



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**

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FÍSICO EN ADOLESCENTES:  
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

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

**AUTOR: FREDDY DAVID SIGUENCIA VERDUGO**

**DIRECTOR: LIC. SANTIAGO JARRIN NAVAS, 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**

**BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR  
PSICOLÓGICO Y FÍSICO EN ADOLESCENTES: REVISIÓN  
BIBLIOGRÁFICA**

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

**AUTOR: FREDDY DAVID SIGUENCIA VERDUGO**

**DIRECTOR: LIC. SANTIAGO JARRIN NAVAS, MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Freddy David Siguencia Verdugo** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302546437**. Declaro ser el autor de la obra: "**Beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en 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.

Azogues, **28 de julio de 2025**

F. 

**Freddy David Siguencia Verdugo**

**C.I. 0302546437**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

Lic. Santiago Alejandro Jarrin Navas, Mgs.

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

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**Benéficos de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes: revisión bibliográfica**", realizado por: **Freddy David Siguencia Verdugo** con documento de identidad: **0302546437**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 16 de junio 2025



FORMADO ELECTRONICAMENTE POR:  
**SANTIAGO ALEJANDRO  
JARRIN NAVAS**  
VALIDAR DOCUMENTOS CON FIELSCAN

F.....

LIC. SANTIAGO ALEJANDRO JARRIN NAVAS, MGS

C.I. 1600328197

DIRECTOR

### **Agradecimiento**

Agradezco profundamente a Dios por haber guiado cada uno de mis pasos y por concederme la dicha de culminar con éxito esta etapa tan trascendental en mi vida. Hoy, con humildad y gratitud, veo hecho realidad aquel anhelo de convertirme en profesional, un sueño que nació hace años y que, gracias a la constancia, el esfuerzo y la fe, he logrado alcanzar.

A mis padres, quienes han sido la base sólida sobre la que he construido mi camino, les expreso mi más profundo agradecimiento. Su amor constante, su apoyo sin límites y los innumerables esfuerzos que han realizado por mí han sido fundamentales en mi vida. Su confianza en mis capacidades, incluso cuando enfrentaba dificultades, me dio la fuerza necesaria para seguir adelante. En cada paso, su ejemplo de lucha, entrega y perseverancia ha sido una fuente de inspiración. Este logro es tan suyo como mío, pues ha sido forjado también con su sacrificio, dedicación y amor inquebrantable.

A mis hermanos, por su compañía constante, su comprensión y sus palabras de aliento. Gracias por estar presentes en cada momento, celebrando mis logros y levantándome en los días difíciles

A mi tutor de tesis, por su valiosa orientación, su paciencia y dedicación a lo largo de este proceso. Sus conocimientos y consejos fueron esenciales para dar forma a este trabajo.

También doy gracias a mi enamorada por su apoyo constante en los buenos y malos momentos. Finalmente, agradezco a todas las personas que de alguna forma contribuyeron a este logro, por creer en mí y acompañarme en esta etapa tan importante.

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo en primer lugar a Dios, por ser mi guía inquebrantable, mi fuerza en los momentos de dificultad y la luz que iluminó cada paso de este camino. A mis padres, quienes con su amor infinito, apoyo constante y sacrificios silenciosos me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia. A mis hermanos, por su compañía, aliento y comprensión, que me brindaron ánimo en cada etapa de este proceso. Y a mí mismo, por la dedicación, la constancia y la entrega que puse en este proyecto, superando obstáculos y manteniendo siempre la esperanza. Este logro es el reflejo del compromiso, la fe y el trabajo conjunto que hicieron posible cumplir esta importante meta.

## Beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes: revisión bibliográfica

Freddy David Siguencia Verdugo, Santiago Alejandro Jarrin Navas

Universidad Católica de Cuenca, fredy.siguencia.37@est.ucacue.edu.ec

### Resumen

La adolescencia es una etapa crucial marcada por transformaciones físicas, emocionales y psicosociales, en un estilo de vida saludable, la práctica regular de actividad física juega un papel esencial para un desarrollo integral y cognitivo. A pesar de sus beneficios, muchos jóvenes no alcanzan los niveles de actividad física recomendados debido a factores como; el sedentarismo, la presión deportiva, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la ansiedad social dentro del deporte. El objetivo de esta investigación fue analizar los beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes mediante una revisión bibliográfica, para comprender cómo la actividad física contribuye al desarrollo integral de los adolescentes. La metodología fue cualitativa, utilizando bases de datos científicas como: Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus. Se incluyeron 25 artículos científicos publicados en los últimos 9 años, estudios publicados desde el 2016 al 2025 y se excluyeron tesis monografías y diarios de periódicos. Los resultados analizados demostraron que el ejercicio regular es un elemento crucial para la salud física y mental de los adolescentes, no solo contribuye a la prevención de enfermedades, sino que también favorece el desarrollo personal, la adaptación social y el bienestar emocional. Como conclusión la actividad física desempeña un papel fundamental en el bienestar integral de los adolescentes, cabe recalcar que apoya y ayuda a evitar trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión, estos hallazgos refuerzan la importancia para promover hábitos activos desde edades tempranas.

*Palabras clave:* beneficios psicológicos, beneficios físicos, adolescentes, actividad física

*Benefits of Physical Activity for the Psychological and Physical Well-Being of Adolescents: A Literature Review*

**Abstract**

Adolescence is a crucial stage marked by physical, emotional, and psychosocial transformations. Within a healthy lifestyle, regular physical activity plays an essential role in comprehensive and cognitive development. Despite its benefits, many adolescents fail to achieve the recommended levels of physical activity due to factors such as sedentary lifestyles, pressure to excel in sports, excessive use of electronic devices, and social anxiety in sports. This research aimed to analyze the benefits of physical activity on the psychological and physical well-being of adolescents through a literature review, to understand how physical activity contributes to their holistic development. The methodology was qualitative, using scientific databases such as Redalyc, Google Scholar, SciELO, and Scopus. Twenty-five scientific articles published in the last nine years (2016 to 2025) were included, while theses, monographs, and newspaper articles were excluded. The results analyzed showed that regular exercise is crucial for the physical and mental health of adolescents, not only contributing to the prevention of diseases but also promoting personal development, social adaptation, and emotional well-being. In conclusion, physical activity plays a fundamental role in the overall well-being of adolescents. It is worth emphasizing that it supports and helps prevent psychological disorders such as anxiety and depression. These findings underscore the importance of promoting active habits from a young age.

*Keywords:* psychological benefits, physical benefits, adolescents, physical activity

## TABLA DE CONTENIDO

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Introducción .....               | 1  |
| Marco Teórico.....               | 3  |
| Método .....                     | 6  |
| Resultados .....                 | 7  |
| Análisis de la tabla .....       | 16 |
| Discusión.....                   | 16 |
| Conclusiones .....               | 18 |
| Referencias Bibliográficas ..... | 19 |

## **Introducción**

Durante la adolescencia, una etapa de profundas transformaciones físicas, emocionales y sociales, adoptar hábitos de vida saludables resulta esencial para un desarrollo integral y una vida satisfactoria. En este contexto, la actividad física juega un rol primordial. No solo beneficia la salud del cuerpo, sino que también contribuye significativamente al bienestar emocional. Investigaciones diversas han revelado que el ejercicio constante en adolescentes ayuda a mitigar el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, mientras que simultáneamente fortalece la autoestima, mejora la capacidad de concentración y optimiza la calidad del descanso.

La actividad física constante es fundamental para nuestro bienestar, ya que no solo eleva el ánimo, disminuye el estrés, optimiza nuestra capacidad mental y fortalece la autoestima. Pero hay más: Ballester et al. (2022) sugiere que realizar esta actividad en espacios naturales puede potenciar aún más estos efectos positivos a nivel psicológico, al ejercitarnos en la naturaleza, experimentamos un aumento de emociones y un humor más positivo, nuestra atención mejora notablemente y nos sentimos más involucrados con el ejercicio, lo que nos impulsa a seguir activos a largo plazo. Al mismo tiempo, el contacto con la naturaleza durante el ejercicio contribuye a reducir las emociones negativas y las reacciones físicas relacionadas con el estrés, resultando en un bienestar mental mucho más profundo.

El ejercicio físico ofrece una multitud de ventajas para los adolescentes; sin embargo, es preocupante que muchos no logren alcanzar los niveles recomendados, esta situación se ve influenciada por diversos factores, como la creciente atracción por actividades más sedentarias, la presión constante del ámbito académico y el uso desmedido de dispositivos electrónicos. A todo esto se suma la ansiedad social que pueden sentir los jóvenes en los espacios deportivos, lo cual en conjunto puede deteriorar la percepción que tienen acerca de la práctica de ejercicio, como señalan World Health Organization (2020), “los adolescentes muestran niveles

alarmantemente bajos de actividad física, lo que representa un riesgo considerable para su salud física y mental futura” (p.12).

