

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 12

2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Revisión

Physical-recreational activity in adolescent anxiety and depression

La actividad físico-recreativa en la ansiedad y depresión de los adolescentes

Stalin Bladimir Chanataxi Paucar¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9534-2508>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
sbchanataxi@uce.edu.ec

Recibido: 20-03-2025
Aceptado: 26-06-2025
Disponible en línea: 15-09-2025



Abstract

The lack of regular recreational physical activity is a common issue among adolescents. This situation increases the risk of disorders such as anxiety, depression and cardio-metabolic diseases. The objective of this research was to analyze the theoretical and methodological contributions of physical-recreational activity in reducing anxiety and depression in adolescents. The methodology was a systematic review applying the PRISMA 2020 protocol (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), based on the critical analysis of studies published mainly during the years 2019-2025, articles in Spanish were selected from databases such as Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Science Direct and ERIC. Of the 15 studies analyzed, 80% reported a significant reduction in anxiety and depression levels after the implementation of physical-recreational programs. Therefore, it is concluded that recreational physical activity improves emotional well-being, reduces anxiety and depression, strengthens self-esteem and resilience, consequently, further studies are required to expand knowledge in order to optimize educational and family programs to prevent mental disorders in adolescents.

Keywords: Recreational-physical activity, anxiety, depression, adolescents.

Resumen

La falta de práctica regular de actividad física recreativa es un problema común entre adolescentes. Esta situación incrementa el riesgo de trastornos como ansiedad, depresión y enfermedades cardio-metabólicas. El objetivo de esta investigación fue analizar los aportes teóricos y metodológicos de

la actividad físico-recreativa en la reducción de ansiedad y depresión en adolescentes. La metodología que se utilizó fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico de estudios publicados fundamentalmente durante los años 2019-2025, se seleccionaron artículos en español de bases de datos como Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Science Direct y ERIC. De los 15 estudios analizados, el 80% reportó una reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión tras la implementación de programas físico-recreativos. Por tal motivo, se concluye que la actividad física recreativa mejora el bienestar emocional, reduce ansiedad y depresión, fortalece autoestima a su vez la resiliencia, por ende, se requiere más estudios para expandir el conocimiento con el fin de optimizar programas educativos y familiares en prevención de trastornos mentales en adolescentes.

Palabras clave: actividad físico-recreativa, ansiedad, depresión, adolescentes.

Introducción

En los últimos años, el tema relacionado al bienestar psicológico en los adolescentes ha tomado fuerza debido al crecimiento desmedido de estrés, depresión y ansiedad. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022), determina el concepto de la salud mental, la cual es entendida como un estado de bienestar psicológico que permite a las personas afrontar los momentos de estrés, desarrollar plenamente sus habilidades, aprender y contribuir positivamente al progreso de su comunidad. Ante esto, resalta la importancia de buscar alternativas eficientes que

ayuden a minimizar esta problemática de salud psicológica, asimismo estas afectaciones no solo limitan al individuo sino a todo el entorno social y académico.

La depresión y la ansiedad son causas principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes, además, el suicidio representa un número significativo de muertes en jóvenes de 15 a 19 años. La mitad de todos los trastornos mentales en la adultez comienzan antes de los 18 años, pero la mayoría no se detecta ni se trata. Diversos factores afectan la salud mental y el bienestar de los adolescentes, como la violencia, la pobreza, el estigma, la exclusión y vivir en entornos frágiles o en crisis humanitarias, los cuales pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. La detección e intervención tempranas son fundamentales para prevenir consecuencias a largo plazo y mejorar los resultados para los adolescentes que enfrentan estos desafíos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

Entre las teorías sobre la adolescencia, se tiene a Piaget el cual explica sobre los estadios del desarrollo cognitivo, señalando que en esta etapa se potencia el pensamiento abstracto y razonamiento lógico dando como resultado la capacidad de planificar, reflexionar sobre las emociones y afrontar desafíos mentales impactando en la parte psicológica. Asimismo, la teoría de Erikson sobre el aspecto psicosocial señala que esta etapa sufre un choque entre la identidad y confusión de roles, es decir puede causar fracasos y aislamientos sociales. Por otro lado, de acuerdo a la teoría de Marcia indica que esta etapa tiene 4 enfoques hacia el logro de identidad, moratoria, identidad hipotecada y difusión de identidad lo que forma la identidad personal hacia la ocupación, religión y política. También, Vygotsky de acuerdo a su perspectiva sociocultural, resalta la

interacción social en la asimilación de conocimientos, habilidades y desarrollo de la identidad. La teoría de desarrollo biológico de Gesell descarta la influencia motivaciones instintivas formen y controlen las emociones y bases de la personalidad. Y la teoría de Freud determina la importancia de los instintos y maduración física, es decir que la conducta humana está influenciada por etapas psicosexuales, donde la represión o liberación influye en la personalidad (Nieto et al., 2015).

Por tal motivo, esta investigación se direccionada al análisis de estudios relacionados a los beneficios de las actividades físico-recreativas con el fin de buscar herramientas que permitan contribuir la salud mental en los adolescentes tanto para el bienestar físico, social y académico. La participación en actividades físico-recreativas no solo ayuda en la mejora de la condición físico-motora sino también en el aspecto emocional lo que ayuda a la reducción de problemas psicológicos como la ansiedad y depresión (Gutiérrez, 2022; Razo-Yugcha et al., 2018). Existen estudios documentados que explican los beneficios, sin embargo, se sigue limitando la participación de los adolescentes, lo que resulta crucial durante esta etapa de desarrollo. El valor académico de este análisis radica en su relevancia actual, dado que la inactividad física y las alteraciones en las funciones psicológicas siguen aumentando en la juventud, como muestran recientes estudios (Espín, 2022; Rodríguez-Torres et al., 2020a; Rodríguez et al., 2023). Además, contribuirá ampliar el conocimiento de profesionales de la salud y establecer políticas que fomenten la necesidad de integrar estrategias basadas en ejercicio en programas educativos, políticas públicas e intervenciones de salud mental juvenil para promover el bienestar emocional y la resiliencia.

