo está en ti dar el siguiente paso hacia una nueva historia.

Revisión bibliográfica sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes

Jorge Fabián Fajardo Guncay, Leonado Fabián Guillén Campoverde

Universidad Católica de Cuenca, Jorge.fajardo.41@est.ucacue.edu.ec

Resumen

La actividad física en la adolescencia es fundamental para el desarrollo integral, aportando beneficios en la salud física, mental y social. Según la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de las adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física, lo que contribuye al aumento del sedentarismo y enfermedades crónicas como obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Por lo cual se propuso el siguiente objetivo: Analizar los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes, mediante revisión bibliográfica, con el fin de comprender cómo influye en su bienestar emocional, autoestima, manejo del estrés y desarrollo social, se utilizó desde los años 2015 hasta el 2025, a base de búsqueda de revisiones bibliográficas sobre los estudios de los beneficios de la actividad física en adolescentes, en cuenta que su enfoque es cualitativo y descriptivo, En general, los resultados muestran que mantenerse activo tiene una influencia positiva donde la cantidad de adolescentes que participan en estas investigaciones también varía mucho; entre los consenso sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes, aunque con el enfoque metodológico y la intervención, la práctica sistemática de ejercicio físico también se asocia con mejoras en el rendimiento académico y en las funciones cognitivas, esto les permite controlar mejor sus emociones donde las motivaciones detrás de esta participación deportiva son diversas, abarcando desde la búsqueda de distracción y entretenimiento hasta un interés consciente por preservar y mejorar la salud física como mental.

Palabras clave: beneficios psicológicos, actividad física, sedentarismo, adolescentes

A Literature Review on the Psychological Benefits of Physical Activity in Adolescents

Abstract

Physical activity during adolescence is essential for overall development, offering benefits to physical, mental, and social health. According to the World Health Organization, most adolescents do not meet the minimum recommended levels of physical activity, which contributes to an increase in sedentary behavior and the prevalence of chronic diseases such as obesity, diabetes, cancer, and cardiovascular conditions. Therefore, the following objective was proposed: to analyze the psychological benefits of physical activity in adolescents through a literature review, with the aim of understanding how physical activity influences emotional well-being, self-esteem, stress management, and social development. This review covers literature published between 2015 and 2025, with a focus on qualitative and descriptive studies that investigate the impact of physical activity on adolescents' mental health. Overall, the results indicate that staying active has a positive impact, with the number of adolescents participating in this investigation varying significantly. Among the consensus regarding the psychological benefits of physical activity in adolescents, although with the methodological approach and interventions, the systematic practice of physical exercise is also associated with improvements in academic performance and cognitive functions. It enables them to control their emotions better, where the motivations behind this sports participation are diverse, ranging from the search for distraction and entertainment to a conscious interest in preserving and improving physical and mental health.

Keywords: psychological benefits, physical activity, sedentary lifestyle, adolescents

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO	5
MÉTODO	9
RESULTADOS	10
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	14
DISCUSIÓN	15
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18

INTRODUCCIÓN

La OMS (2024), describe que la actividad física como cualquier movimiento generado por los músculos del cuerpo implica un gasto energético, tiene sus beneficios dentro de la adolescencia mejorando la salud de su forma física, la salud cardio metabólica, dentro de la adolescencia estimula el crecimiento y el desarrollo de los músculos, fortificación de los huesos mejorando el desarrollo cognitivo como motor, dentro del 80% de los adolescentes no cumplen el nivel de la actividad física recomendada.

La falta de (AF) representa un desafío de salud pública a nivel global, ya que un gran número de personas lleva un estilo de vida con insuficiente movimiento, al respecto, Bazán et al (2019), señalan que, para contrarrestar el sedentarismo, es crucial en diversas formas: desde incorporarla a las tareas diarias y los traslados, hasta practicar ejercicio de manera regular, las maneras de sumar movimiento a la vida cotidiana son variadas y algunas se basan en integrar en las rutinas diarias, como optar por caminar o usar la bicicleta en lugar del coche, o preferir las escaleras al ascensor, por otra estrategia importante para incrementar la práctica planificada y constante de ejercicio demostrando que tiene un impacto positivo directo en la salud , ayudando a prevenir efectos perjudiciales de la inactividad y el sedentarismo.

