

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 10 | 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 Córdor Chicaiza

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

Revisión

La Actividad Física y la Calidad de Vida en la Adolescencia Media (14-17 años)

Physical Activity and Quality of Life in Middle Adolescence (14-17 years old)

Daniel Arturo Rojas Jara¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0758-1552>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
daniel2000rojas@outlook.com

Recibido: 03-11-2024
Aceptado: 09-12-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

El sedentarismo es una problemática prevalente en la sociedad globalizada, en el caso de los adolescentes esto es causante de enfermedades crónicas no transmisibles, es bien sabido que la actividad física es una herramienta coadyuvante para mejorar la condición física y la calidad de vida. El objetivo del presente estudio fue analizar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en la adolescencia media (14-17 años) mediante una revisión sistemática. Para este estudio se realizó un rastreo documental y análisis crítico de los estudios provenientes de las principales bases de datos como Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Latindex y Google Académico, todo esto siguiendo las directrices de la metodología PRISMA. Como resultados se halló que existe una relación positiva entre el nivel de práctica regular de AF y la calidad de vida, la AF trae beneficios físicos, psicológicos y sociales a quienes la practican con regularidad. Como conclusiones se determinó que mantener hábitos saludables como práctica de AF, buena alimentación y descanso contribuye a la calidad de vida, previniendo enfermedades y mejorando autoestima y estabilidad emocional. Este equilibrio fortalece relaciones interpersonales y sienta las bases para una vida adulta saludable y equilibrada.

Palabras Clave: actividad física, calidad de vida, adolescentes, salud.

Abstract

Sedentary lifestyles are a prevalent issue in today's globalized society, particularly among adolescents, where they contribute to chronic non-communicable diseases. It is well established that physical activity serves as an important tool to improve physical health and overall quality of life during the critical stage of adolescence. This study aims to analyze the relationship between physical activity and quality of life in middle adolescence (ages 14-17) through a systematic review. For this analysis, a comprehensive documentary search and critical review of studies from major databases, including Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Latindex, and Google Scholar, were conducted, all in accordance with the PRISMA methodology. The results showed a positive relationship between regular physical activity and quality of life, with physical, psychological, and social benefits for those who engage in it consistently. As

conclusions, it was determined that maintaining healthy habits such as practicing PA, good nutrition and rest contributes to quality of life, preventing diseases and improving self-esteem and emotional stability. This balance strengthens interpersonal relationships and lays the foundation for a healthy and balanced adult life.

Keywords: physical activity, quality of life, adolescents, health.

Introducción

En la sociedad actual el sedentarismo ha tomado un rol protagónico en la vida de los seres humanos, son los adolescentes los que se han visto afectados principalmente por esta nueva problemática mundial. De acuerdo con Quirumbay et al. (2022) el sedentarismo es un estilo de vida en el que una persona desarrolla muy poca actividad física, por tal motivo su vida cotidiana gira en torno al reposo. La vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer diferentes tipos de trastornos mentales, debido al cual, puede generar alteraciones del sueño, además de un bajo nivel de felicidad, lo que deriva en problemas en la calidad de vida (Villalobos et al., 2022).

De conformidad con el estudio realizado por Bonito y Torres (2021) los niveles de inactividad física y sedentarismo en adolescentes se ha incrementado exponencialmente debido a factores como la desmotivación, baja autoestima, falta de tiempo y uso desmedido de medios tecnológicos y uso del tiempo en actividades académicas. Con respecto a este marco, es preocupante evidenciar que la inactividad física y sedentarismo son un aspecto presente en el diario vivir de los niños y adolescentes. Hoy en día, el sedentarismo se considera el principal factor de riesgo para la salud, ya que entre el 78% y el 85% de los adolescentes comprendidos

en un rango de edad de 12 a 17 años no practican ningún tipo de actividad física, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (Poveda y Poveda, 2021).

Por otro lado, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, lo que conlleva a un consumo de energía, se debe realizar por al menos 30 a 60 min durante 5 días a la semana. (Organización Panamericana de la Salud, 2020). La actividad física es considerada como una herramienta para mejorar la salud, provee de varios beneficios a nivel físico y psicológico como: la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, de obesidad, de diabetes tipo 2 y de resistencia a los carbohidratos, de osteoporosis, de trastornos mentales como depresión, ansiedad y ofrece de manera general bienestar al ser humano.

