



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD
MENTAL DE ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

AUTOR: JORGE LUIS RIVADENEIRA SOLORZANO

DIRECTOR: DRA. JAQUELINE MARISOL ALTAMIRANO ASTUDILLO

MACAS-ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio de Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

**INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA SALUD MENTAL
DE ADOLESCENTES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

AUTOR: JORGE LUIS RIVADENEIRA SOLORZANO

DIRECTOR: DRA. JAQUELINE MARISOL ALTAMIRANO ASTUDILLO

MACAS-ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**Influencia de la práctica deportiva en la salud mental de adolescentes: revisión
bibliográfica**

Autor: Jorge Luis Rivadeneira Solórzano

Director: Dra. Jaqueline Marisol Altamirano Astudillo

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jorge Luis Rivadeneira Solórzano portador de la cédula de ciudadanía N° 1400964530. Declaro ser el autor de la obra: **“Influencia de la práctica deportiva en la salud mental de adolescentes: revisión bibliográfica”**, 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.

Macas, 04 de marzo del 2026

F: 

Jorge Luis Rivadeneira Solórzano

C.I. 1400964530

Certificación del tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado **"Influencia de la práctica deportiva en la salud mental de adolescentes: revisión bibliográfica"** realizado por **Rivadeneira Solórzano Jorge Luis**, con documentos de identidad 1400964530, 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 al el respectivo tribunal.

Macas, 03 de marzo del 2025



.....
Dra. Jaqueline Marisol Altamirano Astudillo

0103283859

TUTOR

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por concederme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa de formación académica. A la Universidad Católica de Cuenca, sede Macas, por la educación brindada y por contribuir a mi desarrollo profesional. A la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por los conocimientos científicos y pedagógicos adquiridos durante mi proceso formativo.

De manera especial, agradezco a los docentes de la carrera y al tutor de titulación por su orientación académica, acompañamiento metodológico y valiosos aportes para el desarrollo de este trabajo. Finalmente, agradezco a mi familia por su apoyo constante y motivación permanente, fundamentales para la culminación de esta etapa académica.

Jorge Rivadeneira

Dedicatoria

Dedico el presente proyecto de titulación, en primer lugar, a Dios, por brindarme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar esta importante etapa de mi formación académica y personal. A mi familia, quienes han sido mi pilar fundamental a lo largo de este camino, por su apoyo incondicional, comprensión, sacrificio y palabras de aliento en los momentos de dificultad. Su confianza en mí ha sido una motivación constante para no rendirme y seguir adelante.

De manera especial, dedico este trabajo a mis docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, sede Macas, quienes, con su profesionalismo, vocación y compromiso, han contribuido significativamente a mi formación integral, guiándome no solo en el ámbito académico, sino también en valores humanos y éticos.

Finalmente, dedico este proyecto a todas las personas que, de una u otra manera, formaron parte de este proceso y creyeron en mis capacidades. Este logro representa el resultado del esfuerzo conjunto y el cumplimiento de una meta que marca el inicio de nuevos desafíos profesionales.

Jorge Rivadeneira

Resumen

Esta investigación analiza la influencia de la práctica deportiva en la salud mental de los adolescentes mediante una revisión sistemática rigurosa, fundamentada en los estándares de la declaración PRISMA 2020. Su objetivo central fue sistematizar la evidencia empírica actual que vincula el ejercicio físico regular y planificado con mejoras y reducción de síntomas como la ansiedad y depresión, así como el incremento del bienestar y fortalecimiento de la autoestima en la adolescencia.

En esta revisión sistemática, se realizó una búsqueda en las bases de datos de alto impacto como PubMed, Scielo y Redalyc, aplicando criterios de inclusión como la calidad metodológica, no repetir estudios, rango de edad, obteniendo hallazgos que revelan que la actividad física actúa como un factor modulador importante de la homeostasis emocional. Se concluye que la implementación de programas de masificación deportiva en el ámbito escolar constituye una herramienta indispensable de prevención, que potencia el desarrollo integral del estudiante.

Finalmente, este estudio enfatiza la urgencia de integrar programas educativos que trasciendan la educación física tradicional, promuevan el deporte como un eje transversal de la salud pública juvenil, además recomienda la necesidad de más estudios con el fin de diseñar protocolos de intervención temprana basado en el ejercicio.

Palabras clave: Actividad física, salud mental, bienestar psicológico, adolescente

Abstract

This research analyzes the influence of sports practice on adolescents' mental health through a rigorous systematic review based on the standards of the PRISMA 2020 statement. Its main objective was to systematize the current empirical evidence linking regular and structured physical exercise with improvements in mental health, including the reduction of symptoms such as anxiety and depression, as well as increased well-being and strengthened self-esteem during adolescence. In this systematic review, a search was conducted in high-impact databases such as PubMed, Scielo, and Redalyc, applying inclusion criteria such as methodological quality, avoidance of duplicate studies, and age range. The findings reveal that physical activity acts as an important modulating factor in emotional homeostasis. It is concluded that the implementation of sports promotion programs in the school setting constitutes an essential preventive tool that enhances the comprehensive development of students.

Finally, this study emphasizes the urgency of integrating educational programs that go beyond traditional physical education, promoting sport as a transversal pillar of youth public health. It also recommends the need for further studies in order to design early intervention protocols based on physical exercise.

Keywords: Physical activity, mental health, psychological well-being, adolescents.

1. Introducción

Según Gaete (2015), la adolescencia es una etapa de transición del ser humano de la infancia a la adultez, producto de la maduración física, psicológica y social, como parte de la construcción de su autonomía y consolidación de su identidad. La *World Health Organization (s.f)* menciona que la adolescencia es la fase de la vida entre la infancia y la edad adulta, desde los 10 hasta los 19 años. (p. 1). Estos cambios configuran un periodo de especial vulnerabilidad, en que el equilibrio emocional y psicológico puede verse comprometido, incrementando el riesgo de presentar problemas de salud mental.

Del mismo modo, en este proceso de desarrollo psicosocial, estudios recientes advierten que, debido a las transformaciones biopsicosociales propias de la población juvenil, son susceptibles a presentar síntomas de depresión, ansiedad y estrés, lo que afecta su calidad de vida y cómo se relacionan con su entorno. En este momento, la adolescencia se convierte en una etapa que debe ser atendida en primer lugar, dado que el panorama actual otorga gran importancia a esta fase del desarrollo.

En este periodo el bienestar psicológico, se identifica como un auténtico problema de salud pública por los efectos negativos que provoca sobre la calidad de vida, el desarrollo psicosocial y emocional de esta población (Wang et al., 2022). De esta manera, la salud mental se aborda desde constructores psicológicos como la ansiedad, depresión, estrés; los cuales se analizan como dimensiones relacionadas con el bienestar psicológico de la población adolescente.

