

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 13

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

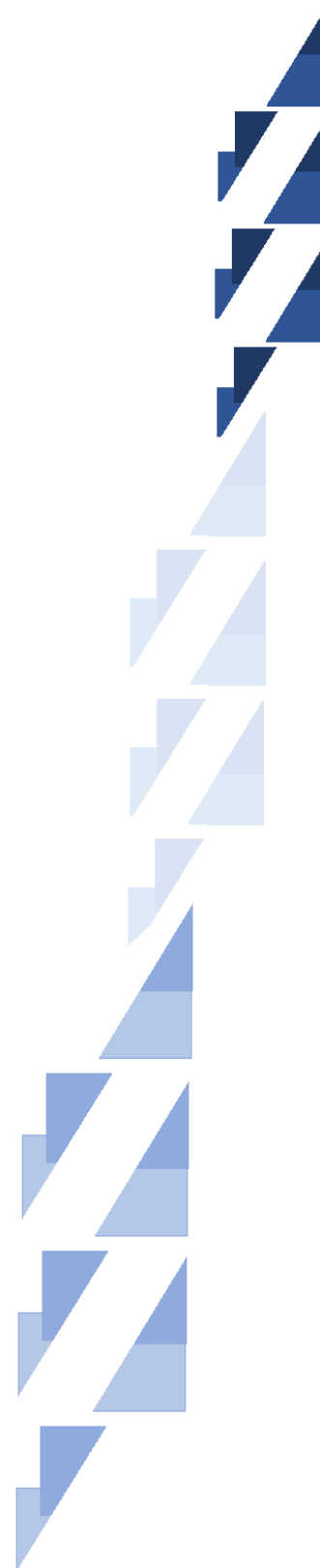
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

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

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Physical activity and anxiety in young people

Actividad Física y Ansiedad en Jóvenes

Ronny Andrés Rueda Punina¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5764-9552>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
raruedap@uce.edu.ec

Recibido: xx-xx-2025
Aceptado: xx-xx-2025
Disponible en línea: 15-01-2026

Original



Abstract

Anxiety is a common health problem in young people, and physical activity is proposed as a preventive strategy, having gained relevance due to its positive influence on psychological well-being. The objective of this study was to systematize the theoretical and methodological bases of physical activity and anxiety in young people. The methodology was a systematic review using the PRISMA protocol, based on a critical analysis of bibliographic sources compiled from the following databases: *Scielo*, *Dialnet*, *Redalyc*, *Google Scholar*, and institutional repositories. The keywords used were: physical activity, physical health, anxiety. Boolean operators “AND” and “OR” were used. The initial sample consisted of 77 documents, after which 15 documents were selected following exclusion by year, variables, language, and relevance. The results obtained were based on the possibility of providing a document that systematized the theoretical and methodological bases on physical activity and anxiety in young people, which can contribute to the preparation of professionals in the field of physical activity. It is essential to promote healthy habits by incorporating physical activity into the daily routine of young people, both in academic and social contexts, to prevent and mitigate anxiety disorders.

Keywords: physical activity, physical health, anxiety, mental health.

Resumen

La ansiedad es un problema de salud común en jóvenes, la actividad física se propone como una estrategia preventiva, ha obtenido relevancia por su influencia positiva en el bienestar psicológico. El objetivo de este estudio fue sistematizar las bases teóricas y metodológicas sobre la actividad física y la ansiedad en los jóvenes. La metodología fue una revisión sistemática, se empleó el protocolo PRISMA, a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas recopiladas de las bases de datos: *Scielo*, *Dialnet*, *Redalyc*, *Google académico* y repositorios institucionales; se utilizó palabras clave: actividad física, salud física, ansiedad, se empleó operadores booleanos "AND", "OR", la muestra inicial fue de 77 documentos, luego de la exclusión por año, variables, idioma y no tener pertinencia fueron seleccionados 15 documentos. Los resultados obtenidos radicarón en la posibilidad de brindar un documento que sistematizó las bases teóricas y metodológicas sobre la actividad física y la ansiedad en los jóvenes, el cual puede contribuir a la preparación de los profesionales dentro del ámbito de la actividad física. Es indispensable fomentar hábitos saludables mediante la incorporación de actividad física en la rutina diaria de los jóvenes, tanto en contextos académicos como sociales, para prevenir y mitigar trastornos de ansiedad.

Palabras clave: actividad física, salud física, ansiedad, salud mental.

Introducción

La ansiedad es considerada como un miedo irracional a través de pensamientos descontrolados enfocados a situaciones futuras, de acuerdo con Poaquiza y Esthefania (2023) anuncian “Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes” (p. 3).

Bertoglia (2005) plantea que “Corresponde a un estado interno, propio de cada persona, que se experimenta cuando sentimos temor por la integridad de nuestro yo (autoestima)” (p. 14). Cada persona siente con diferente intensidad al encontrarse en situaciones de angustia o temor.