Por lo mencionado anteriormente, la actividad física se reconoce como uno de los elementos fundamentales para fomentar y preservar la salud en los individuos, sin importar la edad, mantener una rutina activa contribuye a mejorar la calidad de vida y promueve el bienestar integral. A esto se suman autores como de Vries et al. (2019) los cuales afirman que la realización de actividades físicas trae numerosos beneficios a nivel emocional y psicológico como: reducción de depresión, disminución de niveles de estrés y ansiedad, produce un aumento del nivel de autopercepción y mejora la calidad de vida.

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, que presentan una amplia gama de variaciones dentro de lo que se considera normal. De acuerdo con el estudio de Iglesias (2013) la adolescencia es una etapa crítica, donde el cuerpo sufre varios cambios fisiológicos y psicosociales, la adolescencia media

(14-17 años) se caracteriza por los cambios y la inestabilidad emocional que pueden traer consigo conflictos familiares, ansiedad, depresión, adquisición de malos hábitos y conductas de riesgo (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En base a lo expuesto anteriormente, Brito y Brito (2023) consideran que la actividad física puede ser una herramienta para la mejora del estado de ánimo, autoestima, manejo de estrés y mejora de la calidad de vida en adolescentes. Por tal razón, la actividad física constituye un elemento fundamental en el diario vivir de los adolescentes. Estos últimos atraviesan por muchos cambios físicos, emocionales, sociales y de hábitos de vida que pueden afectar significativamente su salud general. Reforzando la idea, un estudio realizado por Marquez et al. (2020) menciona que los cambios que se presentan a estas edades son múltiples, debido a los cambios hormonales y los hábitos de vida que se producen en esta etapa, los cuales pueden repercutir a largo plazo en la salud y bienestar general de la población de estudio.

Además de la importancia de la actividad física en la vida de los adolescentes, es fundamental considerar otros factores que influyen en su bienestar general. La calidad de vida en esta etapa se ve afectada no solo por la actividad física, sino también por aspectos como la salud mental, la nutrición y las relaciones sociales, que en conjunto determinan el desarrollo integral de los adolescentes.

Como señala Ardila (2003) la calidad de vida es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social que lleva a un estado de satisfacción general. Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan numerosos desafíos que pueden afectar su calidad de vida,

incluyendo la presión académica, la influencia de los pares, los cambios hormonales, la búsqueda de identidad y la creación de hábitos de vida.

Desde el punto de vista de Morales y Chávez (2021) la calidad de vida en la adolescencia se verá afectada por las transformaciones fisiológicas y morfológicas que sufre el adolescente, además de factores que aumentan la vulnerabilidad del adolescente como: violencia, relaciones interpersonales y hábitos no saludables. Por otro lado, un adolescente con una buena calidad de vida suele presentar una autoestima elevada, relaciones sociales saludables, la capacidad de manejar el estrés y practica hábitos saludables como la práctica de actividad física regular.

De igual manera, Mastrantonio y Coduras (2020) concluyen que los hábitos saludables como la actividad física es crucial para mantener elevadas las dimensiones sociales, ambientales y psicológicas de la calidad de vida. Al realizar actividad física, la persona experimenta una mejora en su percepción hacia las otras áreas, influyendo positivamente en su percepción general de calidad de vida. Un estudio desarrollado por Benítez et al. (2023) concluye que la actividad física y el ejercicio permiten a los individuos gozar de una mejor salud mental y física, mejoran a su vez su calidad de vida y viven más tiempo. La actividad física y la calidad de vida mantienen una relación directamente proporcional muy fuerte, a medida que aumenta el nivel de práctica de actividad física también aumenta la percepción de la calidad de vida (Amat et al., 2019).

Diversos estudios han demostrado que los adolescentes que participan regularmente en actividades físicas tienden a reportar una mejor calidad de vida y de esta forma se reafirma la relación directa entre las dos variables de este estudio. Conforme a lo indicado en una

investigación de Saldías et al. (2022) se menciona que la actividad física tiene un impacto importante en la calidad de vida en salud de las personas, es económica y fácil de instaurar en la población y tiene un gran impacto en la salud y calidad de vida de las personas.

Considerando el escenario planteado, el objetivo del presente estudio es analizar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en la adolescencia media (14-17 años) mediante una revisión sistemática.

Metodología

Para el trabajo en cuestión la metodología que se utilizó es la denominada PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), la cual es una guía que se emplea para mejorar la calidad de las revisiones sistemáticas. (Page et al., 2021). Para llevar a cabo la búsqueda de bibliografía se consultó en las bases de datos Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Latindex, también se utilizó buscadores académicos como Google Scholar.