Según Alvarado et al. (2023), confirman que el sedentarismo hace una referencia a un estado de no realizar ninguna actividad específica, sino en mantenerse en reposo. Demostrando que este problema “es una de las responsables de enfermedades coronarias en un 6% que afecta a la población, un 7% de diabetes 10% cáncer de mama, un 10% cáncer de colon y un 9 % de la mortalidad prematura” (Lee, 2012, p.2). Y también Alvarado et al. (2023), a causa de no realizar actividades físicas estas afectan a nuestra vida causando grandes inconvenientes de salud y bienestar psicológico, dando como un bajo rendimiento en nuestra vida cotidiana como estudiantil, siendo una característica de crecimiento global en estos últimos años el avance de la tecnología y la poca importancia de realizar actividades físicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019), afirma que aproximadamente un 60% de la población a nivel mundial, no realiza suficiente AF, se considera que es por una falta de ocio y aumento de los comportamientos sedentarios dentro de cada actividad laboral y doméstica. Es considerada uno de los principales factores de riesgo de mortalidad y siendo una de las causas que los jóvenes tengan problemas de obesidad y de sobrepeso, también como enfermedades mentales tales como la ansiedad, depresión y toma de malas decisiones en sus vidas como el consumo de drogas, alcohol etc.

Según Matamoros (2019), el avance científico y tecnológico en la actualidad está afectando demasiado en los jóvenes, es decir que tienen menos movimiento, concentrando su atención más en los juegos electrónicos, videojuegos, laptops, celulares entre otros, ya que son mal utilizados dando malos hábitos a los adolescentes. Los avances tecnológicos afectan a los jóvenes dando demasiada comodidad es decir que hagan menos esfuerzo, menos movimientos, al rato de realizar cualquier AF no se realiza su participación y dando menos importancia a estas mismas.

En la actualidad se considera uno de los altos porcentajes de muertes en el mundo, dado a un 78% y el 85% de los adolescentes entre una edad de 12 a 17 años por la no realización de AF, por ende es la causante de enfermedades crónicas no transmitibles a nivel mundial, donde Mendoza-García et al. (2018), indican que entre 4 a 5 adolescentes no practican ninguna forma de ejercicio físico, esta falta de actividad tiene serias repercusiones para su salud y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y alteraciones metabólicas.

Según Carrión y Ceballos (2025), están de acuerdo que hacer ejercicio de forma constante es bueno para cómo se sienten los jóvenes consigo mismos, su ánimo, su inteligencia emocional, y su bienestar mental. Los estudios que revisaron muestran que cuando los adolescentes hacen actividad física de manera seguida o moderada, tienden a estar más contentos. En cambio, si no se mueven mucho, es más probable que tengan emociones negativas. Además, el ejercicio ayuda a sentir una mejoría en su cuerpo y mejora sus habilidades para relacionarse y manejar sus sentimientos. Esto les permite controlar mejor sus emociones

porque al hacer actividad física a un nivel moderado, reduciendo el estrés, la ansiedad, y la tristeza.

Donde Cordero (2023), dado que el sedentarismo ya es un fenómeno global debido por la mala utilización de la tecnología en su reemplazo en el tiempo libre dejando a lado a las actividades físicas la inactividad física está considerando los efectos sobre la sensibilidad a la insulina y la disminución de la masa muscular, se vuelve indispensable Es fundamental que existan programas de educación física, tanto en las escuelas como en otros entornos, para promover el bienestar emocional de los adolescentes, por lo tanto la de la OMS recomienda realizar por lo menos 60 minutos de actividad física en el día, que sea de intensidad moderada a fuerte, para que estén mejor mental, física y emocionalmente.

También concuerda que la actividad física puede ofrecer potenciales beneficios psicológicos Moreno (2018), afirma que la actividad física puede ofrecer beneficios psicológicos potenciales asociados con beneficios cada vez mayores, la actividad física estructurada y planificada conlleva numerosos beneficios asociados. Esto se correlaciona con el hecho de la estar regulada, estructurada y planificada y se vincula a los beneficios psicológicos, además de mejorar como su mentalidad, estas ventajas también fomentan un estilo de vida más activo, además estas ventajas también fomentan un estilo de vida más activo, para maximizar estos efectos beneficiosos, efectos, es esencial incorporar el ejercicio a las rutinas diarias. Es esencial incorporar el ejercicio a las rutinas diarias.

Donde la Reyna (2024), Hacer ejercicio va mucho más allá de tener un cuerpo en forma, especialmente para los adolescentes. Realmente les ayuda a sentirse mejor por dentro en muchos sentidos. No solo es genial para quitarse el estrés y la tristeza, sino que también les da más confianza en sí mismos, los hace sentirse más seguros y les levanta el ánimo. El ejercicio actúa como un verdadero antídoto contra el estrés y la tristeza que a veces pueden nublar los días de los jóvenes. Al mover el cuerpo, se desencadenan procesos bioquímicos en el cerebro que liberan endorfinas, esas maravillosas sustancias que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar y euforia.