Por otra parte, la actividad física es considerada como movimientos saludables para el ser humano, se define como cualquier movimiento generado por los músculos esqueléticos que aumente el gasto energético por sobre el gasto de reposo (Fernández y Suárez, 2021), es decir que la actividad física en el ser humano está presente desde el momento que se levanta de un lugar de reposo y comienza sus actividades diarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) afirma que la actividad física consiste en iniciar movimientos corporales originando un consumo mínimo de energía, en otras palabras, debe existir una acción mínima como caminar o subir gradas para que se considere actividad física. Por tanto, se logrará mejorar hábitos en el ser humano para poder tener una mejor vida, siendo así uno de los medios más importantes para lograr una vida saludable (Becerra, 2019).

En este sentido el Matsudo (2012) considera que la actividad física son movimientos corporales que gasta energía mediante la activación del sistema musculoesquelético, es decir que, va a haber un desgaste ascendente de calorías al momento de realizar ciertos movimientos. Durante muchos años la salud mental de los ciudadanos se ha visto afectada por la falta de actividad física causando enfermedades mentales como ansiedad. Según Jaramillo (2020) una de las causas primordiales de enfermedades en el planeta que no son transmitibles es la inactividad física que hay en diferentes grupos etarios y el no tener el hábito de realizar alguna actividad física puede generar un estado mental riesgoso en las personas.

Los posibles problemas de la inactividad física pueden tener repercusiones en el rendimiento académico de los estudiantes y personas en general, de acuerdo con Ruiz y Cisneros (2022) la actividad física sirve no solo como una herramienta para prevenir enfermedades cardíacas, sino también para tener un mejor rendimiento académico, una mejor salud mental y mejorar su aprendizaje desde una corta edad, es decir que, crear hábitos saludables el ser humano va a tener una mejor calidad de vida. Existen investigaciones que enfatizan algunos beneficios de realizar actividad física para obtener un estado físico y mental saludables. Mariluz et al. (2024) mencionan que, para mantener un peso corporal sano, prever la hipertensión y mejorar la salud mental como también el bienestar, la actividad es un elemento indispensable y provechoso para obtener un buen

estilo de vida, dicho de otra manera, la actividad Física es buena herramienta para crear estados de ánimo positivos mejorando la salud en general de las personas.

Por ello, en una investigación que busca comprender los beneficios de la AF en jóvenes indica que realizar actividad física de manera regular produce beneficios en la salud física, lo cual, a su vez, impacta de forma positiva en la salud mental al reducir los síntomas de la ansiedad (García, 2021). Por lo tanto, la práctica de actividad física podría formar parte de un tratamiento efectivo para la disminución de la ansiedad. Después de realizar ejercicio físico, la respuesta fisiológica del cuerpo humano es que segrega neurotransmisores lo que causa satisfacción, tranquilidad y felicidad, de acuerdo con Polanco et al. (2022) al momento se realizar ejercicios se puede alcanzar un elevado estado emocional si se implementa música que sea de tu agrado, originando una mejor voluntad y actitud positiva en las personas. Es decir que, al crear un ambiente cómodo durante la realización de estas actividades, el estado anímico será mejor en correspondencia con el creciente interés de la práctica de ejercicio físico como generador de una buena salud física y mental.

En este mismo sentido, Guerra et al. (2017) en personas sanas como en personas con diferentes enfermedades se puede utilizar el ejercicio físico como una terapia para reducir la ansiedad. Siendo una opción muy accesible para poder disminuir los síntomas de estas enfermedades.

Otros autores como Barbosa y Urrea (2018) la práctica físico-deportiva implica una disminución de la ansiedad, estrés y depresión, puesto que, al realizar actividad física el cerebro libera endorfinas creando efectos positivos en la salud física y mental. Es decir que, hay varios estudios en donde comprueban los efectos positivos y sus beneficios al realizar actividad física. Para terminar, en un estudio realizado por Lamiño (2020) la actividad física ha demostrado ser una herramienta eficaz tanto para la prevención como para el tratamiento y la recuperación de múltiples enfermedades. Incluyendo la obesidad, la hipertensión, la artritis, la osteoporosis, los tumores malignos, las afecciones renales y las enfermedades mentales. Al realizar actividad física el ser humano desarrolla una mejor condición de vida, como un mejor sistema cardiovascular, una mejora en la maduración ósea y reduce síntomas de depresión y ansiedad.

Por los argumentos expuestos el objetivo de esta revisión sistemática es sintetizar la información existente en la literatura científica sobre la actividad física y la ansiedad en los jóvenes.

Metodología

Para la realización de esta revisión sistemática, se empleó el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas recopiladas de las bases de datos, entre ellas: Scielo, Dialnet, Google académico,

Redalyc y repositorios institucionales; y se utilizaron palabras clave como; actividad física, salud física, ansiedad; también es de gran ayuda manejar términos similares que aportan a la recopilación de datos, en este proceso se precisan los siguientes términos: salud mental, actividad física aeróbica, ansiedad generalizada. Se emplearon estrategia de búsqueda mediante combinaciones entre los operadores booleanos "AND", "OR", con el fin de profundizar más el tema.