Para la elaboración de este trabajo de investigación, se consideró el estudio realizado por Sánchez y Botella (2010), en el cual se habla sobre el proceso para realizar una búsqueda de información para revisiones bibliográficas siguiendo un proceso estructurado.

Siguiendo el proceso descrito por el autor, se utilizó las palabras clave y términos de búsqueda combinados como “actividad física”, “calidad de vida”, “adolescentes”, “bienestar”, “physical activity”, “quality of life”, “adolescents”, “welfare”. Además, se aplicaron filtros específicos para incluir solo estudios en inglés y español, y publicados en los últimos 5 años.

Posteriormente, se procedió a realizar la revisión de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente en el periodo 2019 al 2023, que cumplan los requisitos de inclusión para que permitan su preselección. La revisión y búsqueda bibliográfica se efectuó durante el mes de agosto de 2024, examinando estudios que traten la temática de actividad física y calidad de vida.

Para esta revisión sistemática se tomaron en consideración algunos de los criterios de inclusión y exclusión propuestos por Linares et al. (2018) los cuales se detallan a continuación:

Criterios de inclusión

- Publicaciones comprendidas entre el año 2019 y 2023
- Documentos en idioma español o inglés
- Población participante en los estudios deben ser adolescentes

Criterios de exclusión

- Estudios con otras poblaciones
- Publicaciones que no se encuentren comprendidas en el periodo establecido
- Documentos que no aporten al estudio
- Documentos en idioma diferente al español o inglés

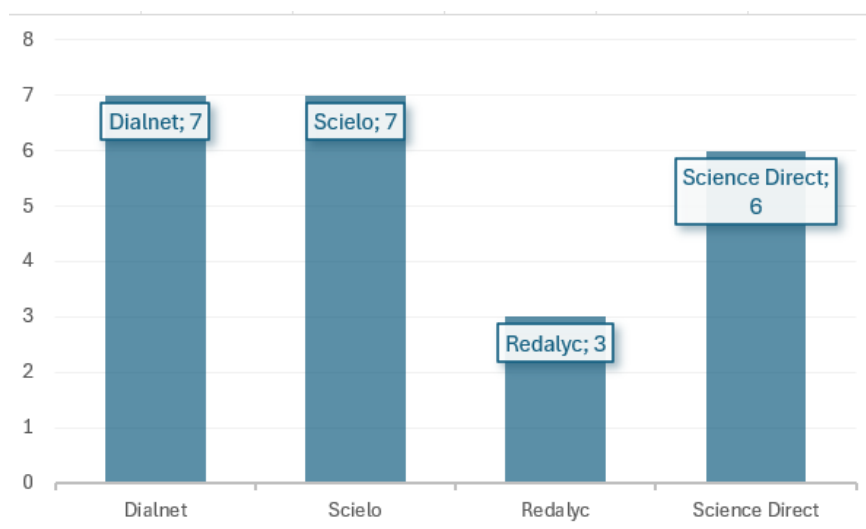
Durante la búsqueda inicial de los documentos utilizando los términos de búsqueda definidos, se encontraron un total de 877 documentos, de los cuales cada motor de búsqueda arrojó los siguientes datos: Dialnet (n=100), Scielo (n=250), Latindex (n=2), Google Académico (n=300), Redalyc (n=150) y Science Direct (n=75).

Posteriormente, al aplicar filtros de categoría de artículo científico, se obtuvo una muestra de 450 artículos, mismos que estuvieron compuestos por Dialnet (n=80), Scielo (n=150), Latindex (n=0), Google Académico (n=120), Redalyc (n=75) y Science Direct (n=25). Posteriormente, se aplicó los criterios de elegibilidad (inclusión y exclusión) y se procedió a eliminar 200 artículos que no cumplían con la totalidad de los criterios de elegibilidad propuestos.

Subsecuentemente, se seleccionaron 250 artículos de los cuales se descartaron 50 por ser únicamente resúmenes y 85 por encontrarse duplicados en los motores de búsqueda, preliminarmente quedaron 115 artículos, los cuales fueron evaluados a texto completo obteniéndose así 92 de ellos que no ajustaban el tema de estudio, por lo que finalmente se seleccionaron 23 artículos que cumplían con los criterios de elegibilidad, proporcionaban calidad y confiabilidad en sus datos y se ajustaban al tema de este estudio.