Porque también Palacio et al. (2024), demuestra que la depresión es uno de los trastornos mentales que afecta con más frecuencia a los adolescentes, influyendo en sus días de manera negativa, así generando tristeza, falta de interés o falta de motivación en algo que practica con frecuencia, donde un 10% experimentan síntomas de depresión por lo tanto (Philippot et al., 2022) confirmando un deterioro funcional bajando su rendimiento académico como vida social, complementado que la terapia ayuda a reducir los síntomas de depresión así como las áreas principales: mejora de la salud mental, disminución del Practicar actividad física conlleva importantes beneficios psicológicos la AF tiene un impacto significativo la salud mental, promoviendo un autoconcepto positivo, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida. Sus beneficios psicológicos abarcan desde la mejora de la autoestima y la conciencia, hasta la modulación de estados emocionales, el alivio de la tensión, la depresión y la ansiedad. También se observa un aumento en el bienestar mental, la claridad de pensamientos y la energía necesaria para enfrentar los desafíos cotidianos.

Se analizó varios artículos de distintos países, de Costa Rica Mosquera y Vargas (2021), los resultados de esta investigación Se sostienen que la AF es un elemento esencial para una vida sana. También de Ecuador Rodríguez et al. (2017), afirma que según los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2011-2013, se observa que dos de cada diez adolescentes presentan sobrepeso u obesidad. Por la falta de realizar actividad física y una mala alimentación. La mayoría de los jóvenes menores de 18 años no son completamente activos: el 34% es inactivo y el 38.1% es irregularmente activo. Solo una minoría (menos de tres de cada diez) practica actividad física de forma regular. estos números no son solo cifras en un papel. Complementando esta afirmación de España Guevara et al. (2022), los adolescentes no desempeñan las funciones de movilidad corporal de la AF que establece la OMS, dando tal más resultado de enfermedades no transmisibles, pero Acevedo (2023), de tal modo que al practica diferentes tipos de actividades que no solo beneficia la salud corporal y mental, sino que su impacto en diversos aspectos psicológicos ha

Llevado a la conclusión de que un estilo de vida saludable (que incluye un nivel aceptable de actividad física) fomenta un profundo sentido de responsabilidad.

Por lo cual se propuso el siguiente objetivo: Analizar los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes, mediante revisión bibliográfica, con el fin de comprender cómo influye en su bienestar emocional, autoestima, manejo del estrés y desarrollo social.

MARCO TEÓRICO

Según las recomendaciones globales de la OMS de (2017), los adolescentes deberían dedicar un mínimo de 60 minutos al día a actividades físicas. como juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas entre otras, de manera intensiva. Además de los 60 minutos diarios, las recomendaciones de la OMS (2017), sugieren que estas actividades sean de intensidad moderada a vigorosa, y principalmente aeróbicas. También es importante incluir actividades de fortalecimiento muscular y óseo al menos tres veces por semana.

Según los hallazgos Cuervo et al. (2017), se observa una tendencia significativa entre los adolescentes a participar en actividades físicas durante sus momentos de ocio o fuera del horario escolar. Este patrón de conducta sugiere que una considerable proporción de jóvenes reconoce la importancia de mantenerse activos, incluso cuando no están obligados por sus rutinas académicas. Dentro de este grupo demográfico, el estudio destaca una diferencia notable en la dedicación al deporte según el género. Los varones tienden a invertir una mayor cantidad de horas semanales en la práctica deportiva, lo que podría indicar una mayor inclinación o mayores oportunidades para su participación en estas actividades en comparación con las mujeres jóvenes. Las motivaciones detrás de esta participación deportiva son diversas, abarcando desde la búsqueda de distracción y entretenimiento hasta un interés consciente por preservar y mejorar la salud física.

Donde Rodríguez et al. (2020), concuerda que es importantísimo que los niños y los jóvenes se muevan y hagan ejercicio. La actividad física es una pieza clave para que crezcan sanos y felices, tanto en la escuela como en su vida con amigos y familiares. Por eso, es fundamental el deporte, el juego y el movimiento

afectan a sus notas, cómo se relacionan con otras niñas y mujeres y otros aspectos significativos de su desarrollo. Aprender sobre cómo la actividad física mejora su capacidad de concentración, su autoestima y su capacidad de trabajar en equipo. sobre cómo la actividad física mejora su capacidad de concentración, su autoestima y su trabajo en equipo.

La OMS (2020), destaca que la AF, ya sea moderada o intensa, beneficia la salud en general. Entre las formas más comunes de actividad física se encuentra caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Que se puede realizar en todo tipo de personas y de la misma disfrutar de ellas en función de su capacidad y demostrando los beneficios de ellos que ayudan a mejorar sus capacidades físicas como mentales entre ellas están:

Desarrollo físico: ayuda a fortalecer el sistema musculoesquelético y a optimizar la postura, la coordinación y el equilibrio. Salud cardiovascular: Disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y colesterol alto. Salud mental: reducción del estrés, ansiedad y depresión, mejora del sueño y autoestima. Desarrollo cognitivo: mayor capacidad de concentración, memoria y aprendizaje. Habilidades sociales: Fomento del trabajo en equipo, liderazgo y respeto por los demás.

