



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**

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA  
SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA**

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

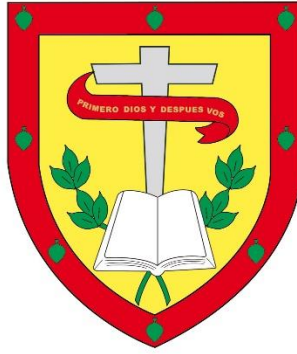
**AUTOR: JORGE PAÚL BECERRA ALVAREZ**

**DIRECTOR: LCDO. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

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

**INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD  
MENTAL DE LOS JÓVENES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

**AUTOR: JORGE PAÚL BECERRA ALVAREZ**

**DIRECTOR: LCDO. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS**

**AZOGUES– ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Jorge Paúl Becerra Alvarez** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302731641**. Declaro ser el autor de la obra: **Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: 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.

Azogues, 12 de febrero de 2025



**Jorge Paúl Becerra Alvarez**

**0302731641**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO**

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro Mgs.

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

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **“Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: revisión bibliográfica”**, realizado por: **Jorge Paúl Becerra Alvarez**, con documentos de identidad: **0302731641**, 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, 02 de diciembre de 2024



LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

C.I. 0105079982

DIRECTOR

## Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: revisión bibliográfica

Jorge Paúl Becerra Alvarez, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, jorge.becerra.41@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen:**

En la actualidad, la salud mental de los jóvenes se ha convertido en una prioridad, dado el aumento de casos de estrés, ansiedad y depresión en esta población. La actividad física, como estrategia preventiva y terapéutica, ha ganado relevancia por su influencia positiva en el bienestar psicológico. Por ello, el objetivo de esta investigación fue analizar la influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes mediante una revisión bibliográfica. La metodología empleada tuvo un enfoque cualitativo con alcance descriptivo, utilizando fuentes de información en bases de datos digitales, priorizando artículos científicos en español publicados en los últimos 10 años, se utilizaron 32 artículos para esta investigación y se excluyeron tesis y monografías. Los resultados evidenciaron que la actividad física regular está asociada con una mejora en el estado de ánimo, reducción de los niveles de estrés, disminución de síntomas de ansiedad y depresión, y un aumento en la autoestima y el bienestar general. Además, se identificó que el ejercicio físico favorece la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para el equilibrio emocional, y contribuye al desarrollo de habilidades sociales mediante actividades grupales. En conclusión, la práctica de actividad física regular no solo mejora la salud física de los jóvenes, sino que también desempeña un papel crucial en el fortalecimiento de su salud mental. Por tanto, se recomienda implementar programas que promuevan el ejercicio físico en el ámbito escolar, familiar y comunitario como parte integral del cuidado de la salud mental.

*Palabras clave:* actividad física, salud mental, jóvenes, bienestar psicológico

*Influence of Physical Activity on the Mental Health of Young People: A  
Literature Review*

**Abstract:**

Currently, the mental health of young people has become a priority due to the increasing cases of stress, anxiety, and depression in this population. As a preventive and therapeutic strategy, physical activity has gained relevance for its positive influence on psychological well-being. Therefore, this research aimed to analyze the influence of physical activity on young people's mental health through a literature review. The methodology employed had a qualitative approach with a descriptive scope, utilizing information sources from digital databases and prioritizing scientific articles in Spanish published in the last 10 years. Thirty-two articles were included in this research, while theses and monographs were excluded. The results revealed that regular physical activity is associated with improved mood, reduced stress levels, decreased symptoms of anxiety and depression, and increased self-esteem and overall well-being. Additionally, physical exercise promotes the regulation of neurotransmitters such as serotonin and dopamine, which are essential for emotional balance, and contributes to developing social skills through group activities. In conclusion, regular physical activity not only improves the physical health of young people but also plays a crucial role in strengthening their mental health. Thus, it is recommended that programs that promote physical exercise be implemented in schools, families, and communities as an integral part of mental health care.