Los hallazgos disponibles provienen principalmente de estudios cuantitativos y observacionales desarrollados en contextos educativos, comunitarios y deportivos, en los cuales se evaluó la relación entre la actividad física y la salud mental de este grupo etario. Desde la evidencia científica, estudios como Fu et al. (2025) señalan que el ejercicio físico favorece el

bienestar psicológico de las personas en edad adolescente, al igual que Wang et al. (2022) quienes reportan una reducción significativa de la sintomatología depresiva.

Los resultados se sustentan en la asociación de la práctica deportiva regular, con procesos psicológicos y emocionales que favorecen el bienestar mental. En esta línea, las investigaciones muestran efectos positivos en variables como bienestar psicológico, aunque las conclusiones presenten ciertas limitaciones (Ruiz & Asín , 2024) lo que muestra una necesidad de interpretar los datos con cautela. En coherencia con el objeto de estudio de la presente investigación, los hallazgos analizados se centran en variables psicológicas como la ansiedad, la depresión y el estrés, considerados dimensiones estratégicas del bienestar psicológico.

No obstante, aunque varias investigaciones respaldan a la práctica deportiva como provechosa para la salud mental de los adolescentes, los estudios presentan evidencia heterogénea, ya que se desarrollan en contextos distintos, lo que dificulta generalizar las conclusiones y compararlas (Wang et al., 2022).

De igual manera, se detectó una limitada cantidad de revisiones sistemáticas que sintetizan los hallazgos científicos en el contexto latinoamericano y ecuatoriano, lo que podría limitar la aplicación de la evidencia en realidades locales (Poklepović & Tanveer, 2019). Esta heterogeneidad de los resultados justifica la necesidad de una revisión sistemática que permita organizar, evaluar, sintetizar e identificar patrones y vacíos en los estudios científicos disponibles sobre las teorías en torno al desarrollo psicológico de los jóvenes y los efectos del ejercicio en su equilibrio emocional, para obtener un producto transparente y reproducible.

Esta revisión bibliográfica tiene como finalidad analizar y sistematizar evidencia empírica que sustente la relación entre la práctica regular de actividad física y la salud mental en adolescentes. Además, de el análisis de estudios previos en torno a esta temática lo que nos permite

comprender mejor los efectos psicológicos asociados a la práctica deportiva, así como las principales limitaciones encontradas por los autores.

2. Marco Teórico

La adolescencia constituye un período prolongado en donde el ser humano se somete a cambios rápidos y profundos que conllevan a una madurez biológica, psicológica y social. En este proceso, se han identificado tres fases que van desde la adolescencia temprana, media, hasta la tardía; cada etapa integra a las transformaciones ya mencionadas junto a un desarrollo moral y de identidad sexual que se configura en un proceso de madurez multidimensional. (Gaete, 2015).

Estas transformaciones no se presentan de manera uniforme, puesto que, en la adolescencia temprana predominan cambios físicos e inestabilidad emocional; en la adolescencia media se intensifica la búsqueda de la identidad y la influencia del grupo de pares; mientras que en la adolescencia tardía se fortalece progresivamente la autorregulación emocional, persistiendo los riesgos asociados a la salud mental (Gaete, 2015).

A partir del esquema anterior, se puede identificar que la implementación de un estilo de vida activo, con la práctica habitual de actividad física, jugaría un papel relevante dentro de las condiciones psicológicas, al fomentar un estilo de vida dinámico, determinante en su salud mental, lo que influye positivamente en el desarrollo integral de los adolescentes.

Desde el marco de la neurociencia y la salud pública, la adolescencia no es únicamente un cambio biológico en sí mismo, sino que se concibe la adolescencia como una etapa fundamental del desarrollo en la cual se favorece al máximo los aprendizajes y la adaptación de las personas. La adolescencia también estaría marcada por un contexto y unas experiencias que tendrían cierta y significativa influencia en el desarrollo del adolescente y, al mismo tiempo, supone una etapa donde se pueden adoptar habilidades y competencias que serán útiles en la vida adulta.

Bajo este enfoque, el ámbito deportivo surge como un espacio privilegiado, donde la interacción social y los desafíos físicos contribuyen a fortalecer la resiliencia de los jóvenes. Además, el acompañamiento de adultos es significativo, por ejemplo, el docente de Educación Física resulta fundamental para que los adolescentes puedan canalizar su capacidad de adaptación y transformar los riesgos propios de esta etapa en competencias psicosociales sólidas (American Psychological Association (2002).

Según Gaete (2015) el desarrollo adolescente es complejo porque intervienen muchos factores biopsicosociales al mismo tiempo. Aspectos externos como la familia, el grupo de pares y el entorno digital influyen directamente en la formación de la identidad y la autonomía. En esta etapa, suele haber una desincronización entre los cambios físicos y la maduración de las funciones cognitivas, lo que genera una vulnerabilidad emocional significativa. Por eso, es fundamental que tanto los educadores como los familiares tengan una comprensión adecuada de estos procesos, aunque a veces no sea sencilla, para poder orientar mejor a los adolescentes y ayudarles a enfrentar los riesgos psicosociales que pueden afectar su salud mental.

Durante la adolescencia, el cerebro atraviesa cambios neurobiológicos profundos que afectan tanto la respuesta emocional como la conducta. Arain et al. (2013) señalan que el aumento de la mielinización y la maduración conjunta del sistema límbico y la corteza prefrontal influyen directamente en la impulsividad propia de esta etapa. Igualmente, la reorganización cognitiva y social incrementa la sensibilidad del adolescente frente a su entorno, lo que refuerza la idea de que la adolescencia constituye un periodo crítico desde la perspectiva de la salud pública (Blakemore & Mills, 2014).

No obstante, Azzopardi et al. (2019) alertan de que, si bien se han producido avances en el control de las enfermedades infecciosas, han emergido nuevos riesgos como lo son la obesidad y

la anemia. Esta realidad manifiesta un desajuste entre las políticas de salud de la actualidad y las necesidades biopsicosociales de los jóvenes, lo que pone de manifiesto que resulta imperioso formular propuestas pedagógicas basadas en la actividad física que restauren esta brecha y fomenten la calidad de vida en la edad adulta.

Durante la adolescencia, la alta vulnerabilidad de este grupo hace que la intervención a través del movimiento sea fundamental. La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) define la actividad física como cualquier movimiento corporal que implique un gasto energético, reconociéndola como un elemento protector frente a enfermedades no transmisibles y además, como un recurso que favorece el equilibrio emocional.

Pese a ello, persiste una brecha considerable en su práctica: cerca del 80% de los adolescentes a nivel mundial no alcanza los niveles recomendados de actividad física (OMS, 2024). El alto nivel de inactividad no sólo compromete la salud integral, sino que también limita el acceso a las ventajas que la práctica deportiva puede aportar en el desarrollo de las funciones neuropsicológicas, como la regulación de las hormonas o la colocación de la autoestima en sus niveles óptimos. Por este motivo, el deporte estructurado aparece como una opción pedagógica importante para disminuir la inactividad y para ayudar al desarrollo integral de los jóvenes.