La OMS (2019) advierte que la escasez de incentivos y la irregularidad en la actividad física agravan la inactividad en adolescentes, desanimándolos a construir hábitos saludables. También, la presión del grupo y las expectativas de desempeño deportivo pueden intimidar a algunos jóvenes, empujándolos lejos del ejercicio. Para cultivar un bienestar físico y mental integral, es fundamental eliminar estas barreras y promover un enfoque balanceado hacia la actividad física. Vale recordar que un estilo de vida sedentario no solo fomenta problemas de salud física como la obesidad, sino que también impacta la salud mental, elevando los riesgos de ansiedad y depresión. La adolescencia es una etapa formativa clave, y la actividad física es vital en ella, pues los hábitos adquiridos en este periodo determinan la salud y el bienestar futuro.

La presente investigación sobre los beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico de los adolescentes se fundamenta en un amplio cuerpo de literatura que destaca la importancia del ejercicio en esta etapa crucial. Estudios como los de Bustamante et al. (2023) y Ballester et al. (2022) subrayan los efectos positivos de la actividad física en la salud mental, incluyendo la reducción del estrés y la mejora del ánimo.

Para entender mejor la situación, es importante considerar estudios como el de Cornejo et al. (2024), que han examinado el impacto del ejercicio en la autoestima de los adolescentes. A esto se suma la preocupación expresada por la Organización Mundial de la Salud (2019) sobre la insuficiente actividad física en esta población. Estos antecedentes resaltan la necesidad de explorar en detalle por qué la actividad física es tan crucial para el bienestar psicológico y físico, y la salud en general de los adolescentes, por lo cual el objetivo de esta investigación fue analizar los beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en

adolescentes mediante una revisión bibliográfica, para comprender cómo la actividad física contribuye al desarrollo integral de los adolescentes.

### **Marco Teórico**

La actividad física, según la OMS (2024), se refiere a cualquier movimiento corporal que activa los músculos esqueléticos y genera un gasto energético. Esto incluye una amplia gama de acciones, desde las realizadas por ocio hasta las necesarias para desplazarse, trabajar o gestionar el hogar. Independientemente de si su intensidad es moderada o alta, siempre es beneficiosa para la salud. Ejemplos populares son caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o disfrutar de juegos recreativos, todas adaptables para que cualquier persona, sin importar su capacidad, pueda integrarlas en su vida.

El entrenamiento físico y el estado de salud de una persona son conceptos que se ven enriquecidos significativamente cuando se abordan desde una perspectiva interdisciplinar. Castro et al. (2016) destacan la necesidad de la participación de profesionales de múltiples especialidades: desde médicos, psicólogos, enfermeras y fisioterapeutas en el campo de la salud, hasta educadores físicos y licenciados en ciencias del deporte; sin olvidar a pedagogos y maestros en la educación, y otros expertos como sociólogos, antropólogos y filósofos. Esta colaboración entre diversas disciplinas es clave para impulsar la formación y el conocimiento pedagógico y académico en todo lo referente a la salud.

Cuando los niños y adolescentes se mantienen activos, no solo están cuidando su cuerpo. También están desarrollando habilidades increíbles como la cooperación, la forma en que se comunican, el liderazgo, la disciplina y la capacidad de trabajar en equipo. ¡Incluso mejora su concentración y memoria! Y lo que es más importante, les ayuda a prevenir, enfrentar y recuperarse de problemas sociales (Torres et al., 2020). Es clave

motivarlos a que hagan ejercicio, tanto en sus clases como cuando tienen tiempo libre. De esta manera, podemos prevenir muchas enfermedades y asegurarnos de que nuestros adolescentes tengan una mejor calidad de vida (Gómez et al., 2020).

Este bienestar favorece el establecimiento de vínculos saludables y una convivencia armoniosa en la comunidad. Moreta et al., (2021) sostiene que “El bienestar psicológico puede entenderse como una construcción multidimensional que integra factores afectivos, cognitivos y sociales, vinculados con la forma en que las personas interpretan su realidad, asignan sentido a su vida y se relacionan con su entorno” (p. 5).

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. De manera similar, la actividad física y el deporte puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático (Granados, et al., 2018).