*Keywords:* physical activity, mental health, young people, psychological well-being

**Índice de contenidos**

Introducción.....	1
Marco teórico.....	2
Método.....	5
Tabla 1.....	6
Resultados.....	10
Discusión .....	11
Conclusión:.....	14
Referencias bibliográficas .....	15

## **Introducción**

En la actualidad, se observa una creciente desmotivación de los adolescentes hacia la actividad física (AF), una tendencia alarmante que se refleja en múltiples estudios y estadísticas. Un estudio publicado en *The Lancet Child and Adolescent Health* en 2020 revela que más del 80% de los adolescentes en el mundo no cumplen con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de realizar al menos una hora diaria de AF. Este fenómeno es particularmente notable entre las adolescentes, quienes muestran un desinterés más marcado en comparación con sus pares masculinos.

La falta de AF en la adolescencia no solo es un problema a corto plazo, sino que también puede tener impactos significativos en la salud de los jóvenes a largo plazo. Numerosos estudios han asociado la inactividad física con la aparición de enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes tipo 2 y trastornos cardiovasculares. Además, esta inactividad tiene implicaciones significativas para el bienestar mental de los adolescentes. De acuerdo con un estudio realizado por la OMS en 2021, a nivel global, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años experimenta algún tipo de trastorno mental. Este preocupante dato revela que los trastornos mentales constituyen aproximadamente el 13% del total de enfermedades que afectan a este grupo etario en todo el mundo.

Es interesante notar que aquellos jóvenes que muestran un desinterés por la AF tienden a presentar mayores problemas en su salud mental (SM). La materia de Educación Física, que debería ser una herramienta para fomentar la actividad y motivar a los estudiantes a participar en deportes y juegos, no siempre cumple su función. Muchos adolescentes no perciben la Educación Física como una oportunidad para el esparcimiento y la diversión, lo que puede contribuir a su falta de interés en la AF.

En el contexto de Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) publicó en 2022 que un preocupante 76% de los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años no alcanzan un nivel adecuado de actividad física, ya que no logran cumplir ni siquiera con el mínimo recomendado. Este dato resalta la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas que promuevan la actividad física entre los jóvenes, considerando no solo los beneficios físicos, sino también su impacto en la salud mental (SM) y el bienestar general.

La carencia de actividad física y el desinterés por el deporte pueden estar ligados a varios factores, como el aumento del tiempo invertido en actividades sedentarias, tales como el uso de dispositivos electrónicos y las redes sociales. La promoción de estilos de vida más activos y la creación de entornos que fomenten la práctica de deportes y juegos podrían ser pasos clave para revertir esta tendencia. Al abordar esta problemática de manera integral, es posible mejorar la calidad de vida de los adolescentes, fortalecer su salud mental y contribuir a un futuro más saludable y activo para las próximas generaciones.

### **Marco teórico**

En los últimos años, la AF se ha establecido como un componente clave en la vida de las personas, ya sea que la practiquen por diversas razones, como mejorar su salud tanto física como mental, prevenir enfermedades, mejorar las relaciones interpersonales, etc. Se puede definir la AF como un movimiento corporal que produce como resultado el consumo de energía, además de que se puede realizar en cualquier momento y lugar, ya sea como actividad moderada o intensa, para el beneficio de la salud (OMS, 2022). En el mismo sentido, como mencionan Granados y Cuéllar (2018), la AF se refiere al movimiento del cuerpo y su práctica puede ser entendida a través de tres dimensiones interrelacionadas: la biológica, la personal y la sociocultural. La SM, según Etienne

(2018), es un elemento esencial de la salud general; mantener una buena salud mental ayuda a las personas a gestionar el estrés cotidiano, trabajar de manera productiva y alcanzar su máximo potencial, contribuyendo activamente a sus comunidades. Por lo tanto, es necesario tomar en cuenta la relación entre la AF y la SM, ya que se pueden obtener resultados positivos a largo plazo. Dado que Caballero et al. (2020) sugieren que día a día se pueden innovar diversas estrategias para crear ambientes en donde los estudiantes se mantengan motivados en sus metas y gustos personales, promoviendo así el apego e interés por la ejecución de la AF y el deporte.