La actividad física, de acuerdo con Freimuth & Quinn (2004), es el movimiento del cuerpo que consume energía en actividades del día a día o en juegos, mientras que el deporte sí que incluye objetivos concretos, está estructurado y tiene reglas, aun siendo generalizado, por lo que se puede mejorar el rendimiento o superarse, tal como dice la OMS (2024). Para la gente que se forma en Pedagogía de la Actividad Física, esta distinción es importante, porque moverse para caminar ayuda, pero el deporte requiere decisiones, gestionar frustraciones y trabajar en equipo, lo que

incide de manera distinta en el desarrollo de la resiliencia y la salud mental respecto a los más jóvenes.

La práctica físico-deportiva en la adolescencia conlleva repercusiones en diferentes dimensiones de la salud pública. Coursey et al. (2023) hacen notar que cuando en los centros educativos existe una estructura que favorece la creatividad colaborativa, los efectos psicológicos de la actividad física se ven potenciados porque el movimiento se convierte en una experiencia cooperativa y de generación de ideas, habida esta dinámica promueve el bienestar mental y social; por tanto, las escuelas se convierten en el lugar clave para la existencia de intervenciones tempranas.

Además, Dobbins et al. (2021) demuestran que un entorno escolar que promueve el ejercicio de intensidad moderada o vigorosa no solo mejora la condición física general, sino que también genera respuestas neurobiológicas positivas, como la disminución del cortisol y el aumento de la dopamina. Todo esto ayuda a reducir los riesgos asociados al sedentarismo y favorece la consolidación de hábitos saludables que pueden mantenerse en la vida adulta.

Las recomendaciones de la OMS (2020) indican que los jóvenes deberían realizar, a modo de promedio, sesenta minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, incluyendo actividades específicas aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de los huesos. En la misma línea, Bull et al. (2020) determinan que, además, la regularidad de la práctica del ejercicio físico es indispensable para obtener beneficios en la salud, tanto física como psicológica (UNESCO, 2015).

En este contexto, no basta con saber cómo o cuándo se debe realizar actividad física, ni la cantidad de beneficio que aporta a la salud mental y física, sino que es fundamental comprender por qué los adolescentes mantienen o abandonan esta práctica. Ryan & Deci (2000) explican que

la motivación y el disfrute son esenciales para que los jóvenes persistan en la actividad física. Su Teoría de la Autodeterminación sirve como referencia para aumentar la adherencia y la participación sostenida, señalando que esto se logra cuando se satisfacen necesidades psicológicas como la autonomía, la competencia y la relación social, generando una experiencia positiva en torno a la actividad deportiva.

Asimismo, la inclusión de la familia y de las amistades también favorece a que el joven mantenga el hábito de practicar ejercicio. El rol del docente es igualmente importante: cuando el profesorado de Educación Física favorece la creación de climas favorables y reconoce las habilidades de su alumnado, genera en él la sensación de ser capaces e importantes, lo cual potencia la salud mental; sin embargo, la ausencia de apoyo del entorno puede ocasionar que la actividad física se abandone, con las consecuentes implicaciones para el estado mental, emocional y social de los adolescentes.

Finalmente, se puede decir que la adolescencia es una etapa donde el individuo es bastante vulnerable y todo influye; no solo los cambios biológicos y psicológicos, sino el entorno y la motivación son factores determinantes. No basta con el conocimiento de cuánto ejercicio se debe hacer, sino, se debe entender por qué lo mantienen o por qué lo dejan. También, debido a la importancia que recae en la actividad física como herramienta para contribuir a la salud mental, se debe poner cuidado a que sea una experiencia agradable y no impuesta, en la que el adolescente sienta apoyo y cercanía de su entorno para que conecte con su propio desarrollo.

3. Metodología

Para integrar hallazgos posiblemente dispersos, fortalecer la validez de las conclusiones mediante una generalización más sólida, se desarrolló una revisión sistemática (Poklepović & Tanveer, 2019). El diseño es no experimental y de carácter descriptivo-analítico, en el que se

aplicaron procesos internacionales explícitos en base a las directrices establecidas por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), las mismas que aportan rigor metodológico al trabajo (Page et al., 2021). A continuación, se presenta una tabla que sintetiza las principales fases de PRISMA 2020.

Tabla 1

Relación entre fases metodológicas y PRISMA 2020

Fase metodológica	Descripción del proceso	Correspondencia con PRISMA 2020
Identificación de estudios	Se realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos indexadas PubMed, Scopus y Web of Science, empleando términos clave en español e inglés (<i>physical activity, sport, mental health, adolescents</i>) junto con los operadores booleanos AND y OR. Además, se añadieron investigaciones regionales no indexadas para aportar contexto empírico de Latinoamérica y Ecuador, considerando la escasez de publicaciones indexadas específicas sobre esta región.	Identificación
Selección de estudios	Eliminación de duplicados y revisión de títulos, resúmenes y textos completos según criterios definidos de inclusión y exclusión.	Eliminación de duplicados, cribado, elegibilidad e inclusión
Evaluación de relevancia y calidad	Evaluación de la calidad metodológica y pertinencia temática de los estudios. Los estudios cuantitativos observacionales se analizaron con criterios basados en STROBE, y las revisiones sistemáticas según coherencia metodológica.	Evaluación durante la elegibilidad
Extracción de datos	Recopilación estructurada de información importante mediante plantilla estandarizada incluyó autores, año, país, diseño del estudio, población, variables de salud mental y principales resultados..	Posterior a la inclusión

Nota: La búsqueda se realizó mediante descriptores en español e inglés, con operadores booleanos combinados AND/OR. Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica.

De acuerdo con PRISMA 2020, la combinación de los operadores booleanos AND y OR se utilizaron de la siguiente manera como estrategia de búsqueda bibliográfica. El operador OR se utilizó para integrar sinónimos como *physical activity, exercise, sport y mental health, depression, anxiety, stress*. El operador AND permitió delimitar la búsqueda al cruce entre conceptos de actividad física, salud mental y adolescencia. Se aplicó la misma estrategia en búsquedas en español (Page et al., 2021).

De este modo, se buscó la literatura científica en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO, priorizando las fuentes de alto impacto en las áreas de la salud, la psicología y la educación física. De igual forma, se incorporó literatura científica procedente de trabajos regionales no indexados que darán contexto empírico de Latinoamérica y el Ecuador, a partir de la escasez de publicaciones indexadas que traten la región. Este enfoque facilitó la organización de la selección de artículos y ayudó a minimizar posibles sesgos en la elección de los estudios (Page et al., 2021). Finalmente, se aseguraron la relevancia temática y la calidad metodológica aplicando criterios estrictos de inclusión y exclusión.

Tabla 2

Criterios de inclusión o exclusión para los estudios

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Investigaciones que exploran cómo la actividad física o el deporte influyen en la salud mental adolescente • Investigaciones realizadas con población adolescente. • Artículos empíricos publicados en revistas científicas. • Publicaciones en español o inglés. • Diseños cuantitativos, cualitativos o mixtos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudios sin relación directa con práctica deportiva y salud mental. • Estudios realizados en población infantil o adulta. • Estudios teóricos, revisiones narrativas o documentos no arbitrados. • Estudios publicados en otros idiomas. • Investigaciones sin resultados empíricos claros.