Bustamante et al. (2023) nos muestran algo muy valioso: mantenernos activos no solo es bueno para el cuerpo, sino que impacta directamente en nuestra mente, ayudándonos a sentir menos estrés, ansiedad y depresión. Para los adolescentes, esto es una luz al final del túnel. Cuando se ejercitan seguido, mejoran mucho en cómo gestionan sus emociones, lo que les da una salud mental más sólida y una autoestima más alta. Recordemos que la adolescencia es una etapa de muchísimos cambios. En este viaje, sentirse seguro de uno mismo y confiar en las propias capacidades es absolutamente fundamental para que puedan desarrollarse plenamente.

El deporte no tiene una definición general, existe el deporte competición, donde el rendimiento físico tiene gran importancia y es organizado por asociaciones deportivas; también existe el deporte para la salud (con mayor relevancia para el presente estudio), el cual pretende alcanzar un buen estado físico y está organizado como deporte popular y recreativo (Gentil et al., 2019).

El deporte tiene un efecto directo en nuestra mente: mejora nuestra calidad de vida, nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones y a vernos de forma más positiva. Además, es un gran aliado para disminuir la ansiedad, la depresión y el estrés. Esto lo hemos visto en muchísimas personas, sobre todo en aquellas que no tienen condiciones clínicas (Paramio, 2016).

Sabemos que el ejercicio nos trae un montón de cosas buenas, ¿verdad? No solo nos mantiene físicamente saludables, sino que también es un gran aliado para nuestra mente. Nos ayuda a mantener a raya las enfermedades y a sentirnos bien en todos los aspectos. De hecho, como señalan García et al. (2021), "la práctica regular de actividad física se ha asociado consistentemente con mejoras en la salud mental y física, incluyendo la reducción de síntomas depresivos, mejor estado de ánimo y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles".

Polanco et al. (2022) sugiere que si combinas tu tratamiento farmacológico con una rutina de ejercicio, el efecto para combatir la depresión podría ser aún mayor, actuando como un complemento valioso a tu terapia, cuando eliges ejercicios aeróbicos, sobre todo si los haces acompañado, no solo te pones en forma, sino que también mejoras tus relaciones con la gente y ganas más habilidades sociales, notarás cambios positivos en tu autoestima, sentirás menos ansiedad y tu calidad de vida en general dará un giro para bien.

## **Método**

La investigación realizada consistió en un análisis bibliográfico se utilizó, bases de datos que fueron Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus. Por lo que tuvo un enfoque cualitativo. Los 25 artículos incluidos en esta revisión fueron de los últimos 9 años y se identificó mediante los términos de búsqueda: beneficios de la actividad física; bienestar psicológico; La actividad física en el estado de salud física y mental; beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte; adiposidad corporal y bienestar psicológico etc.

### Criterios de inclusión

. Artículos científicos

. De campo

.Artículos en inglés

.Revistas

### **Criterios de exclusión**

. Monografías

. Diarios de Periódicos

. Tesis

## Resultados

**Tabla 1.**

*Beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes.*

| Autor                     | Método, Instrumento y Muestra  | Beneficios Físicos  | Beneficios Psicológicos   |
|---------------------------|--|---|---|
| Villarrubia et al. (2023) | Estudio cuantitativo, transversal<br><br>200 estudiantes universitarios de Río Cuarto (M=23.49 años). IPAQ-SF, BIEPS-A, PANAS y subescalas de Ansiedad y Depresión del SCL-90-R. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora general de la salud física.</li> <li>- Reducción del riesgo de muerte por inactividad (20-30% menor en activos).</li> <li>- Efectos directos e indirectos sobre la salud física.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción del malestar psicológico, ansiedad y depresión.</li> <li>- Incremento de emociones positivas (inmediatas y a largo plazo).</li> <li>- Promueve un mejor estado de ánimo mediante la liberación de endorfinas.</li> </ul> |