Tipos de actividades físicas recomendadas para adolescentes: Actividades aeróbicas: Favorecen la salud cardiovascular y la quema de calorías. Ejemplos: correr, nadar, andar en bicicleta, bailar. Actividades de fuerza: Fortalecen los músculos y huesos. Ejemplos: levantamiento de pesas, calistenia, ejercicios con el propio peso. Actividades de flexibilidad: Mejoran la movilidad y previenen lesiones. Ejemplos: yoga, pilates, estiramientos. Deportes: Combinan diferentes tipos de ejercicio y promueven el trabajo en equipo y la diversión. Ejemplos: fútbol, baloncesto, voleibol, tenis.

Por lo tanto, también influye los beneficios psicológicos en los adolescentes donde afirma Millán et al. (2025), que la adolescencia forma parte de una etapa donde se evidencia la contribución psicológicos dando una adecuada formación de la personalidad, fortaleciendo la conciencia y la precepción, y también concuerda que “El bienestar psicológico facilita el desarrollo de competencias, facultades y el autoconocimiento, mediante la construcción de

interacciones sociales positivas, lo que aporta a la adaptabilidad al ámbito en el que se encuentre” (Uribe et al., 2018, Pag,3)

Pérez (2014), concuerda que la AF surge un estudio que emergió en la segunda mitad del siglo XX. Tuvo un bajo reconocimiento a finales de los años 40, pero experimentó un desarrollo notable a mediados de los 80 demostrando que se recomienda la práctica de ejercicios sistemáticos para mejorar la salud, además esta conciencia sobre los beneficios para la salud, combinada con el disfrute intrínseco del ejercicio, impulsa a los jóvenes a dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica deportiva fuera de sus compromisos escolares. Es importante seguir explorando los factores que influyen en estas tendencias, incluyendo las oportunidades disponibles, las influencias sociales y culturales, y las percepciones individuales sobre el deporte y la actividad física en la adolescencia.

Por otro lado, Torres et al. (2020), la actividad física ayuda a mantener una vida saludable como un cuerpo estable en la adolescencia así reduciendo la enfermedades no transmitibles o enfermedades futuras, de igual manera ayuda a reducir el estrés, demostrando que los adolescentes que practican actividad física muestran niveles altos de satisfacción en sus vidas continuadas o en sus estudios y también Gómez y Cuartas (2021), concluyen que durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan una etapa de grandes cambios físicos y psicológicos, a la par que deben cumplir con diversas tareas sociales, escolares y personales. Es en este periodo que una parte significativa de esta población abandona la práctica de actividad física (AF), a menudo debido a la falta de tiempo, motivación e interés.

En cambio, se muestran algunos factores que en la actualidad “es esencial que tanto las instituciones educativas como las familias asuman un rol protagónico en el desarrollo de los adolescentes. Deben incentivar la práctica constante de actividad física para prevenir diversas enfermedades. Por esta razón, es muy recomendable fomentar hábitos de vida saludable en niños desde edades tempranas, lo que ayudará a prevenir el sedentarismo en la adolescencia” (Maldonado 2023, pag,325). Y por otro lado Concuerdan Labrador & Ventola (2023), afirma que al realizar (AF) con lleva beneficios en el ámbito físico, se observan mejoras en la capacidad respiratoria y el sistema cardiovascular, además de contribuir al mantenimiento de un peso óptimo. A nivel psicológico, Bates et al. (2020), afirman que la actividad física incrementa el bienestar psicológico y la autoestima, beneficios que se extienden tanto a jóvenes como a adultos.

la OMS (2020), define como sedentarismo como uno de los problemas de al no realizar actividad física donde se da definido como un estilo de vida con poca actividad física, se ha convertido en un problema a nivel mundial. Las sociedades contemporáneas se caracterizan por reemplazar el tiempo libre que antes se dedicaba a la actividad física con el uso de tecnologías como la televisión, computadoras, tabletas, celulares e internet, incluyendo las redes sociales. Para muchos adolescentes, el deporte se convierte en una vía para liberar energía, socializar con sus pares y disfrutar de la competencia. Al mismo tiempo, existe una comprensión del papel crucial que la actividad física desempeña en el mantenimiento de un cuerpo sano, fuerte y resistente a diversas enfermedades.

Según Rivera et al (2018), lo que recientemente se denominado sedentarismo tecnológico y que tiene presencia importante, tanto en los hogares dado cierta comodidad a los adolescentes. sugiriendo que una igualdad considerable de jóvenes en países en el ámbito global, las poblaciones de países desarrollados y en vías de desarrollo pasan más de 4 horas al día viendo televisión, excediendo el límite recomendado y, como resultado, disminución de actividades que requieran ejercicios.