La influencia positiva de la AF en la SM se ha transformado en un campo de interés tanto para investigadores como para profesionales de la salud. Britapaz & Díaz (2015) argumentan que la AF mejora el funcionamiento motor y cognitivo, y además de prevenir lesiones y enfermedades, favorece las relaciones interpersonales, las habilidades personales, el asertividad y la autoestima, especialmente en grupos vulnerables. También ayuda a prevenir problemas relacionados con la desviación social. Incluso existen datos que presentan al deporte como un beneficio para los adolescentes. Martínez et al. (2020) muestran que un estudio reveló que el enfoque de responsabilidad en el deporte generó un impacto favorable en los valores de los participantes, como el respeto, el autocontrol, la autoestima, la empatía, el esfuerzo, la autonomía, la cooperación, la solidaridad y el liderazgo.

Un estudio de la OMS (2022) señala que la práctica regular de AF permite a las personas gestionar el estrés, desarrollar habilidades para aprender y trabajar de manera eficiente, lo que contribuye al bienestar de la sociedad. Además, resalta que es un componente esencial para la salud y el bienestar, apoyando las capacidades individuales y grupales para tomar decisiones que influyeren el mundo en el que vivimos. El estudio

también subraya que la salud mental es un derecho humano fundamental y un factor clave para el desarrollo personal. Por su parte, Robles (2023).

Existe una notable desinformación y falta de comunicación entre los adolescentes, lo cual genera temor al enfrentarse a nuevos desafíos. Esto se debe, en gran medida, a los complejos temas emocionales y psicológicos que atraviesan, por lo que es fundamental considerar el lenguaje utilizado al comunicarse con ellos para evitar causarles daño o aumentar su ansiedad.

Los factores relacionados con la actividad física (AF) y la salud mental (SM) tienen un impacto directo en la vida de los adolescentes. Es importante destacar que estos factores no solo deben ser considerados desde un enfoque teórico, sino que deben beneficiar efectivamente a los jóvenes. Granados y Cuéllar (2018) presentan abundante evidencia que demuestra los beneficios emocionales y físicos de la AF, tales como la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. También se observa una mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, el autoconcepto, la resiliencia, y una disminución de enfermedades degenerativas. Además, existen estudios que sugieren que el ejercicio físico tiene un impacto significativo en aspectos que anteriormente no se habían considerado. La práctica regular de AF puede influir positivamente en estados emocionales como la ansiedad y la depresión, reducir los niveles de estrés y potenciar las capacidades intelectuales y cognitivas mediante cambios funcionales en el organismo.

Jiménez et al. (2019) sugieren que, cuando la actividad física se practica de manera regular y constante, tiene efectos beneficiosos sobre la autoestima y la percepción física de las personas. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que muestran que la sensación de logro derivada de la superación de retos físicos mejora la autoimagen y la autoestima. Además, la interacción social durante las actividades

deportivas desempeña un papel importante en el apoyo emocional, ofreciendo una red de apoyo y reduciendo el aislamiento social. Estos aspectos son cruciales y deben considerarse dentro del currículo escolar, enfocándose en temas que favorezcan la construcción de un ambiente de autoestima positiva, algo fundamental para el bienestar de los adolescentes (Sancho, 2018).

Fouilloux et al. (2021) indican que es necesario incentivar la práctica de AF entre los estudiantes, ya que puede aumentar su satisfacción vital y resiliencia. Estos beneficios impactan positivamente en su rendimiento académico y en su adaptación a las demandas de la vida diaria, sin perjudicar su productividad ni sus relaciones sociales. La AF, tanto moderada como intensa, también contribuye a reducir niveles de depresión, ansiedad y estrés, mejorando la calidad de vida y el bienestar general de los jóvenes (García et al., 2022). En este mismo contexto, Esparza et al. (2022) mencionan que la cuarentena provocó cambios en los hábitos alimenticios, una disminución en la AF y un aumento en los problemas relacionados con la salud mental. Estos cambios conllevan riesgos como sobrepeso, obesidad y la aparición de enfermedades no transmisibles. Por otro lado, mantener una actividad física regular durante la pandemia se asoció positivamente con el bienestar personal y la salud mental, sugiriendo que el ejercicio puede ser un factor protector esencial contra los efectos psicológicos negativos de crisis sanitarias globales, como la pandemia (Reyes et al., 2022).