Figura 1

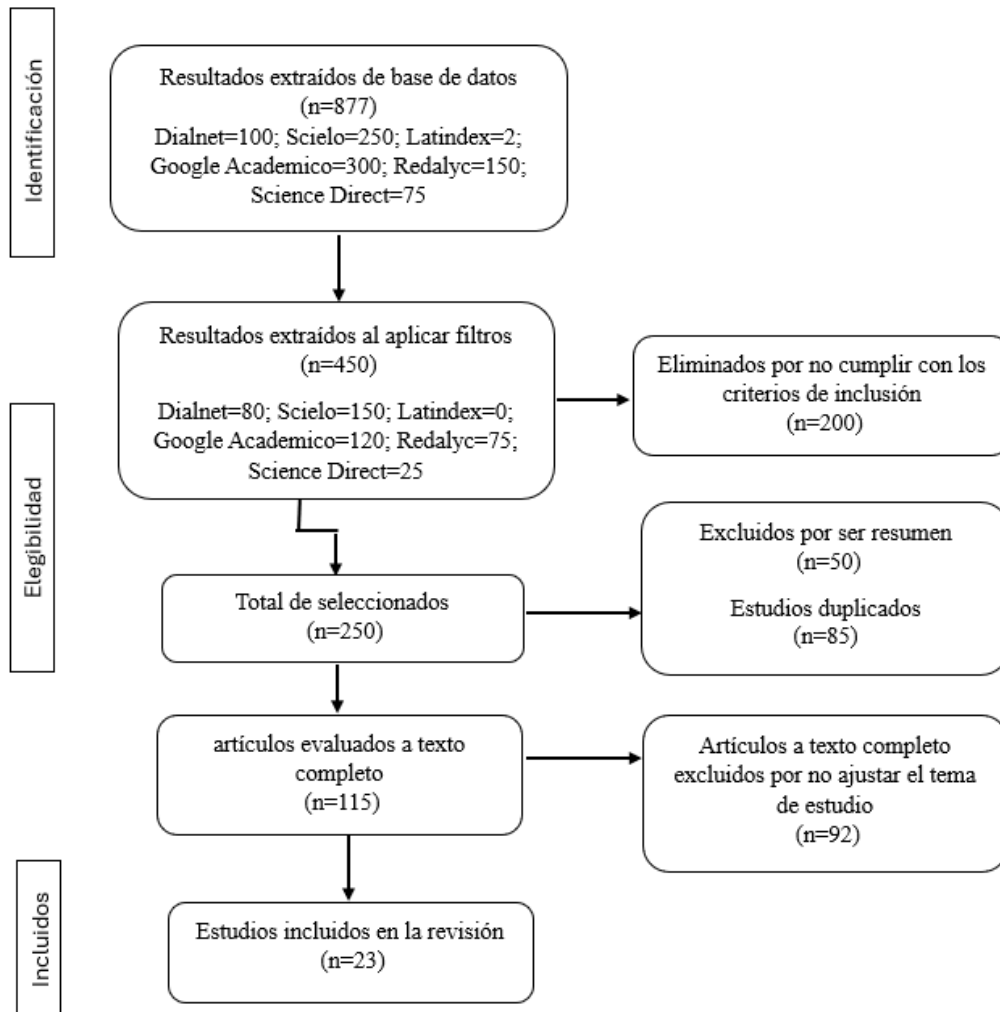
Distribución de estudios seleccionados según las bases de datos



A continuación, se detalla el proceso de búsqueda y filtrado de los documentos

Figura 2

Diagrama de flujo de la selección bibliográfica



Resultados

En esta sección, se muestra los principales resultados obtenidos (n=23) provenientes de los estudios seleccionados durante el proceso de búsqueda que discutieron la relación entre la actividad física y la calidad de vida en adolescentes en etapa media.

En la tabla 1 se detalla de manera resumida las características de los diferentes artículos obtenidos tras realizar la revisión sistemática, se incluye dimensiones como: autor, año, título, país y resultados obtenidos en las investigaciones.