|                         |  |  |   |
|-------------------------|--|--|---|
| Schneider et al. (2022) | El estudio analizó la relación entre actividad física y salud mental en 273 jóvenes (18-25 años), utilizando escalas de estrés, ansiedad, autoestima y autoconcepto. Se aplicaron análisis de correlación y varianza, encontrando vínculos entre mayor actividad física y mejores indicadores de salud mental. | Mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino.<br><br>- Fortalece el sistema osteomuscular y aumenta la flexibilidad. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce el estrés y la ansiedad (aunque la ansiedad puede aumentar en personas físicamente activas).</li> <li>- Reducción de respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés.</li> <li>- Mejora del bienestar emocional en comparación con el ejercicio en entornos interiores.</li> </ul> |
| González et al. (2020)  | Estudio con 50 estudiantes murcianos (14.7 años) que solo hacen actividad física en clase. Se usaron cuestionario y escala de bienestar de Ryf.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de la salud física</li> <li>- Un estilo de vida más activa</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de la salud psicológica.</li> <li>- Disminuye el estrés.</li> <li>- Asociado a un estilo de personalidad más activo</li> </ul>  |
| Garcés et al. (2018)    | Estudio descriptivo y transversal con 452 adolescentes (M = 14.88) de seis   | - Mejores resultados en pruebas de condición física y niveles de   | - Mejora del autoconcepto general, especialmente en   |

centros rurales en Granada. Se usaron un cuestionario ad hoc y el AF-5 de García y Musitu (1999) para recoger datos sociodemográficos, de actividad física y autoconcepto.

resiliencia; práctica regular asociada a salud física adecuada

dimensiones familiar, social, emocional y física; bienestar psicológico, fortaleza mental, optimismo, desarrollo personal, mayor autoestima y adaptación social

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Gentil et al. (2019)                    | <p>Estudio descriptivo y transversal</p> <p>Instrumentos: Cuestionario sociodemográfico. Test de auto concepto</p> <p>Muestra: 2,388 adolescentes españoles de 11 a 17 años (M=13.85 años).</p> | <p>Mejora de la salud física general.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de habilidades motoras.</li> <li>- Prevención del sedentarismo.</li> <li>- Incremento del auto concepto físico.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la autopercepción y la confianza en sí mismos.</li> <li>- Fomenta la integración social.</li> </ul>              |
| Organización Mundial de la Salud (2024) | <p>Análisis basado en datos globales sobre actividad física hasta 2022.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción de síntomas de depresión y ansiedad.</li> <li>- Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés.</li> </ul> |

- Mejora de la salud ósea y muscular, previniendo la osteoporosis y el debilitamiento muscular.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Organización Panamericana de la Salud (2019) | Análisis de datos de un estudio global dirigido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en The Lancet Child & Adolescent Health, que incluyó a 1.6 millones de estudiantes de 146 países entre 2001 y 2016. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y muscular.</li> <li>- Fortalece la salud ósea y cardiometabólica.</li> <li>- Ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de obesidad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el desarrollo cognitivo y las habilidades de pensamiento.</li> <li>- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.</li> </ul> |
| Gomes et al. (2020)                          | Alumnado de dos centros de Educación Secundaria (uno con recreo natural y otro tradicional) presente en los recreos durante la   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor actividad física y menor sedentarismo en recreos naturales.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés al estar en entornos naturales.</li> </ul>  |

medición. Observación sistemática y pruebas Chi-cuadrado de independencia para comparaciones intra- e inter-recreo. Sistema de Observación de Juego y Actividad en el Tiempo Libre en Jóvenes.

- Promueve un estilo de vida más activo, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas.

- Aumenta la motivación para participar en actividades físicas.

Polanco et al. (2022)

48 pacientes hospitalizados con depresión (24 en grupo farmacológico, 24 en grupo fármaco+ejercicio físico). Rango de edad entre 18 y 56 años (M = 35.5, DT = 11.9).

Diseño cuasi-experimental, longitudinal tipo panel. Los participantes fueron pacientes hospitalizados en una clínica psiquiátrica en Cali-Colombia, con trastorno depresivo mayor.

- Fortalecimiento del sistema cardiovascular y muscular.

- Promueve un estilo de vida saludable

- Reducción significativa de los síntomas depresivos cuando se combina con tratamiento farmacológico.

- Mejora del estado de ánimo y reducción del estrés.