## **Método**

Para llevar a cabo esta revisión bibliográfica no experimental sobre la AF y la SM, se utilizará la biblioteca digital de la Universidad Católica de Cuenca, junto con bases de datos de acceso libre como Google Académico, Scielo, Redalyc, Web of Science y Scopus. La investigación abarcará 30 artículos seleccionados mediante la búsqueda de temas específicos como la definición de AF, la definición de SM, la influencia de la AF,

las ventajas de la actividad física para la SM y la importancia de la AF en la promoción de la salud mental. Para esta revisión se considerarán investigaciones publicadas desde 2014 hasta la actualidad.

En la búsqueda se utilizaron diferentes criterios de inclusión, tales como artículos publicados desde 2014 en adelante, y palabras clave en español e inglés como "actividad física" y "salud mental". Los criterios de exclusión fueron artículos anteriores a 2014 y aquellos en idiomas distintos a los mencionados. Esto permitió mejorar la calidad de la búsqueda y seleccionar los artículos más relevantes para la recopilación de datos en esta revisión bibliográfica.

**Tabla 1.**

*Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes*

<b>Autor</b>	<b>Método-instrumento</b>	<b>Relación AF con SM</b>
Rodríguez et al.,2015	-Estudio descriptivo -Encuesta -Diseño transversal -Muestra 1.422 personas de 15 y los 74 años Instrumentos: -GPAQv2 -GHQ-12	- La AF mejora la SM y reduce la vulnerabilidad a trastornos mentales.
Barbosa &Cuéllar (2018)	-Estudio documental -Enfoque cualitativo -Método bibliográfico	-La AF influyen positivamente en la SM y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades tanto físicas como mentales.
Fouilloux et al., (2021)	- Estudio transversal -Muestra e 190 estudiantes Instrumentos: - Batería de pruebas de salud mental - IPAQ	- La AF está estrechamente vinculada a diversos beneficios para la SM.

Esparza et al., (2022)	<p>-Estudio observacional descriptivo, longitudinal</p> <p>-384 adultos entre 18 y 24 años.</p> <p>Instrumentos:</p> <p>-Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos</p> <p>-Cuestionario Internacional de Actividad física</p> <p>-Cuestionario de cambios en la salud mental.</p>	<p>-La cuarentena provocó una reducción de la AF) y un incremento de los problemas de salud mental SM.</p>
García et al., (2022)	<p>-Estudio correlacional</p> <p>-Corte transversal</p> <p>-. 63 jóvenes</p> <p>Instrumentos:</p> <p>-Cuestionario Internacional de AF</p> <p>-Cuestionario DASS-21</p>	<p>- En la pandemia se redujo la AF y los estudiantes que realizaron AF Mostraron niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés.</p>
Sanchis et al.(2022)	<p>-Estudio longitudinal</p> <p>-14 estudiantes</p> <p>Instrumentos:</p> <p>-Cuestionario Internacional de AF</p> <p>-Cuestionario DASS-21</p>	<p>- Incremento de los niveles de AF y fortalecimiento de la SM y también una mejora la calidad de sueño.</p>
Haro (2024)	<p>-Revisión sistemática</p>	<p>- La AF impacta de manera positiva en los adolescentes, mejorando sus estilos de vida. No solo contribuye a una buena apariencia física, sino que también favorece una salud mental integral</p>
Brito & Mancheno (2023)	<p>- Revisión sistemática</p>	<p>- El ejercicio físico puede prevenir la depresión en los adolescentes al promover un mejor estado de ánimo, fortalecer la autoestima y facilitar el manejo del estrés.</p>