Tabla 1

Características de los documentos analizados

Nº	Autor y año de publicación	Título	País	Resultados
1	Rodríguez et al. (2020)	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar	Ecuador	Las personas con un estilo de vida sedentario son más propensas a consumir alcohol y fumar, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades. La práctica de actividades físicas y deportes es esencial para prevenir problemas de salud y de comportamiento, promoviendo un estilo de vida activo y saludable y a la vez mejorando la calidad de vida de los adolescentes.
2	Yagüe et al. (2021)	Beneficios de la actividad física y el deporte en adolescentes y calidad de vida, artículo monográfico	España	La práctica regular de ejercicio físico tiene un impacto notable en la percepción de la calidad de vida. El deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto la salud física como mental de los adolescentes. La participación en actividades físicas ha demostrado ser eficaz y está positivamente relacionada con intervenciones en salud mental.
3	Poveda y Poveda (2021)	Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes, Colombia	Colombia	El nivel de actividad física y sedentarismo tiene relación directa con el sobrepeso en los adolescentes de Santanderes, los adolescentes con menor nivel de práctica de AF presentan un peso excesivo al normal y muestran niveles altos de sedentarismo y hábitos poco saludables de vida.
4	Fuenzalida et al. (2021)	Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19	Chile	Existe una relación directa entre el tiempo de AF con la autoestima, bienestar físico y psicológico durante la pandemia por COVID-19. La calidad de vida se ve afectada por los niveles bajos de AF.
5	Jiménez et al. (2022)	Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España)	España	La actividad física se asocia positivamente con la calidad de vida y la autoestima. Sin embargo, tener un bajo nivel de actividad física está predicho por factores como ser de mayor edad, ser de género femenino, tener un nivel socioeconómico bajo o medio, vivir en entornos desfavorecidos para la práctica de actividad física, no participar en actividades deportivas fuera del horario escolar y estar insatisfecho con la propia imagen corporal. Todos estos factores inciden en el deterioro de la calidad de vida.
6	Lima et al. (2019)	Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia	España	La insuficiente actividad física se asocia con un rendimiento escolar deficiente, autoestima baja, y calidad de vida en niveles bajos. Los hábitos de vida no saludables como alimentación no saludable,

7	García et al. (2021)	Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles	España	vicios, etc., se relacionan con un nivel de actividad bajo y calidad de vida baja. Un nivel alto de AF permite mejor percepción de salud y mayor energía. La inactividad física se relaciona directamente con la adquisición de vicios como tabaquismo, alcoholismo, entre otros, por otro lado, las personas con un nivel óptimo de actividad física perciben una mejor calidad de vida.
8	Barbosa y Aguirre (2020)	Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica	Colombia	La calidad de vida difiere según los niveles de práctica de actividad física. Las personas más activas son menos propensas a sufrir trastornos emocionales como estrés, depresión, ansiedad.
9	Morales y Chávez (2021)	Calidad de vida en la adolescencia: Impacto del apoyo percibido de iguales.	México	En la adolescencia, la calidad de vida está condicionada por múltiples factores. La actividad física, la autoestima alta, el apoyo de familiares y amigos permiten que el adolescente goce de una excelente calidad de vida.
10	Maglica et al. (2020)	Physical activity and quality of life in adolescents and orphans	Croacia	Los adolescentes que participan en actividades físicas y deportivas tanto huérfanos como los que están bajo cuidado de sus padres, muestran que se sienten satisfechos con su calidad de vida.
11	Rodríguez et al., (2020)	El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes	Ecuador	La actividad física permite que quien lo practique tenga un cuerpo sano, se mantenga libre de trastornos emocionales, enfermedades no transmisibles y en general la AF mejora su calidad de vida.
12	Nieto et al. (2020)	Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español	España	Los adolescentes con mejor nivel de condición física son los que perciben una mejor calidad de vida en diferentes aspectos como social, emocional, entre otros, el nivel de práctica de actividad física es directamente proporcional con la percepción de la calidad de vida.
13	Urchaga et al. (2020)	Life Satisfaction, Physical Activity and Quality of Life Associated with the Health of School-Age Adolescents	España	Los adolescentes que tenían niveles altos de práctica de actividad física en familia presentaban una mejor satisfacción con la vida familiar, lo cual elevaba su calidad de vida en los ámbitos emocional y de salud.
14	Barbosa (2019)	Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica	Colombia	La AF es una herramienta para el beneficio del ser humano, las personas que tienen niveles altos de práctica de AF tiene una tendencia muy baja para sufrir enfermedades de carácter físicas o mentales, esto se traduce en una mejor calidad de vida.
15	Mayorga et al. (2023)	El ejercicio físico y el estado emocional en adolescentes	Ecuador	La práctica de ejercicio físico y actividad física influyen directamente en el estado emocional, cuando existe un nivel alto de práctica de actividad física el estado anímico será mejor, mantener un estado anímico positivo de manera prolongada se traduce en una mejora de la calidad de vida. La AF permite controlar el estrés académico y social.
16	Gentil et al. (2019)	Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes	España	Las personas que practican 3 horas o más de actividad física a la semana reflejan mejoras a nivel académico, familiar y social, la práctica regular de AF aporta una imagen positiva de autoconcepto, esto se traduce en una calidad de vida positiva.