Se consideraron diversos criterios de inclusión y exclusión para asegurar una selección adecuada y precisa de los datos relevantes en el proceso de investigación.

Tabla 1

Criterios de selección

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudios publicados entre 2020 y 2025	Estudios con un año de publicación inferior a 2020
Estudios en idioma español, inglés y portugués	Estudios en idiomas diferentes al inglés, español y portugués
Documentos que sean de acceso gratuito y completos	Documentos que no sean de acceso gratuito e incompletos
Documentos que aporten información relevante sobre el tema de estudio	Investigaciones que no aporten datos relevantes

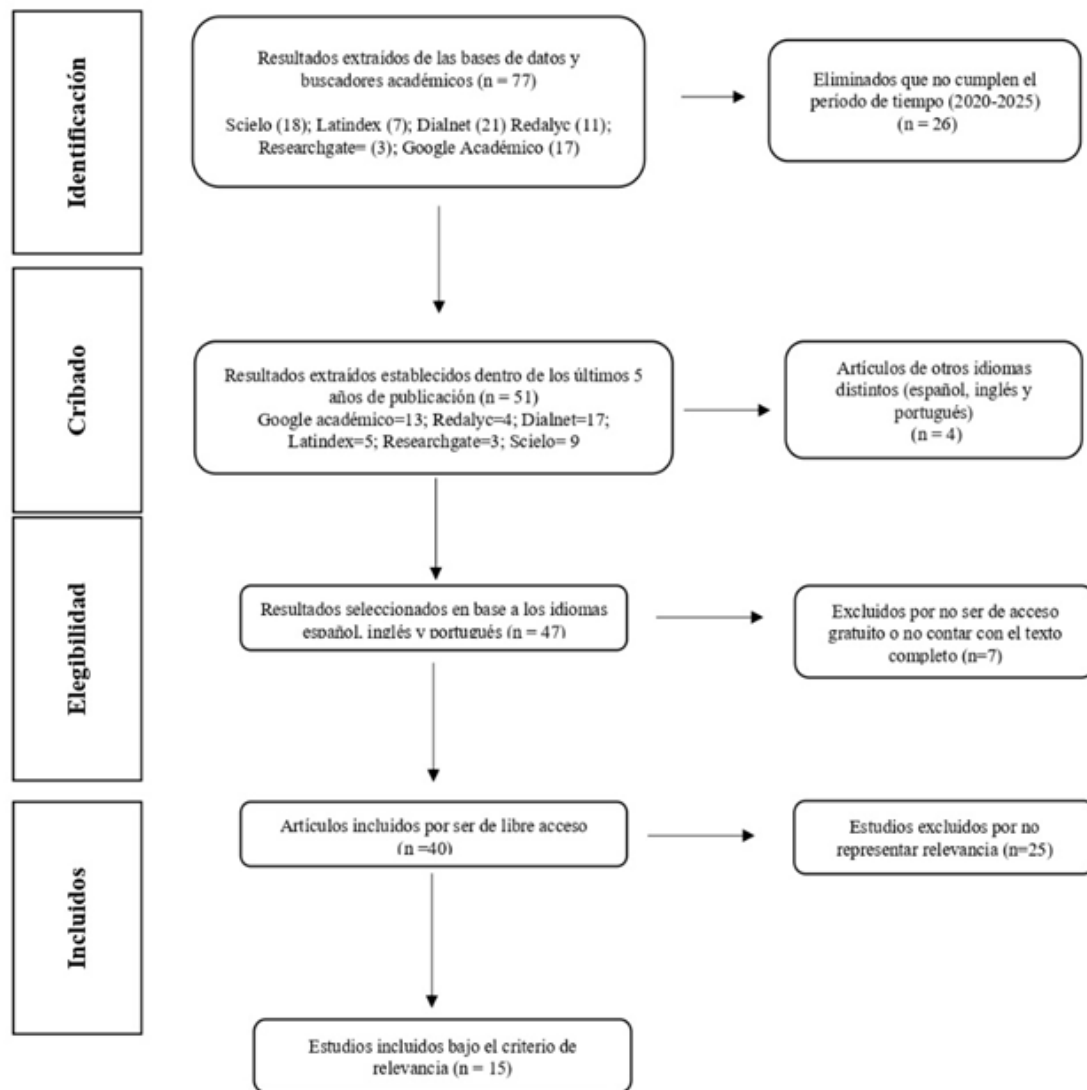
Nota. Elaboración propia.

El presente artículo utilizó métodos de nivel teórico, concretamente el inductivo-deductivo basado en el análisis- síntesis de documentos y se revisaron bibliografías que cumplieron con los requisitos de inclusión permitiendo su preselección.