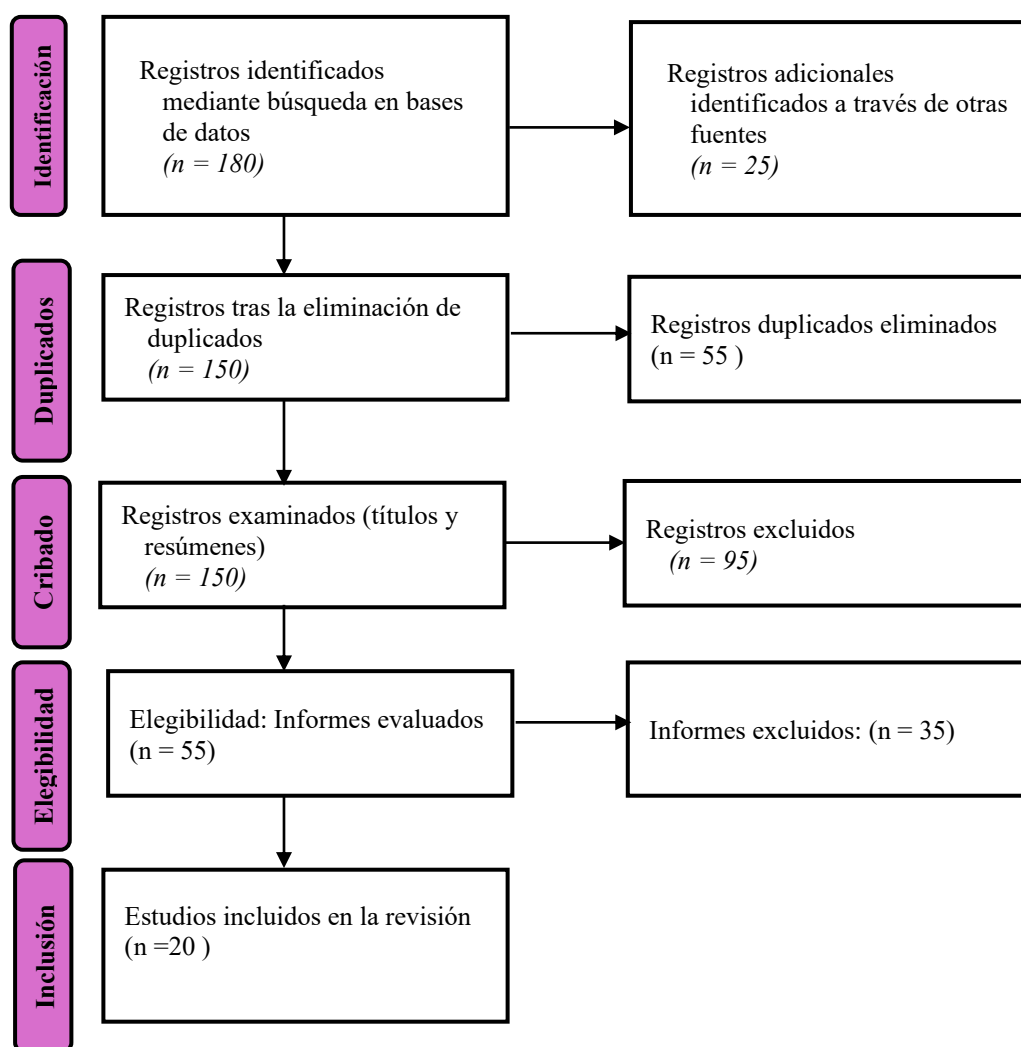
Nota. La aplicación de estos criterios de inclusión y exclusión permitió seleccionar únicamente estudios pertinentes y de calidad, asegurando la validez de la evidencia analizada en esta revisión

sistemática (Page et al., 2021; Poklepović & Tanveer, 2019). Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica

A continuación, se presenta un diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios según la declaración PRISMA 2020.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios



Nota. Diagrama adaptado de las plantillas de diagramas de flujo PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Se presenta conforme a las fases estándar, mientras que en el texto metodológico dichas fases se agrupan en cuatro etapas. Fuente: Elaboración propia

4. Resultados

Los resultados derivados de la presente revisión sistemática se estructuraron bajo ejes temáticos según la naturaleza de las evidencias reportadas por cada estudio. Esta organización facilitó la síntesis, identificación de patrones y comparación de resultados respecto a la influencia de la práctica deportiva en la salud mental adolescente. De acuerdo con la matriz de síntesis, se determinaron cuatro dimensiones de análisis que articulan las variables psicológicas y los contextos de intervención detectados en los n=20 artículos incluidos.

Tabla 3

Ejes temáticos de la literatura analizada

Eje temático	Enfoque principal de los estudios	Variables analizadas
<ul style="list-style-type: none"> Actividad física y bienestar psicológico 	Relación entre actividad física regular y bienestar mental general en adolescentes	Bienestar psicológico, autoestima, estado de ánimo, satisfacción con la vida
<ul style="list-style-type: none"> Práctica deportiva y la reducción de ansiedad, estrés y depresión 	Efectos de la práctica deportiva sobre el malestar psicológico	Ansiedad, estrés, depresión
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollo socioemocional y habilidades psicosociales 	Influencia del deporte en habilidades emocionales y sociales	Regulación emocional, resiliencia, habilidades sociales, autoconfianza
<ul style="list-style-type: none"> Tipo y contexto de la práctica 	Impacto del tipo, frecuencia y contexto de la actividad física	Frecuencia de práctica, tipo de deporte, contexto escolar o extracurricular

Nota: La estructura temática se elaboró a partir del examen de los veinte estudios seleccionados en la revisión sistemática, agrupando los enfoques y variables más frecuentes sobre actividad física y salud mental en adolescentes. Esta organización se fundamenta en patrones conceptuales detectados de forma inductiva durante la síntesis de resultados, excluyendo cualquier información de estudios que no cumplieron con los criterios del proceso PRISMA. Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica

La información obtenida fue organizada en matrices analíticas, estructuradas según los principales ejes temáticos del estudio. En cada se resume la información más relevante de cada estudio, donde se consideró: autor y año de publicación, título de la investigación, método utilizado, finalmente hallazgos más relevantes.

De esta forma, permitió comparar y relacionar los resultados de manera transversal, facilitando una interpretación más precisa sobre la influencia de la práctica deportiva en la salud mental de los adolescentes.