Inventario de Depresión de Beck (BDI).

|                            |  |   |   |
|----------------------------|--|---|---|
| Granados & Cuellar, (2018) | <p>43 personas en la fase cuantitativa (22 y 21 personas en grupos con y sin ejercicio físico) y 25 personas en la fase cualitativa.</p> <p>Diseño mixto secuencial de aplicación independiente.</p>   | <p>- Mejora la salud cardiovascular y muscular.</p> <p>- Prevención de enfermedades crónicas como la osteoporosis.</p> <p>- Mantenimiento del fitness y salud física.</p> | <p>- Mayor bienestar psicológico.</p> <p>- Aumento de la autoestima y la empatía.</p> <p>- Reducción del estrés y mejora del estado de ánimo.</p>   |
| Peñas et al. (2024)        | <p>761 participantes (España: 80.6%, Argentina: 19.4%), 37.1% hombres, 62.9% mujeres, edad media: 20.4 años (SD: 7.5).</p> <p>Análisis estadístico con pruebas t de Student y modelos de regresión lineal múltiple.</p> <p>Escalas de Bienestar Psicológico (versión reducida de Ryff, 29 ítems) y</p> | <p>- Mejora general en la salud física derivada del ejercicio.</p>  | <p>- Incremento en cinco dimensiones del bienestar psicológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto aceptación.</li> <li>- Autonomía.</li> <li>- Dominio del entorno.</li> <li>- Crecimiento personal y Propósito de vida.</li> </ul> |

NEO-FFI (Inventario de los Cinco Grandes Factores de Personalidad, versión reducida).

|                         |   |   |  |
|-------------------------|---|---|--|
| Rodríguez et al. (2024) | Investigación bibliográfica, revisión de obras recientes (2000-2018).   | -Mantenimiento del equilibrio de energía.   | -Reducción de la ansiedad y el estrés.   |
|                         | Análisis de artículos de investigación, artículos teóricos, libros, tesis doctorales y documentos técnicos.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- prevención del sobrepeso y la obesidad.</li> <li>- promoción del crecimiento y desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético.</li> <li>- Reducción de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención del insomnio.</li> <li>- Reducción de la depresión.</li> <li>- Mejora de la autoestima.</li> <li>- Mejor desempeño escolar.</li> </ul> |
| Piñeiro et al. (2024)   | El estudio, con 584 jóvenes de 15 a 29 años de toda España, desarrolló y validó la Escala de Bienestar Psicológico en la Actividad Física (PWBPAS) mediante una técnica | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejor calidad de vida.</li> <li>-Disminuye enfermedades cardiovasculares.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto aceptación,</li> <li>- Dominio del Entorno.</li> <li>-Crecimiento Persona.</li> </ul>  |

|                         |  |   |  |
|-------------------------|--|---|--|
|                         | Delphi modificada y un análisis factorial confirmatorio. La versión final del instrumento quedó compuesta por 40 ítems distribuidos en seis dimensiones, evaluadas en una escala Likert de 1 a 6.                          | - Mejor condición física.   | - Relaciones Sociales y Propósito en la Vida   |
| Fouilloux et al. (2021) | Estudio transversal<br><br>190 estudiantes de medicina en la Ciudad de México, M=19.0 ±1.4 años. batería de pruebas de salud mental positiva (satisfacción con la vida, resiliencia, autoconcepto y compromiso) y el IPAQ. | - Mejora la salud cardiovascular.<br><br>- Refuerza el sistema inmunológico.  | - Reducción del estrés.<br><br>-Prevención de trastornos psiquiátricos; ansiedad y depresión.<br><br>- Mejora del bienestar emocional. |
| Hernández & Gil, (2018) | Estudio descriptivo y correlacional con diseño no aleatorio e intencional, realizado en 182 adolescentes (M = 14.85; DT = 1.70) de la Región de  | - Mejor regulación del estrés físico.<br><br>- Mayor energía y concentración. | - Mejor autorregulación emocional.<br><br>- Menor sintomatología depresiva.  |

Murcia. Se utilizaron un cuestionario sociodemográfico, el IMUDER y el TCI-R-67 para evaluar variables personales, emocionales y deportivas.

Mejora de la salud general.

- Mejores mecanismos de afrontamiento ante problemas.
- Influencia positiva de rasgos de personalidad como persistencia, curiosidad y búsqueda de sensaciones en el bienestar psicológico.

### **Análisis de la tabla**

Luego de hacer un análisis riguroso de la tabla de autores podemos decir que, Schneider et al. (2022), encontraron que la práctica de actividad física frecuente en jóvenes mejora el funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, además de fortalecer el sistema osteomuscular y aumentar la flexibilidad. A nivel psicológico, observaron una disminución del estrés y la ansiedad, así como un mayor bienestar emocional, especialmente cuando el ejercicio se realiza en entornos naturales. En línea con estos resultados, Gentil et al. (2019) demostraron en adolescentes españoles que la actividad física no solo contribuye al desarrollo de habilidades motoras y la prevención del sedentarismo, sino que también incrementa el auto concepto físico, mejora la autopercepción y la confianza en sí mismos, y fomenta la integración social.