En la etapa de identificación para la búsqueda de los estudios utilizando los operadores booleanos en primer momento arrojó una totalidad de $n=77$, de los cuales Dialnet (21 artículos), Scielo (18 artículos), Google Académico (17 estudios), Latindex (7 artículos) y Redalyc (11 estudios), Researchgate (3 estudios) se eliminaron aquellos documentos que no aportan cumplieron los últimos 5 años ($n=26$), después en la fase de cribado, los resultados extraídos al aplicar filtros del artículo científico ($N=51$), de los cuales Dialnet (17 artículos en español), Scielo (9 artículos en español), Google Académico (13 estudios), Latindex (5 estudios), Researchgate (3) y Redalyc (4) además fueron investigaciones eliminadas por tener otro idioma (4 estudios), en la etapa de elegibilidad los resultados seleccionados fueron $n=47$,) asimismo se eliminaron estudio por no contar con el acceso gratuito ($n=7$) también se eliminaron investigaciones por no representar relevancia (25), para quedar finalmente $n=15$ investigaciones que cumplieron con los respectivos parámetros demostrados en la figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Nota. Elaboración propia.

Con la finalidad de facilitar la comprensión y análisis del contenido, se elaboró una esquematización de los documentos que serán examinados, tal como se presenta en la Tabla 2. Se incluyó dimensiones como: CI. (código de identificación del estudio), Autor y año de publicación, Título, Tipo de estudio, Población, Resultados obtenidos.

Resultados

Tabla 2

Resumen de las estudios o artículos seleccionados para el análisis.

N°	Autor y año	Título	Tipo de estudio	Población	Resultados obtenidos
1	Álvarez et al. (2023)	Beneficios de la práctica de actividad física en los trastornos de ansiedad. Una revisión sistemática.	Revisión sistemática.	22 artículos- jóvenes adultos.	Los principales hallazgos destacan que una adecuada implementación de la actividad física contribuye a reducir tanto los niveles como los síntomas asociados a los trastornos de ansiedad.
2	Becerra (2025)	Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes	Revisión sistemática.	30 artículos Jóvenes 14-24 años.	Los resultados demostraron que la actividad física regular mejora significativamente nuestro estado emocional al reducir el estrés y la ansiedad. Además, el ejercicio influye positivamente en la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, fundamentales para mantener nuestro bienestar.
3	Castellanos (2022)	Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios.	Revisión sistemática.	13 artículos- Jóvenes 19-24 años.	Los resultados evidencian que la actividad física reduce de manera significativa los niveles de ansiedad en jóvenes. Además, otros hábitos saludables, como disminuir el uso de dispositivos electrónicos y mantener una alimentación balanceada, también contribuyen positivamente. Estos factores, en conjunto, influyen en una mejor calidad del sueño entre los estudiantes.
4	Del Conde et al. (2022)	Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental.	Correlacional.	273 personas entre 15-25 años.	El análisis de varianza reveló diferencias estadísticamente significativas en las variables de estrés, autoconcepto y autoestima total al comparar ciertos grupos. Los jóvenes con un estilo de vida sedentario registraron los niveles más elevados de estrés, mientras que los más activos físicamente presentaron mayores niveles de ansiedad. Por otro lado, el grupo que realizaba entre 4 y 5 horas de ejercicio por semana obtuvo los puntajes más altos en autoconcepto y autoestima. En la discusión se señala que la ansiedad varía en función del tiempo dedicado a la actividad física.
5	García (2021)	La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: revisión bibliográfica.	Revisión sistemática.	24 artículos Jóvenes entre 18-24 años.	Llevar a cabo ejercicio aeróbico en grupo, con una duración de 30 a 60 minutos por sesión, entre 3 y 4 veces por semana, a una intensidad moderada y durante un periodo de 9 a 16 semanas, es el enfoque más eficaz para disminuir los síntomas de ansiedad en jóvenes que la padecen,