Ante esto, se reconoce cada vez más a la actividad física recreativa (AFR) como una herramienta vital para mejorar el bienestar de los adolescentes (Rodríguez et al., 2020). La adolescencia es un período de desarrollo crucial caracterizado por la consolidación de comportamientos, incluyendo hábitos de vida. Además, en esta etapa aparece el comportamiento sedentario impulsado en parte por el auge de las tecnologías digitales lo que representa un desafío creciente (Jimbo, 2024; Pegalajar-Palomino & Rodríguez-Torres, 2023; Rodríguez-Torres et al., 2022). Del mismo modo, Sebastiani et al. (2021), resaltan la importancia de aprovechar estas edades, ya que aumentan la plasticidad cerebral, es decir mejora la sinapsis cerebral, de tal forma mejora la capacidad de aprendizaje y comportamientos sociales.

Para Sandoval et al. (2022), señalan la influencia positiva al realizar cualquier AFR en adolescentes, sin embargo, esto no se cumple debido a otros factores que inciden para el aumento del sedentarismo como el predominio de la presión académica, la adicción tecnológica (juegos, redes sociales, entre otros.), falta de espacios adecuados, la carencia de motivación, relaciones sociales (familiares, amigos, etc.). Por otro lado, la AFR practicada de manera regular contribuye al desarrollo integral y multifacético, mejora la autoimagen, la autoconcepción y la autoestima en el ser humano (Desiderio & Bortolazzo, 2019).

Las enfermedades psicológicas más comunes en adolescentes incluyen trastornos de ansiedad, depresión, trastornos psicóticos, trastornos del comportamiento y trastornos de la conducta alimentaria. La ansiedad se manifiesta con miedos y preocupaciones persistentes que limitan su vida social (Palacios, 2023). La depresión con síntomas como tristeza profunda y

aislamiento puede afectar el rendimiento escolar y aumentar el riesgo de suicidio, siendo una de las principales causas de muerte (Corea, 2021). Los trastornos psicóticos con alucinaciones y delirios, afectan la funcionalidad diaria. Los trastornos del comportamiento, como el TDAH, presentan impulsividad y dificultades atencionales. Las conductas autolesivas y el suicidio han aumentado, vinculados a factores como abuso y estigmatización (Doddoli, 2023; Guthold et al., 2019).

Por tal motivo, la AFR realizada en la adolescencia permite complementar las necesidades de ocio, libertad y diversión, convirtiéndola en una estrategia atractiva para promover hábitos saludables a largo plazo. Además, fortalece la motivación, mejora las capacidades físicas, cognitivas-coordinativas, y promueve la socialización (Avecilla & Charchabal, 2021).

En conclusión, el propósito de este estudio consistió en analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que explican la relación entre la actividad físico-recreativa, la ansiedad y la depresión en adolescentes. Para ello, se identificó el porcentaje de artículos publicados sobre este tema en diversas bases de datos, considerando el periodo comprendido entre 2019 y 2025. Finalmente, se definieron criterios de clasificación para los artículos seleccionados, con el fin de facilitar su análisis y mejorar la comprensión lectora.

Metodología

Para llevar a cabo esta investigación sistemática con un enfoque riguroso, se optó por la metodología PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-*

Analyses) (Page et al., 2021), que establece protocolos para organizar y seleccionar documentos, facilitando así la comprensión y el análisis de la literatura, y permitiendo obtener conclusiones fundamentadas. Se realizó una búsqueda detallada en bases de datos como Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Science Direct y ERIC, empleando operadores booleanos (AND, OR, NOT) para optimizar y filtrar los resultados.

En el análisis de los artículos se siguió las recomendaciones de Sánchez & Botella (2017), priorizando la selección precisa de contenidos y el uso de palabras clave relacionadas con el tema (actividad físico-recreativa, ansiedad, depresión, adolescentes). Los textos seleccionados fueron artículos científicos de tipo cuantitativo, centrados en muestras poblacionales. Para asegurar la confiabilidad, se desarrolló un rango temporal de 2019 a 2025 y se aplicaron criterios de inclusión y exclusión que garantizaron la pertinencia de los estudios para la investigación.

Se establecieron la combinación de términos a través de palabras claves y símbolos para facilitar la búsqueda de estudios en las bases de datos, además se tomaron en cuenta sinónimos de las palabras claves, asimismo para optimizar el tiempo de búsqueda se utilizaron operadores booleanos (AND, OR, NOT) con el fin delimitar los resultados.

Tabla 1

Estrategias de búsqueda para la base de datos Dialnet.

Operador Booleano	Codificación	Idioma	Período de publicación
AVANZADO	(actividad física OR actividad recreativa) AND (ansiedad OR depresión) AND adolescen*	Español	2019 - 2025
AND	"actividad físico-recreativa" AND "ansiedad" AND "depresión" AND "adolescentes"	Español	2019 - 2025

OR	("actividad fisico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico") AND ("ansiedad" OR "trastorno de ansiedad") AND ("depresión" OR "trastorno depresivo") AND "adolescentes"	Español	2019 - 2025
NOT	"actividad física" AND "ansiedad" AND "depresión" AND "adolescentes" NOT "adultos mayores"	Español	2019 - 2025
OPERADORES CONBINADOS	((("actividad fisico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico") AND ("ansiedad" OR "trastorno de ansiedad") AND ("depresión" OR "trastorno depresivo"))) AND "adolescentes" NOT "adultos mayores"	Español	2019 - 2025

Tabla 2

Estrategias de búsqueda para la base de datos Scielo.

Operador Booleano	Codificación	Idioma	Período de publicación
AND	Divulgación Científica AND Conocimiento AND Salud	Español	2019 - 2025
OR	Actividad Físico-recreativa OR Actividad Física OR Ejercicio Físico AND Ansiedad OR Trastorno de Ansiedad AND Depresión OR Trastorno Depresivo AND Adolescentes	Español	2019 - 2025
NOT	Actividad Física AND Ansiedad AND Depresión AND Adolescentes NOT Adultos Mayores	Español	2019 - 2025
OPERADORES COMBINADOS	(Actividad Físico-recreativa OR Actividad Física) OR (Ejercicio Físico) AND (Ansiedad OR Trastorno de Ansiedad) AND (Depresión OR Trastorno Depresivo AND Adolescentes) NOT Adultos mayores	Español	2019 - 2025

Tabla 3

Estrategias de búsqueda para la base de datos Latindex.