Por su parte, Garcés et al. (2018) analizaron una muestra de adolescentes rurales y concluyeron que los jóvenes físicamente activos obtienen mejores resultados en pruebas de condición física y niveles de resiliencia, así como un auto concepto superior, especialmente en los ámbitos familiar, social, emocional y físico. Además, subrayan el impacto positivo del ejercicio sobre el bienestar psicológico, la fortaleza mental, el optimismo, la autoestima y la capacidad de adaptación social. Apoyando estas evidencias, la Organización Mundial de la Salud (2019), señala que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, mientras que a nivel psicológico disminuye los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora el estado de ánimo y la gestión del estrés.

Finalmente, Hernández y Gil (2018) destacan en su estudio en adolescentes de cómo la actividad física favorece una mejor regulación del estrés físico, mayor energía y concentración, y una mejora general en la salud tanto física como emocional. Además, remarcan que la práctica

habitual de ejercicio potencia la autorregulación emocional, reduce la sintomatología depresiva y refuerza los mecanismos de afrontamiento ante problemas, contribuyendo a una mejor adaptación social y emocional en los adolescentes.

### **Discusión**

Dentro del análisis obtenido se puede observar que la práctica habitual de entrenamiento físico está relacionada con la salud física y mental de los jóvenes. En el área física, las ventajas abarcan la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento del sistema óseo y muscular, y ayuda a la detección previa de enfermedades crónicas no transmisibles, además de la disminución del riesgo de mortalidad prematura relacionada con el sedentarismo, que puede reducirse entre un 20% y un 30% en individuos activos.

Desde la perspectiva psicológica, el ejercicio físico ayuda a disminuir el malestar psicológico, la ansiedad y la depresión, además de aumentar las emociones positivas y favorecer un estado de ánimo superior gracias a la liberación de endorfinas (Villarrubia et al., 2023). Otras investigaciones enfatizan el avance del auto concepto, la autoestima y la resiliencia emocional, así como la adquisición de habilidades para enfrentar el estrés y los desafíos diarios (Garcés et al., 2018; Hernández et al., 2018). La actividad deportiva también promueve la cohesión social y el fortalecimiento de relaciones interpersonales constructivas, elementos esenciales en la fase de la adolescencia.

Un punto importante destacado por la Organización Mundial de la Salud (2019) y la Organización Panamericana de la Salud (2019) nos manifiestan que el entrenamiento físico diario en los adolescentes es un fenómeno deportivo que compromete la salud actual y futura de este grupo, incrementando la incidencia de enfermedades no transmisibles y perjudicando el

desarrollo cognitivo y emocional, el fomento de la actividad física en contextos escolares y comunitarios es, por ende, fundamental para cambiar estas tendencias y mejorar el bienestar total de los jóvenes.

El ejercicio regular es un hábito crucial para la salud física y psicológica de los adolescentes, favoreciendo no solo la prevención de enfermedades, sino también el crecimiento personal, la adaptación social y el bienestar emocional, estos descubrimientos destacan la relevancia de establecer políticas públicas y programas educativos que fomenten en los espacios educativos una vida de ejercicios activos dentro de las clases de educación física desde temprana edad, contribuyendo al bienestar saludable de las nuevas generaciones.

### **Conclusiones**

La investigación resalta que la actividad física como un pilar fundamental para el bienestar integral de los adolescentes, se ha comprobado que el ejercicio regular no solo mejora la salud física y ayuda a prevenir enfermedades crónicas, sino que también es crucial para el equilibrio emocional, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.

Además, la práctica constante de actividad física impacta positivamente en la autoestima, la autopercepción y la capacidad de socialización de los jóvenes, especialmente cuando se realiza en entornos naturales o con amigos, potencia la motivación, el ánimo positivo y la interacción social, contribuyendo a una mejor adaptación psicosocial y a la construcción de relaciones interpersonales saludables.

Para asegurar que los jóvenes puedan acceder a estos importantes beneficios, es esencial abordar dichos obstáculos y diseñar estrategias de intervención que consideren sus particularidades. Por ello, se subraya la relevancia de actividad física en entornos escolares y comunitarios para maximizar su impacto positivo en la calidad de vida de los adolescentes.