6	Gualotuña y Sandoval (2022).	Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato.	Descriptiva-explicativa, de orden correlacional.	30 estudiantes de bachillerato (15-18 años).	contribuyendo así a mejorar su calidad de vida. Este estudio demuestra que la participación en actividades recreativas puede ayudar a reducir los niveles de ansiedad en jóvenes de bachillerato en edades comprendidas entre 15-18, tanto en mujeres como en hombres.
7	Huerta et al. (2020)	Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas.	Investigación cuasi-experimental.	30 jóvenes estudiantes mujeres 15-26 años.	Los resultados mostraron que no hubo cambios significativos en los niveles de ansiedad. Al finalizar la intervención, no se evidenciaron efectos del programa de Zumba.
8	Esteso y León (2021)	Ejercicio físico en trastornos de ansiedad.	Revisión sistemática.	22 estudios.	Se ha comprobado que la práctica de ejercicio físico es una estrategia efectiva para disminuir la ansiedad y promover una mejor salud mental en la población comprendida entre 15-25 años de los artículos seleccionados.
9	García et al. (2022)	Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia sars-cov2.	Correlacional de corte transversal.	63 jóvenes universitarios de 18 a 24 años.	Los datos obtenidos indican que el 76.2% de los participantes presentaban niveles de actividad física adecuados y una mejor calidad de vida. Esto significa que, a mayor actividad física, menores niveles de ansiedad. Estos resultados sugieren que la práctica de actividad física durante la pandemia se asoció con una disminución significativa de los problemas de salud mental en jóvenes universitarios.
10	Mariluz et al. (2024)	Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés.	Revisión sistemática.	91 estudios en Jóvenes.	La mayoría de los estudios analizados muestran que la actividad física (AF) tiene un efecto positivo en la salud mental (SM), respaldado por evidencia sólida. Se observa una relación directa entre los niveles de estrés y ansiedad y los hábitos de ejercicio en las poblaciones estudiadas (jóvenes y adultos). Esto sugiere que la AF puede ser una estrategia eficaz para tratar problemas de salud mental. Además, se destaca una relación inversa entre la práctica de AF y los niveles de ansiedad y estrés, en otras palabras, a mayor actividad física, menores son estos síntomas.
11	Martínez et al. (2021)	Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos.	Tipo transversal analítica.	1035 personas Jóvenes mayores de 18- 35 años.	Los participantes jóvenes que practicaban actividad física mostraron una mayor restricción cognitiva, mientras que aquellos que no la realizaban presentaron niveles más altos de desinhibición e ingesta emocional. En conclusión, la actividad física actúa como un factor regulador de la ansiedad durante periodos de aislamiento o cuarentena, ejerciendo una influencia positiva al disminuir tanto la desinhibición como el consumo emocional.

12	Mendoza y Reyes (2024)	Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad: una revisión sistemática.	Revisión sistemática.	4 estudios en Jóvenes 18-30 años.	La realización de ejercicio físico estructurado, con mayores niveles de intensidad y volumen, ha demostrado ser eficaz para reducir los trastornos de ansiedad en poblaciones jóvenes.
13	Morales et al. (2022)	La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios.	Estudio transversal, correlaciona l-explicativo.	922 jóvenes estudiantes entre 18-25 años.	El análisis factorial del instrumento CUXOS-D arrojó resultados satisfactorios, es decir que, la actividad física podría desempeñar un papel positivo al reducir el impacto del COVID-19 en los niveles de ansiedad dentro de la comunidad de jóvenes universitarios.
14	Muñoz et al. (2022)	Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios.	Revisión sistemática.	143 estudiantes jóvenes 18-25 años.	Se ha sugerido que la práctica de actividad física en jóvenes contribuye al aumento de los niveles de salud mental; sin embargo, es importante tener en cuenta la presencia de otros factores que también inciden de manera significativa en este proceso.
15	Arrascue y Quispe (2023)	Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina Humana.	Estudio observacion al transversal.	146 alumnos jóvenes de 18-24 años.	En el estudio participaron 146 estudiantes jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años. Se observó que quienes presentaban un mayor nivel de actividad física tendían a obtener puntuaciones más bajas en las escalas de depresión y ansiedad.

Nota: Elaboración propia

El principal resultado obtenido ha consistido en identificar la relación que existe entre la actividad física y la ansiedad en jóvenes, lo cual permite establecer una estimación acerca de la necesidad de sistematizar la práctica de la actividad física en el área de la salud mental.

La actividad física en el contexto de las enfermedades de salud mental, como la ansiedad, ha sido un tema que ha recibido considerable atención últimos años. Los resultados de esta revisión sistemática permiten tener una visión general de los estudios publicados relacionados con la implementación de programas de actividad física específicamente para la reducción de la ansiedad. En cuanto a los autores, se observa que a nivel nacional como internacional existe una preocupación significativa por este tema, evidenciándose un enfoque dirigido hacia los tipos de actividad que se deben realizar. Los resultados de este trabajo permitieron inferir la idea de que la aplicación de la actividad física como una práctica diaria para reducir la ansiedad es beneficioso para los jóvenes.

Como se muestra en la Tabla 2, en la investigación realizada por Álvarez et al. (2023), se analizaron 22 artículos para el estudio de los beneficios de la práctica de actividad física en los trastornos de ansiedad en jóvenes adultos, obteniendo en sus hallazgos que una adecuada implementación de la actividad física contribuye a reducir tanto los niveles como los síntomas asociados a los trastornos de ansiedad. Se puede concluir que la práctica de actividad física reduce los síntomas relacionados con la ansiedad siempre que el grado de intensidad y frecuencia sean apropiados.