Operador Booleano	Codificación	Idioma	Período de publicación
AVANZADO	(actividad fis* OR actividad recr*) AND (ansiedad OR depresi?) AND adolescen*	Español	2019 - 2025
AND	("actividad fisico-recreativa") AND ("ansiedad") AND ("depresi?") AND (adolescenc*)	Español	2019 - 2025
OR	("actividad fisico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico") AND ("ansiedad" OR "trastorno de ansiedad") AND ("depresión" OR "trastorno depresivo") AND ("adolescentes")	Español	2019 - 2025

NOT	"actividad física" AND "ansiedad" AND "depresión" AND "adolescentes" NOT adultos may*	Español	2019 - 2025
OPERADORES COMBINADOS	((actividad fis* OR "actividad física" OR ejercicio fis*) AND ("ansiedad" OR "trastorno de ansiedad") AND (depre* OR trastorno depr*)) AND "adolescentes" NOT adultos may*	Español	2019 - 2025

Tabla 4

Estrategias de búsqueda para la base de datos Science Direct.

Operador Booleano	Codificación	Idioma	Período de publicación
AVANZADO	("actividad físico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico" OR "actividad deportiva") AND (ansiedad OR "trastornos de ansiedad") AND (depresión OR "trastornos depresivos") AND (adolescentes OR "jóvenes")	Español	2019 - 2025
AND	("actividad físico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico" OR "actividad deportiva") AND (ansiedad OR "trastornos de ansiedad") AND (depresión OR "trastornos depresivos") AND (adolescentes OR "jóvenes")	Español	2019 - 2025
OR	("actividad físico-recreativa" OR "actividad física" OR "ejercicio físico") AND ("ansiedad" OR "trastorno de ansiedad") AND ("depresión" OR "trastorno depresivo") AND ("adolescentes")	Español	2019 - 2025
NOT	("actividad física" AND "ansiedad" AND "depresión" AND "adolescentes") NOT "adultos mayores"	Español	2019 - 2025

Tabla 5

Estrategias de búsqueda para la base de datos ERIC.

Operador Booleano	Codificación	Idioma	Período de publicación
AVANZADO	("physical activity" OR "physical exercise" OR "recreational activity") AND (anxiety OR depression) AND adolescent*	Español	2019 - 2025
AND	("physical activity" OR "physical exercise") AND (anxiety OR depression) AND adolescent*	Español	2019 - 2025
OR	("physical activity" OR "physical exercise" OR "recreational activity") AND (anxiety OR depression) AND adolescent*	Español	2019 - 2025
NOT	("physical activity" OR "physical exercise" OR "recreational activity") AND (anxiety OR depression) AND adolescent* NOT older adult*	Español	2019 - 2025

OPERADORES ("physical activity" OR physical exerci* OR "recreational activity") AND (anxiety OR depression) AND adolescent*
COMBINADOS NOT older adult* Español 2019 - 2025

Para la selección documental sistemática comenzó con los objetivos claros establecidos en los criterios de inclusión y exclusión, que abarcaron desde el tipo de documento, área temática, calidad científica, idioma, accesibilidad y periodo de publicación, entre otros. Luego, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos utilizando términos y filtros acordes a estos criterios. Posteriormente, se efectuaron un cribado inicial basado en títulos y resúmenes para descartar documentos no pertinentes, seguido de una evaluación detallada del texto completo para verificar calidad, relevancia y adecuación temática. Para minimizar sesgos y asegurar sistematicidad, se emplearon protocolos estandarizados como PRISMA y herramientas como Rayyan. Finalmente, se extrajeron datos relevantes de forma sistemática mediante formularios diseñados para capturar variables específicas, asegurando rigor y reproducibilidad en el proceso de selección documental.

Tabla 6

Parámetros que aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos.

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
a) Artículos o documentos publicados en el periodo (2019 – 2025).	a) Artículos o estudios que estén fuera del periodo de publicación.
b) Solo artículos en idioma español.	b) Artículos de otros idiomas extranjeros.
c) Artículos que sea de acceso gratuito.	c) Artículos que sean de acceso restringido.
d) Estudios o trabajos de investigación que guarden relación con la actividad física recreativa, la ansiedad, la depresión.	d) Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes.
e) Artículos que se relacionen con las palabras claves: actividad físico-recreativa, ansiedad, depresión, adolescentes.	e) Artículos que no sean de fuentes confiables.

Tabla 7

Lista de verificación PRISMA 2020.