Conde et al., (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- correlacional</li> <li>- no experimental y transversal</li> <li>- estudio 237 personas voluntarias de los 18 a 25 años</li> <li>Instrumentos:</li> <li>Respondieron la Escala de Estrés Percibido, el Inventario de Ansiedad.</li> </ul>	<p>El autoconcepto y la autoestima mejoran gracias a la actividad física, ya que esta fomenta una mayor percepción de bienestar, control personal y salud emocional.</p>
López et al., (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio transversal</li> <li>- 938 estudiantes 17 a 51 años</li> <li>- análisis descriptivos</li> <li>Instrumentos:</li> <li>- Cuestionario (AHI)</li> <li>- PSS</li> <li>- Nivel habitual de actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mayor control en situaciones estresantes se asocia con más actividad física y mayor felicidad auténtica, mientras que sentirse abrumado se relaciona con menos actividad física.</li> </ul>
Reyes et al., (2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio correlacional-causal y transversal</li> <li>- Muestra de 469 estudiantes</li> <li>Instrumentos:</li> <li>- (IPAQ)</li> <li>- PHI</li> <li>- GHQ-12</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los estudiantes que se volvieron físicamente inactivos durante la pandemia, se evidenciaron menores niveles de bienestar subjetivo y deterioro en la salud mental. y mantener una rutina de actividad física está asociado con mejores indicadores de salud mental y bienestar.</li> </ul>
Hoyos (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio longitudinal</li> <li>- Cuasiexperimental</li> <li>- 30 participantes</li> <li>Instrumentos:</li> <li>- un programa de actividad física</li> <li>- Beck (BDI-II)</li> <li>- Prueba Wilcoxon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un programa de actividad física moderada beneficia a los jóvenes universitarios al disminuir los niveles de depresión y optimizar la calidad de vida. Ejercicios como stretching, yoga y taichí son especialmente efectivos, promoviendo la autoconciencia y la paz interior.</li> </ul>
Torres (2023)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisión sistemática</li> <li>- Investigación documental</li> <li>- alcance descriptivo</li> </ul>	<p>La AF desempeña un papel fundamental en reducir la depresión en estudiantes universitarios, mejora la autoestima, el manejo del estrés y el control emocional. Genera bienestar emocional y aliviar el estrés, promoviendo así la SM y la calidad de vida de los jóvenes.</p>
Angarita (2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- metodología cuantitativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudio analiza la Inteligencia Emocional (IE) en el deporte, enfatizando que el fitness de alta</li> </ul>

	-diseño experimental -tipo comparativo y corte transversal - muestreo no probabilístico -100 personas Instrumentos: -TMMS-24 -IPAQ	no	intensidad ayuda a desarrollar la IE en universitarios y mejora su bienestar físico y mental.
Paricahua (2024)	-enfoque cuantitativo -diseño experimental -tipo correlacional de corte transversal -1550 estudiantes Instrumentos: -DASS-21 -IPAQ -ESMOS	no	-El estudio muestra que una mejor calidad del sueño en estudiantes universitarios se relaciona con menos depresión, ansiedad y estrés, así como con mayor actividad física. Se recomienda a la universidad implementar estrategias para mejorar la salud mental y promover el ejercicio, optimizando así el bienestar y rendimiento académico.
López (2023)	-Revisión sistemática -escala de nivel de calidad de vida SF-36.		-Pilates y yoga mejoran la salud mental, la vitalidad y el rol emocional, con beneficios moderados en la reducción de ansiedad y depresión. Esto se debe a técnicas de respiración y meditación que disminuyen el estrés. Se recomienda practicar estas actividades al menos dos o tres veces por semana durante seis semanas. Se sugiere realizar más estudios a largo plazo para validar estos resultados y su aplicación en la rehabilitación.
Bover (2020)	-Estudio transversal -600 personas Instrumentos: -Cuestionario de Estilo de Vida y Salud para población joven.		-Los sujetos con un nivel moderado de AF en su tiempo libre mostraron menor vulnerabilidad a trastornos mentales en contraste con quienes tienen un nivel de AF reducido, lo que indica un efecto protector de la actividad física moderada sobre la SM.
.Morales (2022)	-Estudio transversal con alcance correlacional explicativo -922 estudiantes de 18 a 25 años Instrumentos: -ad hoc -CUXOS-D		-Se evidencia que los hombres muestran menores niveles de ansiedad y niveles más altos de actividad física en comparación con las mujeres.