17	Ruiz y Noriega (2022)	Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes	México	Durante la adolescencia se puede experimentar problemas psicológicos como: inactividad física, calidad de sueño deficiente, mala alimentación, entre otros, todo esto repercute significativamente en la salud de los adolescentes, el fomento de la AF contribuye a prevenir enfermedades y mejora su bienestar físico y psicológico.
18	Lizarazo et al. (2020)	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal	Colombia	Los adolescentes con niveles bajos de práctica de AF presentaron bajos niveles de autoestima, en contraposición a los que presentan altos niveles de práctica de AF, así mismo la AF proporcionó herramientas para la mejoría de la calidad de vida en estos adolescentes.
19	Calderón et al. (2023)	Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad	Perú	La Actividad Deportiva dentro de la Cultura Física beneficia significativamente a los estudiantes, les brinda mejoras en sus habilidades psicomotrices mayor motivación, mejora en la autoestima, la actividad deportiva tiene una relación directa con la calidad de vida en los estudiantes de este estudio.
20	Palacios et al. (2022)	Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos	España	Los adolescentes que practican actividad física de manera frecuente y a buen nivel tienen una mejor percepción de su condición física y de su calidad de vida, la actividad física tiene una gran influencia sobre la autopercepción y la calidad de vida en diferentes ámbitos.
21	Saldías et al. (2022)	Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud	Chile	Solo el 15,2% de la población participante practicaba actividad física y deporte durante la semana, es así que se demuestra que la AF tiene un efecto positivo sobre la calidad de vida de las personas, de tal forma que las personas que practicaban AF de manera regular tenían más posibilidad de gozar de una buena calidad de vida en contraposición de los que no la practican.
22	Vaquero et al. (2021)	Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education	España	Este estudio destacó la importancia de practicar actividad física regularmente con una frecuencia e intensidad adecuada debido a que contribuye al desarrollo mental, físico, mejora la percepción personal y mejora la calidad de vida.
23	Kokandi et al. (2019)	Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity Among Healthy Young Adults at Saudi Arabia	Arabia Saudita	Los adolescentes de género masculino presentan mayor nivel de práctica de actividad física, solo un 12,9% de la población posee un nivel de práctica de actividad física alto, esto se traduce en que un alto nivel de actividad física está relacionado con una mejor calidad de vida en todos los ámbitos que esta abarca

Al analizar los estudios seleccionados revela que la actividad física es un factor determinante para la calidad de vida en adolescentes en etapa media Los estudios coinciden en que la práctica regular de AF contribuye significativamente al bienestar físico, psicológico y

social, elementos clave durante esta etapa de desarrollo. Los adolescentes físicamente activos reportaron una mejor percepción de su salud general, menor incidencia de enfermedades crónicas y un mayor nivel de energía en comparación con sus pares sedentarios (Lima et al., 2019).

En el ámbito psicológico, los resultados destacan que la actividad física está asociada con una mejora en la autoestima, la estabilidad emocional y la reducción de síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad. Varios estudios señalaron que adolescentes con nivel alto de práctica de actividad física y deporte muestran mayor capacidad para manejar la presión académica y social propias de esta etapa, favoreciendo así una mejor percepción de calidad de vida. (Barbosa, 2019; Lima et al., 2019; Mayorga et al., 2023; Ruiz y Noriega, 2022).

Los artículos analizados indican también que el entorno social y familiar juega un papel crucial en el nivel de actividad física de los adolescentes. Un entorno que fomenta la actividad física, como familias que promueven actividades recreativas o comunidades con infraestructura adecuada (parques, canchas deportivas, gimnasios), se asocia con mayores tasas de participación en ejercicio. Por el contrario, la vida en un entorno desfavorecido, la falta de espacios seguros y accesibles para realizar actividad física es un factor que limita significativamente su práctica. (Jiménez et al., 2022; Maglica et al., 2020; Urchaga et al., 2020).