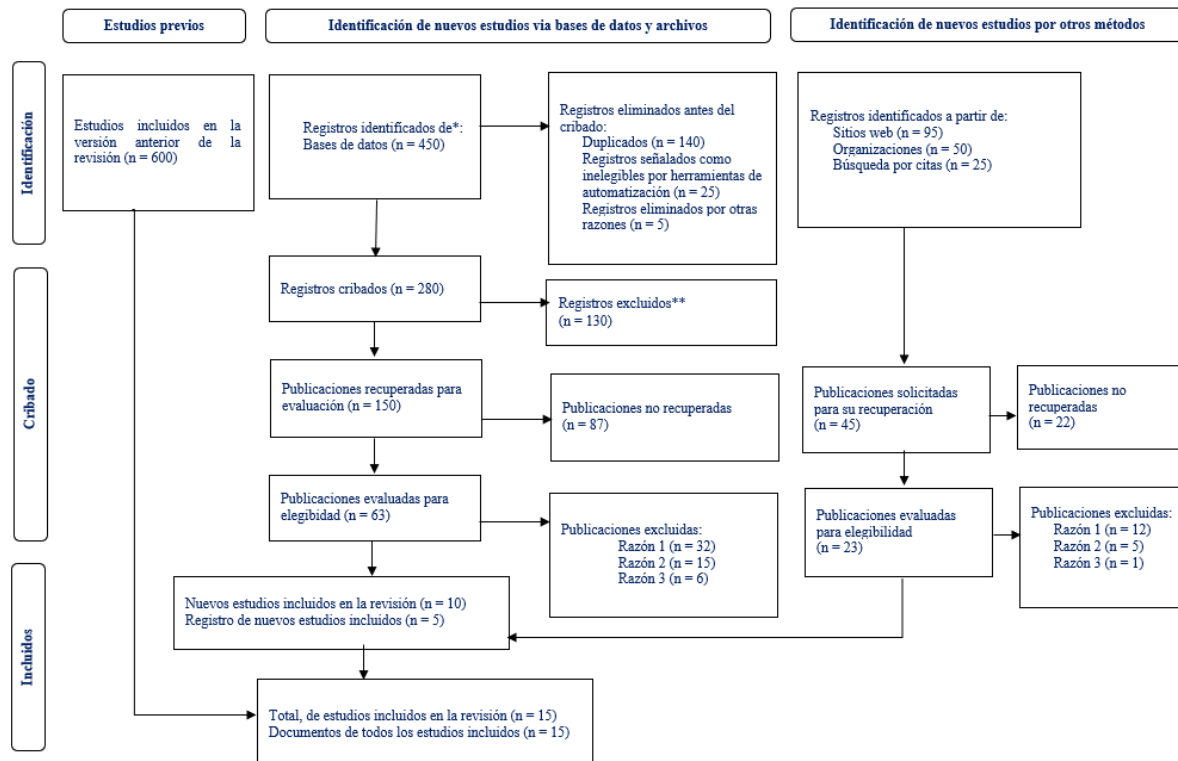
Sección/tema	Ítem N°
TÍTULO Título	1
RESUMEN Resumen estructurado	2
INTRODUCCIÓN Antecedentes Problemática Objetivo	3 3 a 3 b 3 c
MÉTODOS Criterios de inclusión y exclusión Lista de verificación Diagrama de flujo de información Lista de los datos Evaluación del sesgo en la publicación	4 4 a 4 b 4 c 4 d 4 e
RESULTADOS Resultados de la síntesis Sesgos de la publicación	5 5 a 5 b
DISCUSIÓN Discusión de los diferentes autores	6 6 a
OTRA INFORMACIÓN Referencias bibliográficas	7 7 a

Nota. Fuente: Declaración PRISMA (2013) con las modificaciones de la versión PRISMA (2020).

El estudio de investigación se fundamentó en la elaboración de una matriz comparativa, herramienta clave para organizar y sistematizar la información recopilada. Esta metodología permitió una visualización clara y ordenada de los datos, facilitando la identificación de categorías temáticas emergentes relevantes para el análisis. A partir de esta estructura, se logró profundizar en el estudio de los efectos que la actividad físico-recreativa tiene sobre la ansiedad y la depresión en adolescentes. De esta manera, la matriz no solo optimizó el proceso de análisis, sino que también contribuyó a una interpretación más precisa y coherente de los resultados obtenidos (Rodríguez et al., 2017).

Figura 1

Flujo de información de los estudios seleccionados.



Al iniciar la revisión documental el proceso arrojó una totalidad de 1050 estudios, de los cuales estaban distribuidos de la siguiente manera Dialnet (470 artículos en español), Scielo (290 artículos en español), Redalyc (130 artículos en español), Latindex (99 artículos en español), Science Direct (53 artículos en español) y ERIC (8 artículos).

Durante la etapa de identificación, específicamente en el registro eliminados debido a que estaban duplicados (n=140), registros señalados como inelegibles por herramientas de automatización (n=25), registros eliminados por otras razones (n=5); se añadieron registros identificados a partir de sitios web (n=95), organizaciones (n=50) y búsqueda por citas (n=25);

para la siguiente fase del cribado se determinó los registros cribados ($n=280$), de los cuales fueron excluidos ($n=130$); además se depuró las publicaciones recuperadas para la evaluación ($n=150$), de ellas fueron eliminadas las publicaciones no recuperadas ($n=87$); del mismo modo se determinó las publicaciones evaluadas para elegibilidad ($n=63$), sin embargo fueron eliminadas de acuerdo a los criterios de inclusión ($n=53$), además se determinó estudios incluidos en la revisión ($n=10$) y el registro de nuevos estudios incluidos ($n=5$), por lo tanto, para la presente revisión sistemática se determinó los estudios incluidos para la análisis ($n=15$).

Con el objetivo de facilitar la comprensión y el análisis de los materiales, se elaboró un esquema de los documentos que serán revisados, el cual se presenta en la Tabla 3. Dicha tabla incluye todos los artículos seleccionados para el estudio, tomando en cuenta aspectos relacionados con la actividad física recreativa, la ansiedad y la depresión, así como los criterios establecidos en la metodología PRISMA 2020.

Por consiguiente, se elaboró una representación sintética de la información relativa a la actividad física recreativa y su relación con la ansiedad y depresión en adolescentes, la cual incluyó las siguientes dimensiones: código identificador (CI), autor y año de publicación, título, muestra de estudio, país, diseño de investigación, resultados y conclusiones. El código identificador (CI) fue utilizado para ordenar jerárquicamente los estudios, mientras que el autor y el año de publicación permitieron identificar al responsable de la investigación y situarla temporalmente dentro del rango establecido. El título facilitó la identificación de la relación con el tema central, mientras que la muestra especificó la población estudiada y el país indicó el contexto geográfico

en el que se realizó el estudio. El diseño de investigación permitió analizar la metodología empleada, los resultados reflejaron los hallazgos obtenidos y las conclusiones resumieron las inferencias finales. Dichos ítems fueron seleccionados con el propósito de optimizar la comprensión y el análisis, ya que permiten establecer una relación clara entre las variables abordadas y el objetivo principal de la investigación.

Resultados

Tabla 3

Principales estudios e investigaciones sobre la relación entre la actividad física recreativa y la ansiedad y depresión en adolescentes.