En la investigación presentada por Becerra (2025), se analizaron 30 artículos acerca de la Influencia de la actividad física en la salud mental en jóvenes de 14-24 años y en sus resultados encontraron que la actividad física regular mejora significativamente nuestro estado emocional al reducir el estrés y la ansiedad. Del mismo modo Castellanos (2022) demostró que la realización de actividad física disminuye a gran medida los niveles de ansiedad. Es decir que, a medida que aumenta la práctica de actividad física menores son los síntomas de ansiedad. Hallazgos respaldados por autores como Del Conde et al. (2022), llevar una vida sedentaria aumenta los síntomas de estrés y ansiedad, sin embargo, también mencionaron que a más intensa sea la actividad física mayor puede ser los síntomas de ansiedad y Huerta et al. (2020). En conclusión, mencionaron que después de aplicar un programa recreativo no hubo mejoras significativas, de acuerdo con García (2021) y Gualotuña y Sandoval (2022) confirmaron que la participación en actividades recreativas entre 40-60 minutos puede disminuir los síntomas de ansiedad.

En este mismo sentido Estes y León (2021), en sus 22 estudios analizados demostraron que la práctica de ejercicio físico es una estrategia efectiva para disminuir la ansiedad y promover una mejor salud mental en la población comprendida entre 15-25 años, los resultados indicaron que la actividad física es una buena herramienta para la salud mental en jóvenes. Igualmente, para García et al. (2022) en sus hallazgos encontraron que el 76.2% de los participantes presentaban niveles de actividad física adecuados y una mejor calidad de vida. Sugiriendo así, que durante pandemia realizar actividad física fue un buen hábito en el estilo de vida de las personas. Esto significa que, a mayor actividad física, menores niveles de ansiedad. Se observó también en Colombia en un estudio desarrollado por Mariluz et al. (2024) en donde realizaron su muestra a 91 jóvenes y en sus hallazgos demostraron una relación directa entre los niveles de estrés y ansiedad y los hábitos de ejercicio en las poblaciones estudiadas. Puesto que, la actividad física puede ser una estrategia eficaz para tratar problemas de salud mental demostrando que a mayores niveles de actividad física menores son los síntomas ansiosos.

Otra investigación realizada post pandemia asegura que la actividad física es buena técnica para disminuir síntomas de ansiedad, Martínez et al. (2021) y Morales et al. (2022) consideraron que la actividad física actúa como un factor regulador de la ansiedad durante periodos de aislamiento o cuarentena. Para Mendoza y Reyes (2024) y Muñoz et al. (2022) sugirieron que la realización de ejercicio físico bien estructurado, es decir teniendo en cuenta factores como el volumen y la intensidad de la actividad contribuyen al aumento de niveles de salud mental demostrando ser eficaz en la disminución de los trastornos de ansiedad, De acuerdo con un estudio realizado en 146 alumnos jóvenes de 18 a 24 años se observó que quienes presentaban un mayor nivel de actividad física tendían a obtener puntuaciones más bajas en las escalas de depresión y ansiedad (Arrascue y Quispe 2023).

Discusión

La actividad física ha sido ampliamente estudiada en relación con sus efectos sobre la salud mental, particularmente en la reducción de la ansiedad. Los beneficios de la práctica regular de

actividad física en la reducción de síntomas ansiosos, especialmente en jóvenes, dicha práctica posee múltiples beneficios a nivel físico y mental como el desarrollo de habilidades psico-motrices y capacidades físicas básicas, a nivel psicológico tiene beneficios la mejora relaciones intrapersonales, interpersonales y afectivas. (Morales et al., 2022) y Álvarez et al. (2023), Arrascue y Quispe (2023) encontraron una asociación entre más nivel de practica de actividad física existió mayor reducción de síntomas de depresión y ansiedad en estudiante de 18-25 años, en otras palabras, la práctica de ejercicio regular puede ser una estrategia preventiva eficaz para la reducción de la ansiedad.

En los jóvenes estudiantes se encontró que la actividad física disminuye considerablemente los niveles de ansiedad, este estudio se alinea con los resultados de Delgado et al. (2019), Castellanos (2022) quienes manifiestan que el ejercicio físico prescrito tiene efectos favorables sobre la ansiedad, estos autores mencionan la importancia de incorporar programas de actividad física como el taichi o el yoga para mejorar la calidad de vida. Asimismo, la semejanza en estudios realizados en Cuba Y Ecuador, estudios aplicado a jóvenes estudiantes demostraron que un programa recreativo puede disminuir significativamente los niveles de ansiedad y mejorar significativamente nuestro estado emocional ya que el ejercicio influye positivamente en la regulación de neurotransmisores, es decir que, estos resultados afirman que este tipo de intervenciones recreativas ofrece una alternativa viable para integrar la actividad física en la rutina diaria de los jóvenes, desarrollando hábitos saludables desde edades tempranas. Gualotuña y Sandoval (2022), Becerra (2025).