Pero a la misma vez la tecnología juega un papel fundamental en la detección y abordaje del sedentarismo. Como señalan Díaz et al. (2019), la implementación de la tecnología móvil en la actividad física ha provocado un cambio significativo en la forma en que las personas se acercan al deporte y en sus motivaciones para practicarlo, por otro lado, Filgueiras (2016), El uso adecuado de dispositivos móviles ofrece un amplio abanico de posibilidades y recursos para enriquecer la experiencia de los usuarios. Esto es especialmente relevante en el campo de la Educación Física, donde diversas aplicaciones móviles (apps) facilitan el aprendizaje de conceptos y optimizan la dinámica de trabajo en el aula.

La revista “STANFORD MEDICINE CHILDREN’S HEALTH” (2025), afirma que el ejercicio es de suma importancia para mantener saludables en los adolescentes así alternar sus estilos de vida ya que es de manera importante dentro de su desarrollo de crecimiento donde es probable q lo que se aprende en la adolescencia, en cuanto a hábitos de vida, a menudo persiste a lo largo de la adultez.

MÉTODO

La presente investigación bibliográfica utilizó información verificada y confiable tomando en cuenta desde los años 2015 hasta el 2025, e se realizada búsqueda de revisiones bibliografías sobre los estudios de los beneficios de la actividad física en adolescentes, tomando en cuenta que su enfoque es cualitativo y descriptivo, con un enfoque más en los beneficios psicológicos y como ayuda en la actualidad a los adolescentes.

Criterios de inclusión

- artículos científicos
- Tesis
- Revisiones bibliográficas
- Artículos de intervención
- artículos de ingles

Criterios de exclusión

- Monografías
- Documentos incompletos
- Investigaciones no relacionadas con el tema o sin relación

RESULTADOS

Tabla 1.

Beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes

Autor	Método, Instrumento y Muestra	Intervención	Beneficios psicológicos	Actividad física
Lizarazo et al. (2020)	- 90 escolares Cuantitativo, transversal, correlacional; PAQ-A, Inventario Coopersmith; 90 adolescentes	Observacional, sin intervención experimental	Correlación positiva entre actividad física y autoestima; incremento de AF mejora autoestima	Niveles generales de actividad física
Reyes (2020)	-Cuantitativo, transversal, encuestas	Observacional	-Bienestar psicológico, autoestima, desarrollo personal, socialización, bienestar y salud mental	-desarrollo personal -socialización -bienestar y salud metal.
Paredez et al., (2021)	-Revisión bibliográfica, criterios de selección	Programa de esgrima escolar (16 sesiones/8 semanas)	Mejora atención, reducción de hiperactividad e impulsividad	-Esgrima escolar

Sánchez et al., (2021)	-Descriptivo, transversal; CERV; 261 niños (CERV).	Observacional, uso de videojuegos activos	Mejora autoeficacia, motivación para el ejercicio, reducción de sedentarismo	- Videojuegos activos (deportes, baile, movimiento corporal)
Córdova (2021)	Cuantitativo, descriptivo, transversal; Test POMS, IPAQ; 2do Bachillerato	Ejercicio físico terapéutico Supervisado	-Reducción de depresión y ansiedad, mejora del bienestar psicológico	-Ejercicio físico estructurado y supervisado
Philippot et al., (2022)	Ensayo controlado aleatorizado; HADS, HDRS; adolescentes hospitalizados	Ejercicio físico terapéutico supervisado	- Reducción de depresión y ansiedad, mejora del bienestar psicológico	- Ejercicio físico estructurado y supervisado
Vázquez (2023)	Cuantitativo, transversal, analítico; STAI, PERMA; 60 adolescentes	Participación en actividad física regular	Menor ansiedad, mayor bienestar general, emociones y relaciones positivas	-Realización de actividad física regular
Maldonado et al. (2023)	- 15 estudios seleccionados - Revisión sistemática - Análisis documental de estudios científicos.	No experimental (revisión de literatura)	- Mejora en autoestima, reducción de trastornos psicológicos, mejor interacción social y menor aislamiento	- Actividad física regular que mejora equilibrio, fuerza y habilidades motoras básicas

Narváez et al., (2023)	Revisión sistemática, análisis documental; 15 estudios seleccionados	No experimental (revisión de literatura)	-Mejora autoestima, reducción de trastornos psicológicos, mejor interacción social	-Actividad física regular (equilibrio, fuerza, habilidades)
García et al., (2024)	- Revisión sistemática, 91 artículos, ~1000 personas	Programas de ejercicio físico regular	- Reducción de enfermedades mentales, mejora de la salud mental general	- Ejercicio aeróbico moderado, programas estructurados.
Carrión et al., (2025)	Revisión sistemática, 25 artículos, adolescentes 13-15 años	Práctica regular y planificada, a veces con estrategias psicoeduc.	- Reducción de estrés, ansiedad y depresión; mejora del equilibrio emocional y salud mental general.	- Actividad física regular (deportes, recreativos, educación física)
Millán et al., (2025)	Cuantitativo, descriptivo, correlacional, explicativo; cuestionarios online; 473 adolescentes	Propuesta de programa y sistema de ayuda entre iguales	-Adaptación social, consolidación personal, bienestar psicológico, mejora rendimiento escolar y autoestima	-Actividad física regular.
Mercedes & silvia (2025)	-Cuantitativo, correlacional, transversal;	No hubo intervención (estudio observacional)	-Bienestar psicológico, relaciones sanas, construcción de metas y objetivos, autoestima y motivación	-Vida activa y saludable