ID	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	País	Diseño de investigación	Resultados	Conclusiones
1	Arrascue & Quispe (2023)	Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana.	N=151	Perú	Cuantitativo, corte transversal-observacional	Los participantes tienen una mayor actividad física se asocia con menores puntajes en depresión y ansiedad, sin diferencias significativas. Las mujeres en los primeros años mostraron más síntomas.	Se observó una ligera inclinación, aunque no estadísticamente significativa, de que los estudiantes de Medicina que realicen más actividad física presentaban calificaciones más bajas en las escalas de depresión y ansiedad.
2	Baños et al. (2021)	Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana.	N=1501	España	Cuantitativo, corte transversal-observacional	Los niveles altos de actividad física en tiempo libre se relacionan con mayor disfrute en Educación Física, vida y apoyo docente.	Los adolescentes mexicanos muestran diferencias en IMC y actividad física, con chicas menos activas y más aburridas en educación física.
3	Castro-	La asociación	N=2452	España	Cuantitativo	Inteligencia	La inteligencia

	Sánchez et al. (2022)	de la inteligencia emocional como rasgo con los niveles de ansiedad, estrés y participación en la actividad física de los adolescentes.		a	descriptivo, de corte transversal	emocional reduce ansiedad y estrés; actividad física se asocia positivamente se reduce ansiedad y estrés, con diferencias por género.	emocional y la actividad física se relacionan positivamente, reducen ansiedad y estrés, con diferencias según el género.
4	Castro et al. (2022)	Herramientas del deporte, recreación y actividad física, utilizadas por los estudiantes de Administración Deportiva para gestionar la ansiedad durante el aprendizaje.	N=34	Colombia	Cuantitativo-Cualitativo (mixto), descriptivo, corte transversal, no experimental	Los estudiantes presentan ansiedad leve, mayor en mujeres, causada por sobrecarga académica, fallos de internet y distractores, requiriendo intervención.	Un estudio indica que estudiantes universitarios experimentan ansiedad leve debido al COVID-19, lo que puede llevar a la deserción, resaltando la necesidad de apoyo en salud mental.
5	Éstevez-Gómez & Hoyos-Cuartas (2021)	Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física.	N=298	Colombia	Con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-correlacional	Los adolescentes ven TV, escuchan música y se quedan en casa en su tiempo libre, pero no hacen suficiente ejercicio.	Se identificó datos sociodemográficos de adolescentes (género, edad, estrato, etc.). por tal motivo, se recomienda ofrecer actividades físicas, especialmente para grupos 1 y 2.
6	Estrada-Araoz et al. (2024)	Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal.	N=213	Perú	Cuantitativo, no experimental, predictivo y transeccional	La depresión predice negativamente el disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios peruanos, explicando el 26.7% de la variabilidad.	El disfrute de la actividad física motiva a estudiantes universitarios, pero la depresión puede reducir su placer y disposición para ejercitarse.
7	Furtado et al. (2023)	Factores asociados con los niveles de actividad física	N=219	Brasil	Cuantitativo, corte transversal	Entre los adolescentes, el 39,3% tienen baja autoestima, riesgo	El cribado temprano en adolescentes con baja autoestima y riesgo depresivo

		en adolescentes.				de trastornos alimentarios, ansiedad y depresión, asociados a actividad física.	puede fomentar intervenciones que promuevan la actividad física.
8	García-García et al. (2023)	Conductas pro sociales, actividad física y perfil de responsabilidad personal y social en niños y adolescentes.	N=296	España	Cuantitativo-Descriptivo, correlacional	La responsabilidad personal y social destacaron, conductas pro sociales superaron antisociales, empatía varió, y percepción de violencia y actividad física mostraron diferencias.	Se identificaron dos perfiles estudiantiles: alta responsabilidad con empatía y actividad física, y baja responsabilidad; fomentar valores mejora convivencia y salud.
9	Gomez et al. (2023)	Relación del nivel de actividad física y la ansiedad en tiempos de pandemia.	N=45	Perú	Cuantitativa de tipo descriptivo - correlacional.	Un gran porcentaje tuvo actividad física moderada, 36 % alta; ansiedad sin morbilidad 71 %, depresión sin morbilidad 17 %.	La actividad física reduce depresión y ansiedad, aportando beneficios preventivos y terapéuticos para la salud física y mental.
10	Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres (2021)	Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos.	N=30	Colombia	Cuantitativo, longitudinal cuasi-experimental, diseño pre-post	Los síntomas de depresión disminuyeron significativamente después del programa de actividad física en comparación con antes del mismo.	Un programa moderado de actividad física reduce la depresión en jóvenes universitarios, mejorando bienestar y calidad de vida.
11	Jiménez et al. (2021)	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España).	N=761	España	Cuantitativo, corte transversal	Mayor edad, ser chica, bajo nivel socioeconómico y entornos desfavorables predicen baja actividad física, que mejora calidad de vida y salud.	Las intervenciones para promover actividad física deben considerar factores predictores, enfocándose en facilitarla especialmente en grupos vulnerables.
12	Machado-Oliveira et al. (2023)	El deporte colectivo como factor protector frente a	N=666	Colombia	Cualitativo-Descriptivo, estudio transversal	Hubo mayor prevalencia de trastornos mentales, dificultades y	Los deportes de equipo fomentan el espíritu colectivo, la interacción social, el pensamiento y la

		problemas de salud mental e ideación suicida en adolescentes.				<p>pensamientos suicidas en las chicas; chicos practicaban más deportes de equipo, chicas más ejercicio.</p> <p>El 62% tuvo depresión, 55,9% ansiedad y 55,2% estrés, asociados con actividad física, dieta y consumo de bebidas y alimentos procesados o saludables.</p>	<p>inteligencia emocional y mejoran la salud mental en los niños.</p> <p>Consumir alimentos procesados y azucarados aumenta estrés, ansiedad y depresión; frutas, verduras y lácteos ayudan a reducirlos.</p>
13	Medina et al. (2022)	Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19.	N=1657	Costa Rica	Cuantitativo, descriptivo, transversal		
14	Quispe et al. (2025)	Efectos de los programas de actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes.	N=125	Ecuador	Cuantitativo, descriptivo, transversal	<p>La actividad física regular, incluyendo aeróbicos, deportes y yoga, reduce los síntomas depresivos y ansiosos, mejora el sueño, las emociones y la interacción social en adolescentes, pero enfrenta desafíos de adherencia y adaptación.</p>	<p>La actividad física mejora la salud mental del adolescente;</p> <p>Promover programas accesibles en escuelas y comunidades es clave para su bienestar sostenible.</p>
15	Rueda-Toro et al. (2022)	Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios.	N=143	Colombia	Cuantitativo, descriptivo, transversal	<p>Realizar actividad física reduce el estrés, la depresión, y al liberar endorfinas, pero el entorno social, la alimentación y el sueño también influyen en el bienestar mental.</p>	<p>Realizar actividad física mejora la salud mental, aunque otros factores también influyen significativamente en este beneficio.</p>