Tabla 4

Estudios sobre la actividad física y bienestar psicológico

Autor(es)/año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Rocliffe et al., 2023)	The Impact of Typical School Provision on Adolescent Physical Activity and Wellbeing	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Revisión sistemática de literatura. • Diseño: Estudios incluidos fueron 13 intervenciones, 5 transversales y 2 longitudinales. • Población: Adolescentes de 12–18 años en escuelas secundarias. 	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad física y el deporte en la escuela influyen favorablemente en el bienestar y la salud mental de los adolescentes • Cambios sencillos pueden llevar a resultados favorables, como la formación adicionales del profesorado o la actualización de los contenidos curriculares • En el caso de la ansiedad, la mayoría de los trabajos investigados no hallaron cambios significativos,

			<p>aunque parte importante observó mejoría, siendo pocos los trabajos que indicaron efectos negativos.</p> <ul style="list-style-type: none">• En definitiva, optimizar la educación física escolar parece ser una estrategia eficaz para promover el bienestar psicológico en la juventud
(Ruiz & Asín , 2024)	Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years	<ul style="list-style-type: none">• Tipo de estudio: Revisión de literatura de los últimos 5 años.• Diseño: Estudios experimentales y observacionales sobre intervenciones de actividad física y ejercicio.• Población: Adolescentes sanos de 10–19 años.	<ul style="list-style-type: none">• Los resultados siempre son diferentes porque cada investigación ofrece matices diferentes.• Cuando las intervenciones deportivas están organizadas y bien fundamentadas, generan efectos beneficiosos sobre el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes.• Se encuentran mejoras en variables o indicadores como autoestima, bienestar, disminución de niveles de ansiedad o estado de ánimo general.• Cuando las actividades físicas

(Rodríguez et al., 2019)	Papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de niños en edad preescolar, infantil y adolescente: una revisión sistemática y metaanálisis.	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Se realizó una revisión sistemática con metaanálisis, en la cual se reunieron y analizaron resultados de distintos estudios previos. • Diseño: Se incluyeron ensayos controlados aleatorizados y, además, estudios cuasiexperimentales, longitudinales y transversales. • Población: La población considerada abarcó preescolares (2–5 años), niños (6–11 años) y adolescentes (12–18 años). 	<p>no están bien elaboradas o no tienen estructura, no se aprecian cambios significativos en la salud mental de los adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La práctica regular de actividad física está relacionada con un mayor bienestar psicológico en los adolescentes. • Jóvenes que se mantienen activos suelen mostrar una autoestima más elevada y una mayor satisfacción con su vida diaria. • Las intervenciones que fomentan el ejercicio físico mejoran moderadamente el bienestar emocional de los adolescentes, aunque estos resultados pueden variar en función del tipo y la intensidad de la actividad realizada. • Se observa que el sedentarismo está vinculado a un menor bienestar emocional y a una percepción más negativa de uno mismo
(Li et al., 2024)	Adolescent mental health interventions: a narrative review of	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Revisión narrativa de literatura. 	<ul style="list-style-type: none"> • La actividad física regular se asocia con menor ansiedad

the positive effects of physical activity and implementation strategies	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño: Análisis cualitativo de 61 estudios sobre intervenciones de actividad física en salud mental. • Población: Adolescentes. 	<p>y síntomas depresivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio fortalece la autoestima y la percepción positiva de sí mismos. • Los deportes colectivos favorecen la interacción social y sentido de pertenencia. • Las prácticas mente–cuerpo contribuyen a la regulación emocional y al manejo del estrés.
---	---	--

Nota. En la tabla se reunieron algunos estudios sobre actividad física y bienestar mental en adolescentes. En general, se observó que el ejercicio y el deporte tendieron a relacionarse con mejoras en autoestima, estado de ánimo y bienestar psicológico; aunque, por otro lado, los resultados variaron un poco según el tipo de intervención o cómo se organizaron las actividades. Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica

Tabla 5

Estudios sobre la práctica deportiva, reducción de ansiedad, estrés y depresión

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Wang et al., 2022)	Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Se trató de una revisión sistemática con metaanálisis. • Diseño: Se consideraron 15 ensayos clínicos aleatorizados (RCT), los cuales en conjunto generaron 19 	<ul style="list-style-type: none"> • La evidencia muestra que el ejercicio físico ayuda a reducir la depresión en adolescentes, sobre todo el aeróbico. • Intervenciones con intensidad media suelen dar mejores resultados, aunque

(Panza et al., 2020)	Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression	<p>comparaciones entre los grupos analizados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Población: Adolescentes de entre 12 y 18 años que presentaban depresión o, al menos, síntomas depresivos. • Tipo de estudio: Revisión sistemática y metaanálisis. • Diseño: 29 estudios, 61 tamaños de efecto. • Población: 122.056 adolescentes participantes en deporte organizado. 	<p>no siempre es igual en todos los casos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si los programas son regulares y bien organizados, el impacto positivo en la salud mental es mayor, no se mantiene si no hay constancia. • Se observa que cuando los adolescentes se involucran en deportes organizados, suelen experimentar menos ansiedad y depresión, comparando con quienes no practican actividades deportivas. • Practicar deporte ayuda a sentirse mejor emocionalmente y si lo hacen con frecuencia, ese beneficio se mantiene más. • La respuesta a la práctica deportiva no es uniforme en todos los jóvenes; sin embargo, la evidencia indica que la constancia refuerza el efecto positivo frente al malestar emocional. • Aunque el deporte no siempre genera cambios
----------------------	---	--	---

(Tristancho et al., 2025)	Efectos de la actividad física sobre la salud mental: una revisión paraguas de carácter integral	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Revisión paraguas de revisiones sistemáticas y metaanálisis. • Diseño: Análisis de 197 revisiones de alta calidad metodológica. • Población: Adolescentes y otros grupos etarios, con resultados extrapolables a población adolescente. 	<p>significativos, actúa como un factor protector durante la adolescencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio, suele estar vinculado a menos problemas de ansiedad y depresión en jóvenes. • Cuando la actividad es intensa, los resultados parecen ser mejores, aunque no siempre se mide igual en todos los estudios. • Practicar deporte con mayor frecuencia, ayuda a prevenir y controlar el malestar emocional en esta etapa, aunque falta definir cuántas veces a la semana o cuánto tiempo es lo ideal. • A pesar de que los efectos positivos aparecen en la mayoría de los casos, suelen manifestarse, persisten interrogantes respecto a la optimización de su aprovechamiento.
(Sánchez et al., 2024)	Relación entre la participación en actividades físicas y los niveles de	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Cuantitativo y de carácter experimental. 	<ul style="list-style-type: none"> • En jóvenes que hacen ejercicio con frecuencia, se observa que los

ansiedad y depresión en estudiantes de Educación General Básica en el Subnivel Superior	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño: Se aplicó un análisis correlacional y además, se utilizó un muestreo estratificado proporcional para seleccionar a los participantes. • Población: 380 estudiantes adolescentes que cursaban el Subnivel Superior de Educación General Básica. • Instrumento: Cuestionario DASS-21, utilizado para evaluar niveles de ansiedad y depresión. • Contexto: Quito, Ecuador. 	<p>síntomas de ansiedad y depresión tienden a ser más bajos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando la participación en actividades físicas aumenta, el malestar emocional suele disminuir. • En el ámbito escolar, la participación en actividades físicas actúa como un factor protector de la salud mental. • Incluir más programas de ejercicio en las escuelas ayuda al bienestar emocional y puede mejorar el rendimiento en clase aunque no siempre se mide igual.
(Carrera et al., 2025) Relación de la actividad física escolar y la salud mental de los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Mixto correlacional. • Muestra: 281 adolescentes de 12 a 15 años. • Instrumentos: MVPA para nivel de actividad física escolar. KidScreen-52 para salud mental. • Contexto: Pichincha-Ecuador 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando los estudiantes se involucran más en actividades físicas en el colegio, su estado emocional mejora. • Los estudiantes que son más activos muestran menos señales de ansiedad y depresión. • En líneas generales, la actividad física en el contexto escolar protege la salud mental adolescente, aunque

la magnitud de su impacto no siempre está claramente determinada.