En este contexto Mendoza y Reyes (2024) y García (2021), el ejercicio estructurado, especialmente aquel que implica mayores niveles de intensidad y volumen, resulta eficaz para reducir los trastornos de ansiedad en poblaciones jóvenes, enfatizó la efectividad del ejercicio aeróbico en grupo, realizado entre tres y cuatro veces por semana durante periodos de 30 a 60 minutos y en intensidades moderadas, a lo largo de un periodo de 9 a 16 semanas. Este enfoque no solo permite una reducción significativa de los síntomas de ansiedad, sino que también promueve una mejora general en la calidad de vida de los jóvenes.

En estudio realizados se destaca la influencia positiva de la actividad física sobre los niveles de estrés y ansiedad. Los autores señalan que la práctica regular de actividad Física contribuye a la reducción de la ansiedad, lo cual es particularmente relevante en la población joven, quienes enfrentan numerosos desafíos y presiones en su vida diaria demostrando que aquellos estudiantes que mantienen un nivel adecuado de actividad física presentan menores índices de ansiedad y mejor salud mental en general, es decir que, estos estudios enfatizan la importancia de fomentar hábitos de vida saludables en poblaciones jóvenes, donde el estrés y la ansiedad académica pueden contribuir negativamente a la salud mental. (Sánchez et al., 2023; Espinel et al.,2022).

Por lo contrario, En países como España Del Conde et al. (2022) y Chile Huerta et al. (2020) introducen una perspectiva más matizada al destacar que los jóvenes más activos mostraron mayores niveles de ansiedad en el estudio de España argumentado que aquellos que realizaban una

cantidad moderada de ejercicio (entre 4 y 5 horas semanales), y en Chile que al realizar un programa de zumba se demostró que no hubo cambios significativos en los estados de ansiedad o personas con rasgos de ansiedad. Esto sugiere que la cantidad de ejercicio, la moderación y el equilibrio juegan un papel clave en la salud mental, y que niveles excesivos de actividad podrían no ser siempre beneficiosos para todos los jóvenes. Aunque la mayoría de la literatura sugiere una relación positiva entre la actividad física y reducción de la ansiedad, estos hallazgos advierten que no todas las intervenciones son igualmente efectivas, contrastando así con otros estudios que han reportado beneficios de la actividad física sobre la salud mental y planteando la necesidad de considerar diversos factores que pueden influir en la efectividad de las intervenciones.

Para finalizar algunos autores demostraron en estudios realizados post pandemia que quienes realizaban más actividad física tendían a experimentar menos ansiedad, cabe destacar además que, antes de la pandemia las personas que realizaban actividad física tenían menores niveles de ansiedad que las personas que no realizaban actividad física regularmente y que a mayor actividad física, menores niveles de ansiedad, proponiendo que la práctica de actividad física durante la pandemia se asoció con una disminución significativa de los problemas de salud mental en jóvenes universitarios (Saldías et al., 2020; García et al., 2022).

Conclusión

La revisión de múltiples estudios evidencia que la actividad física regular es una herramienta eficaz para la reducción de la ansiedad, especialmente en jóvenes, quienes enfrentan altos niveles de estrés y demandas académicas. La mayoría de las investigaciones coinciden en que el ejercicio, ya sea aeróbico, recreativo o estructurado, contribuye no solo a disminuir los síntomas ansiosos, sino también a mejorar el bienestar general y la calidad de vida. Sin embargo, algunos estudios señalan que la cantidad y tipo de actividad deben ser adecuadamente dosificados, ya que niveles excesivos podrían no ser beneficiosos para todos.

Estos hallazgos subrayan la importancia de fomentar hábitos saludables mediante la incorporación de actividad física en la rutina diaria de los jóvenes, tanto en contextos académicos como sociales, para prevenir y mitigar trastornos de ansiedad. Por tanto, es fundamental diseñar programas personalizados y equilibrados que consideren las características individuales para maximizar los beneficios psicológicos y físicos de la actividad física contribuyendo así a una mejor salud mental y una mejor calidad de vida.

En definitiva, la práctica de actividad física es un componente esencial para la disminución de la ansiedad en jóvenes. Los datos reunidos en esta revisión respaldan la importancia de implementar políticas de salud integrales que consideren tanto los factores de riesgo individuales como los determinantes sociales que influyen en la salud mental. Se sugiere que futuras investigaciones se enfoquen en analizar la eficacia de intervenciones multidisciplinarias y en

diseñar estrategias innovadoras que contribuyan a disminuir el impacto de las enfermedades vinculadas a la ansiedad.