En el transcurso de la investigación de manera sistemática se utilizaron palabras claves y operadores booleanos (AND, OR y NOT) para optimizar y filtrar los resultados en las bases de

datos y repositorios, los cuales se obtuvieron inicialmente una totalidad de 1.050 artículos (N=100% del universo explorado). Posteriormente, con la aplicación de criterios de exclusión permitió descartar un 13,33% de los registros debido a duplicados, mientras que herramientas automatizadas determinaron que un 2,38% eran ilegibles; adicionalmente, un 0,47% fue excluido por otras razones. Asimismo, se agregaron registros provenientes de sitios web (9,04%), organizaciones especializadas (4,76%) y referencias bibliográficas incluidas en otros documentos (2,38%). Estos procedimientos aseguraron la selección de estudios relevantes y adecuados para el análisis.

En la fase final de selección, se analizó el 26,66% de los registros, excluyendo el 12,38% de ellos. Las publicaciones recuperadas para su evaluación constituyeron el 14,28% del total, de las cuales un 8,28% fue descartado por no estar disponible. Un 6,00% de los estudios fue evaluado para determinar su elegibilidad, pero el 5,23% fue excluido conforme a los criterios de inclusión establecidos. Finalmente, se incorporó un 1,14% de nuevos estudios a la revisión sistemática, alcanzando un total del 1,42% de artículos seleccionados. Como resultado, se incluyeron 15 estudios relevantes para el análisis final.

En el proceso del análisis se identificaron tres estudios con una amplia muestra de participantes, lo que contribuye a obtener conclusiones más precisas (Baños et al., 2021; Castro-Sánchez et al., 2021; Medina et al., 2022). No obstante, entre todos los documentos analizados de acuerdo a la media de la muestra (n=572,73) indica la falta de representatividad poblacional lo que dificulta la casualidad y posibles sesgos, es decir, como la selección y percepción lo afectó la

validez de los resultados. Por el contrario, en cuanto a los diseños de investigación, se observó una predominancia de estudios cuantitativo descriptivos transversales, que representan el 95 %, en otras palabras, fueron aplicados una sola vez durante todo el estudio lo que permitió reducir tiempo y espacio de análisis de datos.

Por otro lado, la mayor parte de porcentaje de producción científica investigativa se desarrolló en Colombia con un 33.33%, asimismo España con un 26.66%, seguido de Perú con un 20%, finalmente entre Ecuador, Costa Rica y Brasil aportan un 6.66 % cada una (véase la Tabla 3).

Tabla 4

Distribución de los estudios según los países.

País	Número de artículos
Colombia	5
España	4
Perú	3
Ecuador	1
Costa Rica	1
Brasil	1
Total	15

De acuerdo con diversos autores, la actividad física en la adolescencia posee una relevancia fundamental, ya que, cuando se realiza de manera recreativa y voluntaria, puede generar un impacto significativo tanto a nivel físico como mental (Baños et al., 2021; Estévez-Gómez & Hoyos-Cuartas, 2021; Quispe et al., 2025).

De la misma forma, diversas investigaciones han demostrado que la práctica regular de actividad física puede contribuir a reducir los niveles de ansiedad y depresión, trastornos que, en

la actualidad, afectan a un porcentaje considerable de adolescentes alrededor del mundo (Estrada-Araoz et al., 2024; Castro-Sánchez et al., 2022).

Por otro lado, el ejercicio también favorece el desarrollo de habilidades sociales, ya que muchas actividades se realizan en grupo, permitiendo a los adolescentes interactuar, colaborar y establecer relaciones interpersonales significativas (Baños et al., 2021; Castro et al., 2022). De esta forma, la actividad física ayuda a prevenir enfermedades crónicas, controlar el peso corporal y mejorar la calidad del sueño, factores que inciden directamente en la calidad de vida (Furtado et al., 2023).

En resumen, la actividad física recreativa es una herramienta efectiva, accesible y de bajo costo para prevenir y reducir los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes, promoviendo el bienestar psicológico y social. Su integración en entornos escolares y comunitarios es fundamental para enfrentar el creciente desafío de la salud mental en esta población.

Discusión

En los últimos años se han encontrado numerosos estudios que guardan relación con la actividad física recreativa y estados de ánimos en los adolescentes, de tal manera permitieron identificar y conocer información relevante que ayudaron a los profesionales del campo académico y científico a mejorar los tratamientos psicológicos más idóneos, de este modo determinar las agravantes que incrementan esta problemática entre los jóvenes. Por tal motivo, existe una relación

directa entre la actividad física recreativa, la ansiedad y depresión, llegando a determinar el impacto positivo en el tratamiento de la salud mental de las personas (Uquillas et al., 2025).

Por tal motivo, la práctica de cualquier actividad física recreativa que se realice de manera constante y voluntaria, como, por ejemplo, caminar, correr, trotar, andar en bicicleta, entre otros, puede generar una reducción significativa en los trastornos psicológicos (Castillo et al., 2021). De esta manera, puede ayudar como factor preventivo eficaz ante el riesgo de padecer la muerte prematura y minimizar la incidencia de padecer enfermedades crónicas degenerativas (diabetes, hipertensión, afecciones coronarias y diversos tipos de cáncer) (Moral, 2014).