	cuestionarios; estudiantes	160			
Tacan (2025)	-Descriptivo, transversal; encuesta estructurada; niños 7-14 años	Actividad física aeróbica regular	Relación entre sedentarismo y problemas psicológicos y físicos (obesidad, mala alimentación, enfermedades asociadas)	-Actividad física aeróbica regular	
Veloso (2025)	Transversal, comparativo; 60 adolescentes (activos vs. sedentarios)	No experimental (observacional)	Reducción de ansiedad, depresión y estrés (no significativo), aumento de autoestima y bienestar general, mejora cognitiva.	-Reducción de ansiedad, depresión y estrés (no significativo), aumento de autoestima y bienestar general, mejora cognitiva.	
Reyna (2025)	-Cuantitativo, transversal; C.A.M.P.A.F.D; estudiantes, no experimental de tipo transversal,	175 Observacional, recomendación de regular	AF Bienestar, diversión, satisfacción personal, beneficios psicológicos, reducción de obesidad y sobrepeso.	-Actividad físico-deportiva regular	

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Al revisar la información de la tabla 1, queda claro que las investigaciones sobre este tema son muy diversas. (Existen estudios transversales cuantitativos), mientras que otros son más como experimentos donde los investigadores controlan ciertos elementos para ver cómo cambian los resultados (ensayos controlados aleatorios). También hay análisis que juntan y comparan los resultados de muchos estudios diferentes (revisiones sistemáticas). La cantidad de adolescentes que participan en estas investigaciones también varía mucho; entre los autores evidencia un consenso sobre los beneficios psicológicos de la AF en adolescentes, aunque con matices según el enfoque metodológico y la intervención evaluada, donde López et al. (2020) y Reyes (2020), mediante estudios observacionales y cuantitativos, destacan la correlación positiva entre la actividad física y la autoestima, así como el bienestar psicológico y la socialización. A su vez, Maldonado et al. (2023), y Narváez et al. (2023), a través de revisiones sistemáticas, refuerzan estos hallazgos al señalar que la actividad física contribuye a la mejora de la autoestima, la reducción de trastornos psicológicos y la integración social, mostrando que estos efectos se sostienen en distintos contextos y diseños de investigación.

Por otro lado, investigaciones con intervenciones más estructuradas, como las de Córdova (2021) y Philippot et al. (2022), demuestran que el ejercicio físico terapéutico supervisado es eficaz en la reducción de depresión y ansiedad, así como mejora del bienestar psicológico. Autores como Carrión et al. (2025) y Millán et al. (2025), amplían la perspectiva al evidenciar que la práctica regular y planificada de AF no solo reduce el estrés y los síntomas emocionales negativos, sino que también favorece la adaptación social, el rendimiento escolar y el equilibrio emocional. Así, tanto para el progreso moral y social de los adolescentes algunos estudios se enfocan en grupos pequeños, de entre 60 y 90 jóvenes, mientras que otros analizan datos de cientos o incluso miles de participantes, o revisan una gran cantidad de artículos. Para medir estas investigaciones se utilizaron los siguientes cuestionarios que sirven para medir la actividad física (PAQ-A, IPAQ), la autoestima (Coopersmith), la ansiedad y la depresión (HADS, STAI), y el bienestar psicológico (PERMA, escalas específicas). Luego de lo analizado de esta investigación respalda que la actividad física sistemática favorece el bienestar psicológico en los adolescentes.

Los estudios analizaron una amplia gama de actividades: desde simplemente observar a los adolescentes en su día a día, hasta implementar programas de ejercicio estructurados o combinarlos con actividades educativas sobre psicología. En general, los resultados muestran que mantenerse activo tiene una influencia positiva en la autoestima, reduce la ansiedad, la depresión y el estrés, y mejora el bienestar emocional. Sin embargo, algunos estudios señalan que estos beneficios pueden variar dependiendo de la intensidad del ejercicio o de las circunstancias en las que se realice. Además, se encontró que la actividad física también fomenta las habilidades sociales, fortalece la capacidad de los jóvenes para superar la adversidad (resiliencia), aumenta su motivación y mejora su rendimiento escolar, donde la información de las tablas destaca claramente la gran importancia de la AF para el bienestar psicológico, mentalidad y el desarrollo personal, social de los adolescentes.