	-IPAQ	
Hernández (2019)	-Estudio Transversal -182 adolescentes Instrumentos: - IMUDER -TCI-R-67 -FPAF	-Tener una actitud positiva y hacer ejercicio de manera moderada ayuda a los adolescentes a enfrentar mejor la depresión, promoviendo un estrés positivo y mejorando su autoestima, lo que les ayuda a sentirse mejor consigo mismos y manejar mejor sus emociones.
Tapia (2019)	-Revisión narrativa, no sistemática	- Integrar el ejercicio físico en la atención de la SM podría acelerar las tasas de recuperación y reducir la carga de enfermedades.

---

## Resultados

Como se observa en la Tabla 1, el análisis de 20 artículos que exploran los beneficios de la (AF) en la salud mental (SM) y la relación entre ambas revela consistentemente que la AF tiene un impacto significativo y positivo en la SM de los jóvenes. En primer lugar, la práctica regular de ejercicio físico mejora considerablemente el bienestar emocional. Esto se debe a que la AF estimula la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, que son conocidas por generar sensaciones de felicidad y alivio del estrés, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional y a una mejora en el estado de ánimo general. Además, se ha encontrado que la AF es eficaz en la reducción de la depresión y la ansiedad, dos de los trastornos mentales más prevalentes entre los jóvenes. El ejercicio físico actúa como una forma natural de aliviar los síntomas de estas afecciones, promoviendo una sensación de calma y relajación que ayuda a los jóvenes a enfrentar de manera más efectiva las tensiones cotidianas.

La revisión de los estudios sobre la relación entre la AF y la SM revela un vínculo positivo y significativo que se manifiesta en diversas poblaciones y contextos. La evidencia sugiere que la AF no solo mejora el bienestar emocional, sino que también actúa como un factor protector contra trastornos mentales, especialmente en situaciones

de estrés y crisis, como se evidenció durante la pandemia de COVID-19. Esta tendencia resalta la importancia de promover la AF como una estrategia eficaz en la prevención y manejo de problemas de SM, lo que podría tener un impacto positivo en la calidad de vida de las personas.

Además, es fundamental considerar las implicaciones prácticas de estos hallazgos. La implementación de programas que fomenten la AF en entornos educativos y comunitarios puede contribuir significativamente al bienestar general de los individuos. A medida que se avanza en la investigación, es crucial seguir explorando los mecanismos subyacentes que vinculan la AF con la SM y evaluar la efectividad de intervenciones específicas. Esto permitirá desarrollar estrategias más integrales y efectivas para abordar los desafíos de la salud mental en la población, especialmente en grupos vulnerables como jóvenes y universitarios.

## **Discusión**

Los estudios revisados en este trabajo muestran una clara relación entre la AF y la SM, destacando cómo el ejercicio puede ayudar a prevenir y tratar trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés. Esta relación es especialmente relevante en ambientes académicos o en momentos de crisis, como se ha evidenciado en investigaciones previas (Rodríguez et al., 2015; García et al., 2022; Reyes et al., 2022). Además de explorar estos beneficios, este análisis también aborda las limitaciones de los estudios existentes y la necesidad de continuar investigando sobre este tema.

Diversos estudios han encontrado que la AF tiene un impacto positivo significativo en la SM, tanto en adultos como en jóvenes universitarios. Por ejemplo, un estudio realizado por Rodríguez et al. (2015) en Madrid mostró que la AF mejora la SM y reduce la vulnerabilidad a trastornos mentales en la población adulta. De manera

similar, Fouilloux et al. (2021) encontraron que los estudiantes de medicina en México que se mantenían físicamente activos reportaron mejores indicadores de bienestar mental. Estos resultados sugieren que la práctica regular de ejercicio está asociada con una mejor SM, lo que resalta la importancia de incorporar AF en la rutina diaria.