En la etapa de la adolescencia se ven enfrentados a cambios profundos. En lo físico, despiertan el ámbito hacia la sexualidad, es decir, van perfilando sus preferencias a sexo opuesto debido a la maduración de las gónadas. En lo psicológico, mejora la capacidad de razonamiento y construyen la identidad, buscan la interdependencia y cuidados por la imagen corporal. En lo social, buscan encajar en grupos, exploración de nuevas relaciones, se aparten de la emancipación paternal (individualismo), del mismo modo, cambian de comportamientos abruptos y se despiertan conductas compulsivas; por todo lo expuesto, esta transición es fundamentales para llegar hacia la vida adulta (Lisboa, 2021).

Los beneficios en los adolescentes son numerosos a nivel físico: aumenta la densidad ósea y fortalece los músculos, regula la composición corporal, mejora la salud cardiovascular y previene enfermedades; a nivel psico-emocional: permite controlar las emociones, regular los niveles de

estrés, ansiedad y depresión, fomenta el vínculo social con las personas (Prado, 2023; Maldonado, 2023).

En niños y adolescentes entre 5 y 17 años se hace necesario que practiquen alguna actividad recreativa, ya sea participando en juegos, deportes, o cualquier movimiento que les genere placer y diversión. Ante esto, la Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2025), recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, ya que fortalece el sistema cardiovascular, ayuda a la resistencia muscular, contribuye la función metabólica, libera endorfinas de bienestar, fomenta la sociabilidad y cooperación. Por tal motivo, ayuda a tener una vida más saludable y equilibrada.

Sin embargo, entre los niños y jóvenes se ha incrementado la problemática de trastornos de ansiedad y depresión siendo una de la causa principal de varios factores socio ambientales y familiares. La Organización Panamericana de la Salud [OPS] (2025), postula cifras preocupantes afectando principalmente en mujeres que, en hombres, es decir, entre el 10% al 15% de mujeres en países industrializados y entre 20% al 40% en países en vías de desarrollo. Del mismo modo, en el estudio realizado por Moscoso et al. (2021), los jóvenes deben estar bajo la guía de una persona profesional que les ayude a prevenir conductas agresivas, ansiedad y depresión, conflictos sociales y económicos, es decir atender oportunamente antes que ocasione problemas más serios que atente contra su seguridad personal.

En breves palabras, de acuerdo a la posición científica de varios autores coinciden en la importancia de realizar alguna actividad física recreativa en etapas de la adolescencia, ya que de

esta manera ayudará al desarrollo integral desde niveles físicos hasta psicológicos. Por tal motivo, es imprescindible trabajar la comunidad educativa en conjunto con profesionales de salud y familias para construir entornos seguros y saludables para los jóvenes.

Conclusión

La práctica de la actividad física recreativa resulta ser efectiva en el tratamiento de trastornos emocionales (la ansiedad y la depresión). Es decir, cuando se realiza ejercicios de manera voluntaria y regular, el organismo produce a nivel endocrino la liberación de hormonas conocidas como endorfinas. Estas sustancias químicas actúan en el cerebro, generando sensaciones de bienestar, felicidad y reduciendo la percepción del dolor. Además, la actividad física contribuye a mejorar la autoestima, el humor y la calidad de vida en general. Por tal motivo, se convierte en un complemento esencial para el bienestar emocional.

Los entornos educativos y familiares desempeñan un papel clave en la prevención de problemas de salud mental en adolescentes, ya que son espacios donde se pueden identificar señales de alerta temprana y ofrecer apoyo emocional. La difusión de programas educativos y la masificación de actividades recreativas, como el deporte y las artes, permiten que los jóvenes se mantengan activos, desarrollen habilidades sociales, gestionen el estrés y fortalezcan su resiliencia. Estas iniciativas, además de reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, promueven la creación de redes de apoyo y la adopción de hábitos saludables, contribuyendo así al bienestar integral y la calidad de vida de los adolescentes.

En resumen, debido a la escasez de estudios relacionados con el tema central, se evidencia la necesidad de profundizar y ampliar la investigación en esta área. Por tal motivo, se hace un llamado a la comunidad científica y los profesionales del sector para que revisen y analicen mayor información, promoviendo la generación de nuevos conocimientos. Es fundamental que los investigadores y expertos contribuyan con sus hallazgos y perspectivas, de manera que se enriquece el debate académico y se fortalece el avance en este campo de estudio. Así, se podrá obtener una visión más completa y fundamentada sobre la temática abordada.

Referencias

- Araoz, E. G. E., Mamani, Y. A. Q., Arista, G. A., & Pino, E. H. Y. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 164-172. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9753000>
- Arrascue, J., & Quispe, A. (2023). Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 86(2), 90-101. <https://doi.org/10.20453/rnp.v86i3.4559>
- Avecilla Montenegro, J. E., & Charchabal Pérez, D. (2021). Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa. EFDportes.com, *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 52-65. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3275>
- Baños, R., Barretos Ruvalcaba, M., Baena Extremera, A., & Fuentesal García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*, 42, 549-556. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>

- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad física, ejercicio físico y calidad de vida en niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2021000500017&lng=es&tlng=es.
- Castro, N., Beltrán, N., Hernández, A., & Gonzales, J. (2022). Herramientas del deporte, recreación y actividad física, utilizadas por los estudiantes de Administración Deportiva para gestionar la ansiedad durante el aprendizaje. *Latin American Journal of Sport Management*, 6(1), 1-13. http://ljsm.algede.org/index.php/LJSM_1/article/view/5
- Castro-Sánchez, M., Ramiro-Sánchez, T., García-Mármol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2022). La asociación del rasgo de inteligencia emocional con los niveles de ansiedad, estrés y actividad física de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130-139. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
- Corea Del Cid, M. T. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(Supl.1), 46–52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Doddoli, C. (2023). Las enfermedades mentales más frecuentes durante la adolescencia. *Ciencia UNAM-DGDC*. <https://ciencia.unam.mx/leer/1373/las-enfermedades-mentales-mas-frecuentes-durante-la-adolescencia>
- Espín, K. (2022). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022* [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad Central del Ecuador]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28201>
- Éstevez-Gómez, E. F., & Hoyos-Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Furtado, A.R., Sá, J.S.D., Andrade, G.K.S.D., Giacon-Arruda, B.C.G., Bomfim, R.A., Silva, D.S., & Teston, E.F. (2023). Factores asociados con los niveles de actividad física en