## Referencias Bibliográficas

- Bustamante, E. E., Santiago-Rodríguez, M. E., & Ramer, J. D. (2023). Unlocking the promise of physical activity for mental health promotion. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 111. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5096
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84. <https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. [Motivational climate of adolescents and their relationship to gender, physical activity, sport, federated sport and physical activity family]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 12(45), 2
- Cornejo Jurado, Y. C., Gonzáles Cornejo, F. I., & Chumpitaz Caycho, H. E. (2024). Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. *Conrado*, 20(99), 141–149. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttext&tlng=pt)
- 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. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>.

- 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. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Garcés, T. E., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Sánchez, M. C., Martínez, A. M., & Cortés, A. J. P. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYAutoconcepto-6543402%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYAutoconcepto-6543402%20(2).pdf)
- García-Benau, M. A., Martínez-Rodríguez, A., & López-Gil, J. F. (2021). *Actividad física y bienestar psicológico en adultos jóvenes: una revisión sistemática*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(83), 35–52. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.83.003>
- Gomez L; Valencia A; Lizandra J; Peiro C (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. Tradicionales: un estudio piloto. De Uniriojaes. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-NivelesDeActividadFisicaYSedentarismoDeLosAdolesce-7660979%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-NivelesDeActividadFisicaYSedentarismoDeLosAdolesce-7660979%20(1).pdf)
- 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). [https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A1312885/detailv2?sid=ebsco%3Aplik%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A132390666&crl=c&link\\_origin=scholar.google.com](https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A1312885/detailv2?sid=ebsco%3Aplik%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A132390666&crl=c&link_origin=scholar.google.com)

- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. <http://hdl.handle.net/10481/59270>
- González, J., de los Fayos, E. J. G., & del Castillo, Á. G. (2011). Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2), 55-71. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65423606006.pdf>
- 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749054>
- Moreta-Herrera, R., Reyes-Valenzuela, C., Villagrán, L., Gaibor-González, I., & López-Castro, J. (2021). *Estructura factorial del Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos*. *Psicothema*, 33(1), 1–7. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.286>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019, 22 de noviembre). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). Actividad física. <https://www.paho.org/es/noticias/26-6-2024-cerca-1800-millones-adultos-corren>

[riesgo-enfermar-por-falta-actividad-fisica#:~:text=de%20actividad%20f%C3%ADsica-.Cerca%20de%201800%20millones%20de%20adultos%20corren%20riesgo,por%20falta%20de%20actividad%20f%C3%ADsica&text=Ginebra%2C%2026%20de%20junio%20de,de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%202022.](#)

Paramio-Pérez, G. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (7), 1-2.  
<http://orcid.org/0000-0002-3359-1981>

Peñas, V. G., Martínez, O. L., de Los Fayos, E. J. G., & Berná, F. J. C. (2024). Psychological well-being and healthy personality in sports practice. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 49-58.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738768>

Piñeiro-Cossio, J., Alcaráz-Iborra, M., Nuviala, A., Pérez-Ordás, R., & Bermejo-Martínez, G. (2023). *Development and validation of a scale to assess Psychological Well-being in physical activity and sports: The PWBPA Scale* (No. ART-2023-134106).

Polanco, K. M., López-Walle, J. M., Muñoz-Noguera, B. C., Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., & Arango-Dávila, C. A. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión (Effect of physical exercise on depressive symptoms in hospitalized patients with depression). *Retos digital*, 43, 53–61. doi:10.47197/retos.v43i0.88339

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina*

*general integral*, 36(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext)

Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC - Podología*, 25(2), 1–10. doi:10.1016/s1762-827x(23)47628-6

Tobar, B. U., Berrios, Y., & Placencia, T. (2019). Comparación de niveles de bienestar en función de la realización de ejercicio físico en adultos mayores chilenos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 81-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358712>

Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. [https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451?fbclid=IwAR1Xxfw33ABqf6iZJDm8bWVRUthXGR8bquQVZ2z6WmhAWl4nm6v\\_TZUrMGU](https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451?fbclid=IwAR1Xxfw33ABqf6iZJDm8bWVRUthXGR8bquQVZ2z6WmhAWl4nm6v_TZUrMGU)

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**Freddy David Siguencia Verdugo** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302546437**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación "**Beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico y físico en adolescentes: 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, **28 de julio de 2025**

  
F: .....

**Freddy David Siguencia Verdugo**

**C.I. 03025464367**