Referencias

- Álvarez-Muñoz, González-Valero, Puertas-Molero, & Melguizo-Ibáñez. (2023). Beneficios de la práctica de actividad física en los trastornos de ansiedad. *ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(2), 161–177. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8188734>
- Arrascue, J., & Quispe, A. (2023a). 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>
- Arrascue, J., & Quispe, A. (2023b). 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>
- barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia Del Deporte y La Actividad Física En el estado de salud físico y mental. *Kathersis*, 25, 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Becerra, J. (2025). Influencia de la actividad física en la salud mental de los jóvenes [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional UCACUE. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/81556ef9-4d76-4d97-ba86-4b11cfaef066>
- Becerra, N. (2019). La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida [Trabajo de Segunda Especialidad en Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Untumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/d3633987-96dc-4592-8225-b91543e9143a>
- Benavides Sánchez, M. J., Ávila Zurita, L. M., Sánchez, P., & Sánchez, P. ; M. J. (2023). Influencia de la práctica de actividad física en los niveles de estrés y ansiedad. Influence of Physical Activity on Stress and Anxiety Levels. *ESHPA-Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(3), 227–239. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8189576>
- Castellanos, G. (2022). Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios [Trabajo de fin de titulación, Universidad Europea]. Repositorio Titula. <https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1236/GonzaloCastellanosPintado-Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del Conde, E., López, C., & Velasco, P. (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>

- Delgado, C. F., Mateus, E. T., Rincón, L. A., & Villamil, W. A. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128–145. <https://doi.org/10.30788/revcolreh.v18.n2.2019.389>
- Espinel, S., Castellanos, K., & Suarez, I. (2022). Niveles de actividad física y de salud mental de los estudiantes universitarios. *Clic*. <https://www.fitecvirtual.org/ojs-3.0.1/index.php/clic/article/view/401/353>
- Esteso, Á., & León, E. (2021). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.15332/2422474X>
- Fernández, R., & Suárez, M. (2021). Inactividad física versus sedentarismo: análisis de la Encuesta Nacional de Salud. *Revista Médica Chile*. 149, 103-109. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v149n1/0717-6163-rmc-149-01-0103.pdf>
- García, H. (2021). La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: Revisión bibliográfica [Trabajo de grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio RediUMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/26079>
- García, K., Cárdenas, H., Hernández, J., Gómez, J., & Mendoza, S. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11(2), 90–103. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14701>
- Gualotuña, L., & Sandoval, M. (2022). Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. *PODIUM Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. 17(2):512-526. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-513.pdf>
- Huerta, A., Barahona, G., Galdames, S., Cáceres, P., & Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 1-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064713001>
- Jaramillo, A. (2020). Actividad Física Y Sedentarismo En Estudiantes De 12 Años. *Ciencias Del Deporte*. 8(3), 1-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635195>
- Lamiño, D. (2020). Investigación bibliográfica de la inactividad física (sedentarismo) en niños y adolescentes, en edades comprendidas de 9 a 17 años [Trabajo de titulación, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/5a28563f-5ddb-4040-9675-68106b4817e6>

- Mariluz, G., Romero, L., Álvarez, M., & Saavedra, P. (2024). impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 19(1), 60–69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- Martínez, T., Bernal, S., Mora, A., Hun, N., Reyes, Z., Miramontes, E. H., & Espinoza, A. (2021). Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 347–354. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300347>
- Matsudo, S. (2012). La Actividad Física y el Corazón. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 1-15. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703036>
- Mendoza, S., & Reyes, M. (2024). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad: una revisión sistemática. *UVserva. revista electrónica de la Coordinación Universitaria de Observatorios de la Universidad Veracruzana*. 17. 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9481113>
- Morales, R., Hernández, G., Gonzáles, R., Rangel, C., Zazueta, D., & Reynoso, L. (2022). La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* Núm. 45. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8413107>
- Muñoz, B., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L., & Rueda, J. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
- Poaquiza, A., & Esthefania, L. (2023). Trastornos de ansiedad en adultos mayores durante la pandemia Covid-19 [Trabajo de titulación de Licenciatura en Enfermería, Universidad Técnica de Ambato]. *Repositorio UTA*. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38795>
- Polanco, M., López, J., Noguera, M., & Vergara, A. (2022). Efecto Del Ejercicio Físico Sobre Los Síntomas Depresivos. *Retos*, 43. 1-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8052574>
- Ramón, J., Santiesteban, G., Manuel, I., Cruz, G., Melvin, I., Plaza, Z., Singre Álvarez, J., Campoverde, D. G., Romero, E., & Ii, F. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico Relationship between anxiety and physical exercise. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2). 1-12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021

Ruiz, C., & Cisneros, R. (2022). Actividad Física Para Fortalecer La Salud Mental De Los Adolescentes. *Revista Milenaria, Ciencia y Arte*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9147132>

Saldías, P., Cortés, D., Hidalgo, M., & García, N. (2020). Niveles de actividad física, ansiedad y calidad de sueño de jóvenes y adultos de la región de Atacama en estado de emergencia sanitaria Covid-19 [Trabajo de titulación de Licenciatura en Educación Física, Universidad de Atacama]. *Repositorio Académico UDA*.
<https://repoacad.uda.cl/bitstream/handle/20.500.12740/16353/bib%2029310.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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 documento.