Además de mejorar el bienestar general, se ha observado que la AF también mejora aspectos específicos de la SM, como el control emocional y la autoestima. Investigaciones de Conde et al. (2022) y López et al. (2020) han demostrado que el ejercicio regular está vinculado a una mayor percepción de bienestar y una mejor capacidad para manejar el estrés. Estos estudios refuerzan la idea de que la AF puede funcionar como un factor protector frente a trastornos mentales, especialmente en ambientes académicos de alta presión.

La pandemia de COVID-19 representó un desafío global que afectó tanto a la AF como a la SM. Varios estudios, como los de Esparza et al. (2022) y García et al. (2022), revelaron que las restricciones de la cuarentena redujeron significativamente la AF, lo que a su vez aumentó los problemas de SM, como la ansiedad y la depresión. En este sentido, Reyes et al. (2022) destacaron que los estudiantes universitarios que se volvieron inactivos durante la pandemia experimentaron una disminución en su bienestar emocional. Este hallazgo subraya la importancia de incluir la AF como una estrategia para prevenir y manejar los efectos negativos de crisis, como las pandemias. Tapia (2019) también sugiere que el ejercicio físico podría ser considerado una terapia complementaria en el tratamiento de enfermedades mentales, promoviendo un enfoque más integral de la salud pública durante tiempos difíciles.

La investigación también señala que el tipo de AF tiene un papel crucial en los beneficios para la SM. Actividades como el yoga y el taichí, por ejemplo, se han mostrado

especialmente eficaces para reducir la depresión y la ansiedad. Estas actividades, que combinan movimientos suaves con respiración controlada, son ideales en ambientes de alta presión, como los que enfrentan muchos estudiantes universitarios que buscan maneras accesibles de aliviar el estrés.

Por otro lado, AF moderadas también parecen tener efectos positivos sobre la SM. El estudio de Bover (2020) demuestra que los jóvenes que realizan ejercicio moderado en su tiempo libre experimentan menos síntomas de trastornos mentales, lo que sugiere que no es necesario realizar ejercicio intenso para obtener beneficios psicológicos. Este hallazgo refuerza la idea de que mantener una rutina regular de ejercicio, sin importar su intensidad, puede ser más importante para la SM.

Estos resultados tienen importantes implicaciones para las políticas de salud pública. Dado que la AF ha demostrado ser efectiva para mejorar la SM, los programas que promuevan el ejercicio deberían ser parte de las estrategias de prevención y tratamiento de trastornos mentales. Como señalan Rodríguez et al. (2015) y Tapia (2019), la AF no solo debe considerarse una forma de mejorar la salud física, sino también una herramienta clave para abordar problemas de SM, especialmente en grupos vulnerables como los estudiantes universitarios.

Los hallazgos de estudios como los de Sanchis et al. (2022) y López (2020) sugieren que las universidades y otras instituciones educativas tienen un papel fundamental en promover la AF para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Esto podría incluir la implementación de programas de ejercicio en los campus, así como la promoción de un estilo de vida saludable que fomente la AF regular.

**Conclusión:**

La AF tiene un impacto altamente positivo en la SM, particularmente en la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés, lo cual es de gran relevancia en contextos académicos y en momentos de crisis. No solo mejora el bienestar general, sino que también favorece el control emocional, la autoestima y una gestión más efectiva del estrés. Estos beneficios se observan tanto en adultos como en estudiantes universitarios, lo que subraya la importancia de promover la AF en diversas poblaciones.

Es especialmente relevante destacar que actividades físicas de bajo impacto, como el yoga o el taichí, se muestran eficaces en ambientes de alta presión, como los que enfrentan los estudiantes en las universidades. Estas actividades no solo ayudan a reducir los síntomas de trastornos mentales, sino que también proporcionan un espacio accesible y manejable para el alivio del estrés.