Nota. En la tabla se presentaron varios estudios que analizaron la relación entre la práctica deportiva y la reducción de ansiedad, estrés y depresión en adolescentes. En general, los resultados indicaron que el ejercicio, sobre todo cuando fue regular y organizado, se asoció con menores niveles de malestar emocional, aunque en algunos casos los efectos variaron según la frecuencia o intensidad de la actividad. Fuente: Elaborado por el autor a partir de revisión bibliográfica.

Tabla 6

Estudios sobre el desarrollo socioemocional y habilidades psicosociales

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Zeng et al., 2025)	The impact of physical exercise on adolescents' social-emotional competence: The chain mediating role of social support and peer relationships	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Se trabajó con un enfoque cuantitativo, de tipo explicativo, y además se utilizó un modelo de mediación para analizar las relaciones entre variables. • Diseño: Transversal. • Población: La muestra estuvo compuesta por 316 adolescentes. • Instrumentos: Se aplicaron cuestionarios relacionados con ejercicio físico, apoyo social, relaciones con pares y también con la competencia socioemocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando los adolescentes participan más en actividades físicas dentro del colegio, el desarrollo socioemocional mejora y también se observan avances en habilidades psicosociales. • El ejercicio regular en el entorno escolar ayuda a reducir el malestar psicológico y favorece el equilibrio emocional. • En general, la actividad física escolar funciona como un factor protector para la salud mental adolescente, aunque no se puede asegurar que el efecto sea

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(García et al.)	Group cohesion, motor self-efficacy, and socio-emotional skills in physical education students in a region of Spain: a descriptive study	<ul style="list-style-type: none"> • Contexto: La investigación se llevó a cabo en China. • Tipo de estudio: Cuantitativo, descriptivo y correlacional. • Diseño: Transversal. • Población: Estudiantes adolescentes secundaria. • Instrumentos: Escalas validadas para cohesión grupal, • Contexto: Centros educativos de una región de España. 	<p>igual en todos los contextos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la adolescencia, la participación en actividades deportivas favorece la cohesión social y el desarrollo de habilidades psicosociales • Las mujeres adolescentes, suelen ser más asertivas y toleran mejor la frustración. • Evitar el uso el móvil ya que hay evidencia que les cuesta más desarrollar habilidades socioemocionales. • Finalmente, la manera en que se relacionan y comunican en el grupo escolar tiene mucho que ver con cómo se forman esas capacidades.
(Gonzalez & Sánchez, 2025)	Impacto de la Educación Física en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de básica superior	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Enfoque cuantitativo; correlacional. • Diseño: No experimental y de corte transversal. • Población: 149 estudiantes adolescentes que cursaban básica superior. • Instrumentos: Cuestionarios sobre 	<ul style="list-style-type: none"> • En las clases de educación física, los adolescentes mejoran en inteligencia emocional, sobre todo en autoconciencia y empatía, aunque no siempre se ve diferencia por edad ni por género. • Cuando la materia se les hace difícil,

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
		actitudes hacia la educación inteligencia emocional, específicamente autoconciencia, autorregulación, motivación y empatía. • Contexto:: Instituciones educativas de educación básica superior en Ecuador.	suelen tener menos autorregulación emocional. • Los datos evidencian que este espacio escolar es fundamental para el desarrollo socioemocional, aunque el impacto varía según el contexto y la experiencia individual
(Morrone et al., 2024)	Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes que realizan y no actividad física	• Tipo de estudio: Fue cuantitativo y de tipo correlacional. • Diseño: Se trabajó con un diseño no experimental y transversal. • Población: Participaron 196 adolescentes, con edades entre 16 y 18 años. • Instrumentos: Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, el AF-5 de autoconcepto y la escala de habilidades sociales (IHS). • Contexto: El estudio se realizó en Argentina.	• En adolescentes, la participación en actividades físicas favorece el desarrollo socioemocional, mostrando que quienes practican deporte tienden a habilidades psicosociales más sólidas. • El autoconcepto positivo va de la mano con mayores capacidades sociales que mejoran con la práctica deportiva. • Los jóvenes activos suelen integrarse mejor en su entorno y presentan mayor bienestar emocional. • La evidencia respalda que la actividad física actúa como elemento protector para el desarrollo socioemocional durante la

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
			adolescencia, no obstante, los resultados no son tan consistentes como se espera.

Nota. En la tabla se reunieron algunos estudios que relacionaron la actividad física con el desarrollo socioemocional en adolescentes. En general, se observó que participar en deporte o en educación física tendió a favorecer habilidades sociales, autoconcepto e inteligencia emocional, aunque los efectos no siempre fueron iguales en todos los contextos. Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica

Tabla 7

Estudios sobre el tipo de actividad, frecuencia y contexto

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Fuentealba et al., 2022)	Physical activity habits and their relationship with sociodemographic factors in Chilean adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Cuantitativo, explicativo. • Diseño: Transversal. • Población: 7.263 adolescentes de 10 a 20 años. • Instrumentos: Cuestionario de autorreporte sobre frecuencia, duración, tipo y contexto de la actividad física. • Contexto: Estudiantes de instituciones públicas y privadas de todas las regiones de Chile 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchos adolescentes no llegan al nivel de actividad física que se recomienda, y eso ya es un problema porque afecta tanto su desarrollo psicosocial como su bienestar general. • Las mujeres adolescentes presentan mayor riesgo de inactividad, reflejado en menor participación social y bienestar. • En contextos de vulnerabilidad económica, el riesgo de inactividad aumenta y ahí se ve que no todos tienen las mismas oportunidades para un desarrollo saludable.