DISCUSIÓN

Diversos estudios recientes han evidenciado diversos estudios, empleando metodologías cuantitativas, revisiones sistemáticas y análisis observacionales, han confirmado los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes. López et al. (2020) y Reyes (2020), encontraron que la práctica regular de actividad física se vincula directamente con una mejora significativa en la autoestima, el bienestar psicológico y la socialización de los jóvenes. Asimismo, investigaciones recientes como las de Sánchez et al. (2021) y Maldonado et al. (2023), resaltan que la actividad física incrementa la motivación y la autoeficacia, a la vez que reduce el sedentarismo. Estos factores son cruciales para el desarrollo personal y social de los adolescentes, demuestran que la actividad física no solo impacta la salud física, sino que también fortalece aspectos emocionales y sociales fundamentales durante la adolescencia.

Por otro lado, la AF ha demostrado ser eficaz para reducir síntomas negativos como la ansiedad, la depresión y el estrés. Estudios experimentales y revisiones sistemáticas, por Córdova (2021), Philippot et al. (2022) y Carrión et al. (2025), evidencian que intervenciones estructuradas de ejercicio físico terapéutico contribuyen a mejorar el equilibrio emocional y la salud mental general de los adolescentes. Además, programas específicos, como el de esgrima escolar analizado por Paredes et al. (2021), han mostrado mejoras en la atención y una reducción de la hiperactividad e impulsividad. Estos resultados refuerzan la importancia de incorporar la actividad física

como parte de las estrategias de promoción de la salud mental en contextos escolares y comunitarios.

Finalmente, la literatura destaca que el sedentarismo está relacionado con problemas psicológicos y físicos, como la obesidad y la mala alimentación, mientras que la AF actúa como un factor protector (Tacan, 2025; Reyna, 2025). Además, Millán et al. (2025) y Mercedes & Silvia (2025), subrayan que la actividad física favorece la adaptación social, la consolidación personal y la construcción de relaciones sanas, así como la motivación para el logro de metas. En conclusión, la evidencia respalda, ya que es un pilar fundamental para el bienestar psicológico de los adolescentes, aunque se recomienda continuar con investigaciones longitudinales y experimentales para profundizar en los mecanismos y efectos a largo plazo (Narváez et al., 2023; García et al., 2024). Sin embargo, la mayoría de los estudios se enfocaron más en ver si había una relación entre el ejercicio y el bienestar mental, más que en probar que uno causaba directamente el otro. Esto significa que no siempre podemos decir con total seguridad que, si un adolescente hace ejercicio, automáticamente va a estar mejor.

CONCLUSIONES

En conclusión, la revisión bibliográfica evidencia que la actividad física regular en adolescentes no solo contribuye al desarrollo físico sino es clave en la prevención de enfermedades crónicas, sino que también aporta significativos beneficios psicológicos. Entre estos se incluyen la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional, y la mejora de las habilidades sociales y cognitivas; sin embargo, persisten altos índices de sedentarismo en esta población debido a factores como el avance tecnológico y la falta de motivación, lo que resalta la necesidad de promover programas educativos y comunitarios que fomenten la práctica sistemática de actividad física, siguiendo las recomendaciones de la OMS, para favorecer un desarrollo integral y una mejor calidad de vida en los adolescentes.

la práctica regular de ejercicio físico no solo optimiza el rendimiento académico, sino que también mejora funciones cognitivas clave como la concentración, la memoria y la atención. Esto subraya la necesidad de fomentar estilos de vida activos desde la adolescencia. Además de los beneficios individuales, la actividad física promueve el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo. Esto, a su vez, impacta positivamente en la integración social y ayuda a prevenir conductas de riesgo, incluyendo el consumo de sustancias y la violencia

A pesar de la amplia evidencia sobre los beneficios, persisten barreras que dificultan la participación de los adolescentes en actividades físicas, como la falta de tiempo, la desmotivación y factores socioculturales. Por ello, es fundamental diseñar intervenciones personalizadas que consideren estas limitaciones y promuevan la inclusión y la equidad en el acceso a la actividad física para maximizar los beneficios tanto físicos como psicológicos. La integración de programas de ejercicio en entornos escolares y comunitarios es clave para fomentar el bienestar emocional y prevenir problemas de salud mental en esta población.