Los resultados de los estudios revisados sugieren que la AF debería integrarse como una herramienta fundamental en las políticas de salud pública, particularmente en escuelas y universidades, donde su implementación podría mejorar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes y otros grupos vulnerables. Incorporar la AF como una estrategia preventiva y terapéutica dentro de los programas de salud mental tendría un impacto positivo sustancial en la sociedad, especialmente en tiempos de crisis, como los evidenciados durante la pandemia de COVID-19.

### Referencias bibliográficas

- Angarita-Ortiz, M. F., Calderón-Suescún, D. P., Carrillo-Sierra, S. M., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., & Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6).
- Barbosa Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).
- Britapaz Álvarez, L., & Díaz, J. D. V. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28-33.
- Brito, G. A., & Manchenoo, F. D. B. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 162-178.
- Bover, M. B., Arnal, R. B., Llario, M. G., Miravet, M. E., & Galdón, M. L. F. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 351-360.
- Caballero, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., & De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Salud Jalisco*, 6(2).
- Conde Schnaider, E. D., López-Sánchez, C. V., & Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119.

- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e140.
- Esparza-Varas, A. L., Cruzado-Joaquín, A., Dávila-Moreno, M., Díaz-Cubas, Y., La Cruz-Vargas, D., Ascoy-Gavidia, B., ... & Huamán-Saavedra, J. (2022). Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes. *Revista Médica Herediana*, 33(1), 15-23.
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15.
- García, K. Y. L., Vichique, H. H. C., Ramírez, J. E. H., Figueroa, J. A. G., & Castineyra, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 90-103.
- Haro, E. R. G. (2024). La actividad física y sus beneficios para reducir la depresión en adolescentes entre 14 a 18 años. *Dominio de las Ciencias*, 10(1), 525-540.
- Hernández, J. G., & Gil, N. A. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 29-35.
- Hoyos-Cifuentes, J. D., & Bernal-Torres, C. A. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formación Universitaria*, 14(6), 175-182.

Instituto Nacional de Estadística y Censos, INEC. (2022). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física.

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>

Jiménez, P., Muñoz, J. L., & Herrera, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 127-134.

López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275.

López Mesa, M. M., Fernández, C. C., & Santos, D. F. (2023). Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 50.

Martínez, B. J. S. A., Ibáñez, J. C., Ramírez, C. S., Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2020). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte: revisión bibliográfica. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 755-762.

Morales-Beltrán, R. A., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R. A., Rangel-Colmenero, B. R., Zazueta-Beltrán, D. K., & Reynoso-Sánchez, L. F. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*, 45, 796-806.

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2022). Actividad física.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra

respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Paricahua Nelson-Peralta, J., Gustavo Estrada-Araoz, E., Socrates Poma-Mollocondo, R., Velasquez-Giersch, L., Jordan Herrera-Osorio, A., Jhon Cruz-Visa, G., ... & Orfelia Cruz-Laricano, E. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, (61).

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.

Reyes-Molina, D., Nazar, G., Cigarroa, I., Zapata-Lamana, R., Aguilar-Farias, N., Parra-Rizo, M. A., & Albornoz-Guerrero, J. (2022). Comportamiento de la actividad física durante la pandemia por COVID-19 y su asociación con el bienestar subjetivo y salud mental en estudiantes universitarios en Chile. *Terapia Psicológica*, 40(1), 23-26.

Robles Urgilés, A. (2023). La importancia de la salud mental durante la adolescencia.

Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Salazar, P. J. A., & Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre actividad física y salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.

Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martinez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes.

Sancho, J. (2018). Una mirada desde la salud mental.

Tapia, C. P. (2020). La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *Revista Peruana de Ciencia de la Actividad Física y del Deporte*, 7(1), 12-12.

Torres, A. C. C. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 35-50.

The Lancet Child and Adolescent Health (2020). Falta de actividad física en los adolescentes. 04/01/2020. <https://n9.cl/i4x5k>

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**Jorge Paúl Becerra Alvarez** portador de la cédula de ciudadanía N° **0302731641**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes: revisión bibliográfica”** 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, **12 de febrero de 2025**



**Jorge Paúl Becerra Alvarez**

C.I. **0302731641**