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Bernabe & Carrillo, 2022)	Physical Activity Patterns Among Adolescents in Latin America and the Caribbean Regio	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Cuantitativo, descriptivo con análisis epidemiológico. • Diseño: Transversal. • Población: Participaron 132.071 adolescentes, con una edad media de 14,6 años. • Instrumentos: Se utilizó la encuesta GSHS y autorreportes sobre actividad física y sedentarismo de los últimos 7 días. • Contexto: El estudio se realizó en América Latina y el Caribe, considerando estudiantes de 33 países. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faltan políticas y programas en las escuelas que realmente se adapten al contexto y ayuden a crear hábitos saludables ya que no basta con decir que hay que hacer deporte, hay que facilitarlo de verdad. • Cerca de dos tercios de los adolescentes no alcanzan los niveles adecuados de actividad física, lo que incrementa el riesgo de problemas emocionales. • Más del 20 % son inactivos, sobre todo las mujeres adolescentes, evidenciando desigualdad de género. • El sedentarismo afecta al 40 % de los jóvenes, asociado a menor interacción social y mayor malestar emocional. • Se requieren programas y políticas que fomenten la actividad física en adolescentes, en particular en mujeres, para favorecer el desarrollo socioemocional y las habilidades psicosociales

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
(Fu et al., 2025)	The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Fue una revisión sistemática con metaanálisis. • Diseño: Cuantitativo, utilizando un modelo de efectos aleatorios. • Población: Niños y adolescentes con desarrollo típico, principalmente de nivel secundario. • Muestra: Finalmente se incluyeron 30 estudios, luego de revisar 27 527 registros. • Instrumentos: Escalas validadas de salud mental; evaluación de calidad con GRADE y PEDro. • Contexto: Estudios realizados en distintos países (análisis multinacional). 	<ul style="list-style-type: none"> • El tipo de actividad física resulta relevante, ya que cuando los adolescentes realizan ejercicio, especialmente de forma frecuente y en contextos como la educación secundaria, la salud mental muestra una mejora significativa.. • Se observa una mayor reducción del estrés y una mejor competencia social, particularmente en varones. • La frecuencia de las sesiones y el país donde se implementa la intervención condicionan los resultados; no se obtiene el mismo efecto en todos los contextos ni con cualquier rutina. • El contexto y la frecuencia, junto al tipo de ejercicio, son determinantes en el desarrollo socioemocional y el bienestar psicológico.
(Zhang et al., 2023)	The association between physical activity and subjective well-being among adolescents in southwest China by	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de estudio: Cuantitativo y explicativo, con mediación moderada. 	<ul style="list-style-type: none"> • El deporte mantiene una relación positiva con el bienestar de los adolescentes. • Cuando la práctica es frecuente, el efecto

Autor(es) y año	Título del estudio	Método	Principales resultados
	parental absence: a moderated mediation model	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño: Transversal. Población: 3143 adolescentes. • Instrumentos: Cuestionarios sobre actividad física, bienestar subjetivo, conexión escolar y resiliencia. • Contexto: Región suroeste de China, considerando la ausencia parental. 	<ul style="list-style-type: none"> positivo se intensifica. • El contexto escolar también influye, ya que si el estudiante se siente vinculado al centro educativo, la actividad física aporta más al bienestar. • En familias con dificultades, la actividad física actúa como un mecanismo de protección emocional.

Nota. En la tabla se resumieron algunos estudios que analizaron el tipo de actividad física, la frecuencia y el contexto en adolescentes. En general, se observó que cuando el ejercicio fue más frecuente y se dio en entornos favorables, el bienestar y el desarrollo socioemocional tendieron a mejorar, aunque no todos los jóvenes alcanzaron los niveles recomendados de actividad física. Fuente: Elaboración propia a partir de revisión bibliográfica

1.1 Análisis de resultados

Tras un análisis exhaustivo de los artículos, se constata que la actividad física ejerce un impacto positivo en el bienestar psicológico de los adolescentes, aunque la magnitud de dicho efecto no es uniforme en todos los casos, predominando en la mayoría.

Los adolescentes que mantienen una mayor actividad física tienden a experimentar menores niveles de ansiedad y tristeza. En lo referente al desarrollo de habilidades emocionales y sociales, los resultados evidencian que una menor participación en ejercicio físico repercute negativamente en el estado anímico y la percepción personal.

Del mismo modo, la actividad física es beneficiosa para la resiliencia y competencias sociales, siendo su eficacia dependiente de múltiples factores como la realización de las actividades en el contexto educativo o de la existencia o no de dificultades familiares. Un factor importante es la frecuencia del ejercicio físico: a más práctica, mayores beneficios; a menos estructura o apoyo institucional, menos impacto.

El análisis transversal de la evidencia muestra que la práctica físico-deportiva tiene un efecto multifactorial, dependiente de la dosis de la práctica y del contexto de la intervención. Niveles más altos de práctica físico-deportiva se asocian con niveles menores de sintomatología ansioso-depresiva; el sedentarismo es un factor de riesgo del autoconcepto y de la estabilidad emocional en el ámbito socioemocional.

Además, los factores extrínsecos como son la cohesión del grupo y el apoyo institucional son determinantes del efecto de la intervención. La frecuencia del ejercicio y su estructuración son factores clave: las intervenciones sistemáticas y organizadas muestran cambios más potentes en la resiliencia y las habilidades psicosociales que las prácticas que se realizan de manera esporádica o sin un plan pedagógico.

5. Discusión

Al analizar los resultados, se evidencian ampliamente los beneficios de la práctica deportiva en la salud mental de los adolescentes, aunque también es posible afirmar que no siempre se manifiestan de la misma manera. A nivel internacional, autores como Wang et al. (2022), Panza et al. (2020) y Fu et al. (2025) demuestran que, en la mayoría de los estudios, la actividad física desempeña un papel determinante en el bienestar psicológico, la autoestima y la socialización. Del mismo modo, contribuye a la reducción de la ansiedad y la depresión en ciertos casos.

En realidad, los datos apuntan en la dirección de que la práctica deportiva sistemática es un ingrediente necesario para la salud mental en la adolescencia, adicionalmente se convierte en una intervención no farmacológica, eficaz ante los síntomas como la náusea, al estrés y/o a la depresión. Es importante mencionar que su efectividad y beneficios están ligados a una práctica estructurada y con adecuada planificación pedagógica, del mismo modo como a la intensidad y a la regularidad de la actividad física; la práctica desestructurada o esporádica no generan cambios en el estado de ánimo del jugador.

Por ejemplo, algunos artículos señalan que cuando la actividad física está bien organizada, estructurada y se realiza de manera regular, los beneficios son más evidentes, a diferencia de una práctica desordenada, esporádica o que no resulta atractiva para los estudiantes. Es relevante destacar las apreciaciones de Fuentealba et al. (2022), quienes sostienen que no basta con recomendar un aumento de la actividad física en los centros educativos, también es responsabilidad de las instituciones facilitar su acceso, considerando los beneficios para la población adolescente.

En esta dirección, los profesores y las aulas son los máximos defensores de los beneficios del deporte, dada la sensación de cuenta, o de proyectarse con el joven en el espacio escolar.

A pesar de que la actividad física apoya a la salud mental de los jóvenes, se despierta la inquietud de cómo profundizar y optimizar sus beneficios. Condicionantes como la frecuencia, género y condiciones socioeconómicas limitan a que todos puedan acceder a las actividades de la práctica deportiva para la salud mental. En definitiva, la literatura confirma el deporte como un protector de la salud mental, pero exige la homogeneización de frecuencias y contextos para democratizar sus beneficios y minimizar las desigualdades en el acceso.