El sedentarismo, impulsado por el avance tecnológico y los cambios en los hábitos de ocio, se perfila como un problema de salud pública que afecta negativamente el estado físico como el psicológico de los adolescentes, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y deterioro del bienestar mental. Ante este panorama, la evidencia respalda la necesidad de promover programas de actividad física estructurada en los entornos escolares y comunitarios, siguiendo las recomendaciones de la OMS.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, A. L. M. (2023). Actividad física y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 281-299. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5694>
- Alvarado Chávez, S. Y. (2023). Estilo de vida de riesgo en adolescentes del asentamiento humano José Varallanos Pillco Marca-Huánuco 2020. <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/3947>
- Alvarado, H. M. A., Barrera, A. J. L., Gordillo, M. V. V., & Loor, J. R. O. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2), 199-208. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/2041>
- Aznar Díaz, I., Cáceres Reche, M. D. P., Trujillo Torres, J. M., & Romero Rodríguez, J. M. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: un metaanálisis. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/58990>
- Bazan, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L., & Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(2), 1-12. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6458>
- Carrión, K. L. V., & Cevallos, D. A. M. (2025). Beneficios de la actividad física para el desarrollo emocional en adolescentes de 13 a 15 años. *Polo del Conocimiento*, 10(2), 2109-2126. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9076>
- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2021000500017&script=sci_arttext
- Cuervo, C., Cachón, J., González, C., & Zagalaz, M. L. (2017). Hábitos alimentarios y práctica de actividad física en una muestra de adolescentes de una ciudad del norte de España. *Journal of sport and health research*, 9(1), 75-84. <https://core.ac.uk/download/pdf/85166699.pdf>
- Gómez, E. F. E., & Cuartas, L. A. H. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1793/2060>
- Guevara-Ingelmo, R. M., Guevara-Valtier, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Sánchez-Moro, E.

- (2022). Práctica de actividad física y consumo de alcohol en escolares adolescentes. *Horizonte sanitario*, 21(2), 308-317. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000200308&script=sci_arttext
- Labrador, R. M. S., & Ventola, A. R. M. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 925-930. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075497>
- Lizarazo López, L. M., Valdivieso Miranda, M. A., & Ángel Burbano Pantoja, V. M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista virtual Universidad católica del norte*, (60). https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A30214005/detailv2?sid=ebso%3Aplink%3Ascholar&id=ebso%3Agcd%3A143516684&crl=c&link_origin=scholar.google.es
- Luís Veloso, J. (2025). Adolescentes activos y sedentarios: Impacto en Salud Mental y Rendimiento Académico. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/41858/Adolescentes%20activos%20y%20sedentarios%20Impacto%20en%20Salud%20Mental%20y%20Rendimiento%20Academico.pdf?sequence=1>
- Maldonado, I. E. A. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 315-331. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725>
- Matamoros, W. F. G. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Recimundo*, 3(1), 1602-1624. <https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449>
- MERCEDES, E. F., & SILVIA, P. H. (2025). CONDUCTAS AGRESIVAS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA JUAN PABLO IICHA CLACAYO, 2024. <https://repositorio.autonoma deica.edu.pe/handle/20.500.14441/3043>
- Millán, M. D. C. D., García, V. E. C., Osorio, L. P. M., Sequeda, D. Y. J., & Ninco, B. D. P. M. (2025). Explicación del bienestar psicológico de adolescentes colombianos a partir del conflicto interparental y competencias parentales: Bienestar psicológico de adolescentes, conflicto interparental y competencias parentales. *Psicología desde el Caribe*, 42(1). <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/16474>
- Moreno Codina, A. Actividad física, deporte y beneficios psicológicos en adolescentes. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/27377/1/TFG->

Moreno%20Codina%2C%20Alejandro.pdf

- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (42), 478-499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- OMS (2024). Actividad física, organización mundial de la salud, 24 de julio del 2024. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud: 2010. [Consulta: 10 de septiembre 2017]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1
- Faigembaum AD, McFarland J. Resistance training for kids: Right from the Start. *ACSMs Health Fit J* 2016;20(5):16-22
- Ortiz Córdova, M. L. (2021). La actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes de bachillerato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/81c8761c-8dbc-4662-ae12-e486143d394c/content>
- Pérez, B. M. (2014, June). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. In *Anales Venezolanos de nutrición* (Vol. 27, No. 1, pp. 119-128). Fundación Bengoa. https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522014000100017&script=sci_arttext
- Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., Chakib, W., Beine, A., Bleyenheuft, Y., & De Volder, A. G. (2022). Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 301, 145-153. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032722000118?via%3Dihub>
- Reyes Olavarria, D., Delgado-Floody, P., & Martínez-Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 443-449. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112020000400006&script=sci_arttext
- Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-19. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2). <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s086421252020000200010&script=s>

ci_arttext

Sánchez-Torres, J. A., Montoya-Restrepo, I. A., & Montoya-Restrepo, L. A. (2022). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284).<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2677/1511?inline=1>

STANFORD MEDICINE CHILDREN'S HEALTH

<https://stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=exercise-and-adolescents-90-P04702>

Tacan, K. P. F. (2025). La actividad física aeróbica y su relación con la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 4(10), 668-684.<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/9123>

Torres, Á. F. R., Torres, A. C. C., & Alvear, A. E. P. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(9), 1163-1178.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092719>



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Jorge Fabián Fajardo Guncay portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105988141**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Revisión bibliográfica sobre los beneficios psicológicos de la actividad física en adolescentes”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **10 de julio de 2025**

F: 
.....

Jorge Fabián Fajardo Guncay

C.I. 0105988141