- adolescentes. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 32, e20220244.
<https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2022-0244en>
- García, J. G., Pedreño, N. B., Río, J. F., & Valenzuela, A. V. (2023). Conductas prosociales, actividad física y perfil de responsabilidad personal y social en niños y adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(153), 79-89. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.07)
- Gomez Quispe, Y., Durand Pillpe, R. A., & Gutiérrez Huamaní, O. (2023). Relación del nivel de actividad física y la ansiedad en tiempos de pandemia. *Educación Y Humanidades*, 1(2), 27–34. Recuperado a partir de <https://www.revyhunapiquitos.org/index.php/educacionyhumanidades/article/view/14>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4, 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gutiérrez, A. (2022). Las Relaciones existentes entre la Actividad Física y la salud mental en la adolescencia. *Depósito de Investigación Universidad de Sevilla*, 1–38. <https://idus.us.es/items/8fa3b269-2cf3-4252-9278-3ba2aa1108c2>
- 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. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>
- Jimbo, A. G. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *Gade. Rev. Cient.*, 4(1), 312-328. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i1.392>
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *In Anales de pediatría*, 96(4), 326-333). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>.

- Lisboa, J. L. C. (2021). Adolescencia y embarazo adolescente: Una mirada desde la problemática social y de salud pública en Venezuela. *Revista Sexología y Sociedad*, 27(2), 181-197. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106494>
- Machado-Oliveira, L. M., da Silva, A. O., Farah, B. Q., Leão, I. C. S., Souza, F. T. C., Santiago, F. L., ... & Diniz, P. R. B. (2023). El deporte colectivo como factor protector ante problemas de salud mental e ideación suicida en adolescentes. *Salud mental*, 46(4), 177-184. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9283922>
- Maldonado, I. E. A. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 315-331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Medina Guillén, L. F., Cáceres Enamorado, C. R., & Medina Guillén, M. F. (2022). Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19. *MHSalud*, 19(2), 64-81. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.19-2.6>
- Moral García, J. E. (2014). *Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes: (ed.)*. Wanceulen Editorial.
- Moscoso, D. R. B., Narvaez, L. D. C. V., Ortiz, L. F. A., Ramos, R. A., & Gonzalez, E. M. V. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-189. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205>
- Nieto Munuera, J. Abad Mateo, M. Á. & Esteban Albert, M. (2015). *Psicología para ciencias de la salud: estudio del comportamiento humano ante la enfermedad: (2 ed.)*. McGraw-Hill España.
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2024). *La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://lc.cx/eKoS7W>

- Organización Panamericana de la Salud – OPS. (2025). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Organización Panamericana de la Salud – OPS. (2025). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista española de cardiología*, 74(9), 790-799. <https://www.revespcardiol.org/es-declaracion-prisma-2020-una-guia-articulo-S0300893221002748>
- Palacios Cortez, E. M. (2023). *El estrés y ansiedad generados en jóvenes durante y posterior a la pandemia por COVID-19 como factor de riesgo para desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas en edades adultas* [Tesis de grado, Repositorio de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco]. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/38923>
- Pegalajar-Palomino, M. C. & Rodríguez-Torres, Á. F. (2023). Digital literacy in university students of education degrees in Ecuador. *Frontiers in Education*, 8, 1-12. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1299059>
- Prado Chala, R. D. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i1.166>
- Quispe Urco, C. de L., Carrión, N. J. C., Ponce, A. M., Díaz, R. T. V., Coello, M. E. Ávila, & Molina, P. F. C. (2025). Efectos de los programas de actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes. *South Florida Journal of Development*, 6(4), e5148. <https://doi.org/10.46932/sfjdv6n4-027>

- Razo-Yugcha, A., Aguilar- Chasipanta, W., Rodríguez–Torres A. y Jordán-Sánchez, J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-456.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36 (2), 1-12.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rodríguez, Á., Garcés, J., García-Gaibor, J., Córdova-Portilla, M., Correa, J., y Aimara-Paucar, J. (2023). La influencia de la actividad física sobre el rendimiento escolar en estudiantes de primaria. *Revista Polo de Conocimiento*, 62 (6,9), 991-1015.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5359>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Cusme-Torres, A. C., y Paredes-Alvear, A. E. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 5(9), 1163–1178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9092719>
- Rodríguez-Torres, Á., Bohórquez, N., Aimara, J., Cusme-Torres, A. & García-Gaibor, J. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 642-661.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019>
- Rodríguez-Torres, Á., Rosero-Duque, M., & Aguirre-Obando, E. (2018). La búsqueda de la información científica en la Universidad Central del Ecuador: reflexiones desde el caso Facultad de Cultura Física. *Revista Ciencias Sociales*, 1(39), 181–188.
https://doi.org/10.29166/ciencias_medicas.v43i1.1462
- Rueda-Toro, J. S., Carvajal Henao, S., Osorio Bolaños, J., Melo Escobar, L., & Muñoz Ospina, B. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios.

Septiembre 2025; 4(12), 1210-1240

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10409>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 14(1), e343533.
<https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>

Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2017). Revisiones sistemáticas y meta-análisis: Herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17.
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1792.pdf>

Sandoval, M., Pérez, A., Tapia, J., & Carrasco, O. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Revista PODIUM.*, 541 – 556. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541&lng=es&tlng=es)

Sebastiani, E. M., Campos-Rius, J., & Navarro, D. (2021). Gamificación en Educación Física II: la aventura continúa. *Editorial INDE*. <https://elibro.net/es/ereader/ister/176515?page=28>

Uquillas, L. P. I., Cedeño, J. G. V., Uquillas, J. C. V., & Zambrano, M. F. L. (2025). Educación Física y Bienestar Emocional: Una Estrategia para el Desarrollo Integral en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 6052-6068.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documentos