6. Conclusiones

1. La revisión sistemática confirma que la práctica deportiva sistemática actúa como un factor protector determinante para la salud mental de los adolescentes, evidenciando mejoras significativas en el bienestar psicológico, la autoestima y la reducción de sintomatología ansioso-depresiva.
2. La intervención deportiva no tiene un efecto universal; depende de la planificación pedagógica, donde tanto la frecuencia moderada-vigorosa como la estructuración de la actuación constituyen las variables que permitirán obtener beneficios sociales y terapéuticos. No sirve con recomendar la práctica deportiva de un modo generalizado, sino que es necesario adaptarla a cada grupo o sujeto de forma que contenga estrategias motivacionales (en particular de aquellos contextos vulnerables).
3. La educación física escolar hace emerger el espacio clave para paliar las brechas de acceso a la práctica deportiva y el sedentarismo, principalmente en los sujetos vulnerables y en las chicas, donde la actividad física es un conducto de resiliencia ante situaciones de ausencia parental o desigualdad de oportunidades.
4. Las instituciones deben ir más allá de la recomendación general de moverse y deben presentar programas significativos, adaptados a las necesidades biopsicosociales de los adolescentes, vinculados con procesos de formación integral para el bienestar para la vida adulta. La propia investigación ha abierto nuevas vías de investigación, ya que persisten preguntas sobre la dosis de actividad física vinculada a la reducida brecha de acceso.

7. Referencias bibliográficas

American Psychological Association. (2002). *Developing adolescents*.

<https://www.apa.org/pi/cyf/develop.pdf>

Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013).

Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 449–461.

<https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>

Azzopardi, P. S., Hearps, S. J., Francis, K. L., Kennedy, E. C., Mokdad, A. H., Kassebaum, N.

J., Lim, S., Reavley, N., Riley, L., Vos, T., Brown, A., Dogra, S., Patel, V., & Patton, G.

C. (2019). Progress in adolescent health and wellbeing: Tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *The Lancet*, 393(10176), 1101–1118.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-9)

Bernabe, A., & Carrillo, R. (2022). Physical activity patterns among adolescents in Latin

America and the Caribbean region. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(1), 1–12.

<https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0136>

Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural

processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187–207. [https://doi.org/10.1146/annurev-](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202)

[psych-010213-115202](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202)

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C.,

Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J.,

& Friedenreich, C. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical

activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

- Carrera, L., Varela, S., Velásquez, K., Baez, G., Haro, S., & Lema, M. (2025). Relación de la actividad física escolar y la salud mental de los adolescentes. *Revista Iberoamericana de Educación Física y Deporte*, 2(2), 1–15. <https://doi.org/10.70262/riesafd.v2i2.2025.62>
- Coursey, L. E., Gertner, R. T., Williams, B. C., Kenworthy, J. B., Paulus, P. B., & Doholi, S. (2023). Linking the divergent and convergent processes of collaborative creativity: The impact of expertise levels and elaboration processes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122334. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122334>
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(10), CD007651. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Freimuth, V. S., & Quinn, S. C. (2004). The contributions of health communication to eliminating health disparities. *American Journal of Public Health*, 94(12), 2053–2055. <https://doi.org/10.2105/ajph.94.12.2053>
- Fu, Q., Li, L., & Wang, J. (2025). Los efectos de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes con desarrollo típico: Una revisión sistemática y metaanálisis. *BMC Public Health*, 15, 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Fuentealba, S., Rubio, A., Flores, C., González, M., Oyanedel, J., Castillo, H., Céspedes, C., & Pacheco, J. (2022). Physical activity habits and their relationship with sociodemographic factors in Chilean adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13, 915314. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915314>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436–443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

- García, M., Castillo, A., Galán, C., & Rojo, J. (2025). Group cohesion, motor self-efficacy, and socio-emotional skills in physical education students in a region of Spain: A descriptive study. *Frontiers in Psychology, 16*, 1631231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1631231>
- Gonzalez, L., & Sánchez, E. (2025). Impacto de la educación física en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de básica superior. *Runas. Journal of Education and Culture, 6*(12), 266. <https://doi.org/10.46652/runas.v6i12.266>
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R., & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in Psychology, 15*, 1433698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Morrone, C., De Grandis, C., Della Pittima, L., Ceberio, M., & Elgier, Á. (2024). Habilidades sociales y autoconcepto en adolescentes que realizan y no actividad física. *REVISTA ConCiencia EPG, 8*(1), 54–66. <https://doi.org/10.32654/revistaconcienciaepg>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25388>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2024, June 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Page, M., McKenzie, J., & Moher, D. (2021). La declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la presentación de revisiones sistemáticas. *Systematic Reviews, 10*, 89. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>

- Panza, M., Graupensperger, S., Agans, J., Doré, I., Vella, S., & Evans, M. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 42*(3), 1–12. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Poklepović, T., & Tanveer, S. (2019). Por qué importan las revisiones sistemáticas. <https://www.elsevier.com/connect/why-systematic-reviews-matter>
- Rocliffe, P., Adamakis, M., O’Keeffe, B. T., Walsh, L., Bannon, A., Garcia-Gonzalez, L., Chambers, F., Stylianou, M., Sherwin, I., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2023). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *School Mental Health, 9*, 339–364. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00215-4>
- Rodríguez, M., Cadenas, C., Estévez, F., Muñoz, N., Mora, J., Migueles, J., Molina, P., Henriksson, H., Mena, A., Martínez, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K., Lubans, D., Ortega, F., & Esteban, J. (2019). Papel de la actividad física y el comportamiento sedentario en la salud mental de niños en edad preescolar, infantil y adolescente: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Sports Medicine, 49*(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ruiz, E., & Asín, I. (2024). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science, 7*(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Sánchez, E., Basurto, L., Arias, K., Vásquez, H., & Proaño, N. (2024). Relación entre la participación en actividades físicas y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Educación General Básica en el subnivel superior. *Defep*, 8, 1–12. <https://doi.org/10.63535/defep816>
- Tristancho, C., Parra, L., Quiceno, C., Sandberg, T., Franco, A., Salazar, D., Vargas, M., & Aguirre, H. (2025). Efectos de la actividad física sobre la salud mental: Una revisión paraguas de carácter integral. *Revista Panamericana de Actividad Física y Deporte*, 10(2), 45–60. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a16>
- UNESCO. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231176>
- Wang, X., Cai, Z.-D., Jiang, W.-T., Fang, Y.-Y., Sun, W.-X., & Wang, X. (2022). Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *BMC Psychiatry*, 16, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00453-2>
- World Health Organization. (n.d.). Adolescent health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1
- Zeng, Q., Wen, P., & Guo, K. (2025). The impact of physical exercise on adolescents' social-emotional competence: The chain mediating role of social support and peer relationships. *PLOS ONE*, 20(11), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0334587>
- Zhang, M., Xu, X., Jiang, J., Ji, Y., Yang, R., Liu, Q., Li, S., Li, Y., & Liu, Q. (2023). The association between physical activity and subjective well-being among adolescents in southwest China by parental absence: A moderated mediation model. *BMC Psychiatry*, 23, 493. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-0493>