Un aspecto en común que enfatizan los autores de los artículos seleccionados es que se resalta la necesidad de intervenciones dirigidas a cerrar la brecha de género en la práctica de actividad física. Se encontró que las adolescentes de género femenino tienden a ser menos activas que los hombres, lo que las expone a mayores riesgos de salud asociados con el

sedentarismo y a su vez perciben una calidad de vida deficiente (Jiménez et al., 2022; Kokandi et al., 2019; Mayorga et al., 2023; Palacios et al., 2022).

Discusión

En base al análisis de los diferentes estudios seleccionados, se puede afirmar que existe una relación directa y significativa entre la actividad física y la calidad de vida en adolescentes en etapa media (14-17 años), en el estudio de Brito Mancheno (2023) subraya que los adolescentes físicamente activos presentan mejores indicadores de salud física y bajos índices de sobrepeso.

En concordancia con este autor, es así que el análisis de los artículos seleccionados reafirma que los adolescentes que llevan un estilo de vida sedentario y acompañado de malos hábitos de vida como tabaquismo, alcoholismo, uso desmedido de tecnología entre otros, son más propensos a sufrir problemas comunes de la vida cotidiana de un adolescente, específicamente hablando de bajo rendimiento académico, autoestima baja, sobrepeso, trastornos de emocionales como estrés, depresión, ansiedad y enfermedades no transmisibles como sobrepeso, obesidad y diabetes. (García et al., 2021; Hidalgo et al., 2013; Lima et al., 2019; Rodríguez et al., 2020).

Además, los estudios analizados evidenciaron que el sedentarismo es un problema prevalente a nivel global en la población adolescente y está asociado a varios problemas de salud y diversas enfermedades, la conducta sedentaria está ligada a factores sociodemográficos como ser de género femenino, ser mayor de edad, ser de condición económica baja, vivir en

entornos desfavorecidos y falta de concientización sobre la importancia de la actividad física, en conjunto todos estos factores sociales condicionan la calidad de vida del adolescente sedentario y hacen que tenga un deterioro en la misma y por ende la perciba de manera deficiente.

En contraparte, el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto la salud física como mental de los individuos, es así que los adolescentes que practican actividad física de cualquier tipo de manera regular tienen una muy baja tendencia para padecer de enfermedades de carácter físico o mental como: incremento del peso corporal, presión arterial y colesterol, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades óseas, y trastornos emocionales como depresión, ansiedad y estrés, lo cual se traduce en una mejor percepción de calidad de vida. (Jiménez et al., 2022; Morales y Chávez, 2021; Rodríguez et al., 2020; Vásquez et al., 2019).

De acuerdo con lo mencionado por Benítez et al. (2023) la calidad de vida es una noción multidimensional que refiere una sensación de bienestar personal a nivel físico, psicológico, social y de contexto, en este sentido, la comparación de los resultados de nuestro estudio con otros estudios similares muestra que la calidad de vida difiere directamente del nivel de práctica de actividad física, hablando de la dimensión social que es parte de la calidad de vida se evidenció que la práctica regular de ejercicio físico tiene un impacto notable para el bienestar social, existen estudios donde se menciona que los adolescentes que practican regularmente actividad física y poseen una buena condición física tienen mejor satisfacción con la vida familiar, gozan de mejores relaciones interpersonales con sus pares, tienen una buena

auto percepción incluso en investigaciones realizadas en poblaciones huérfanas se evidencia que la actividad física brinda beneficios a nivel psicológico.

Así mismo se ha demostrado que en momentos complicados como lo fue el confinamiento obligatorio por la pandemia por Covid-19 la práctica de actividad física y el apoyo familiar permitieron que los adolescentes puedan atravesar esta etapa manteniendo una buena percepción de bienestar, en general, la actividad física proporciona un equilibrio emocional y social en los adolescentes que la practican. (Barbosa y Aguirre, 2020; Fuenzalida, 2021; Maglica et al., 2020; Urchaga et al., 2020; Yagüe et al., 2021).

Por otra parte, existen autores que mencionan que la calidad de vida se relaciona con el nivel de actividad física deportiva practicada dentro de las clases de Cultura Física de las instituciones educativas, en este sentido, es bien sabido que la actividad física durante las etapas de crecimiento como la adolescencia media es útil para desarrollar mejoras en las habilidades psicomotrices y las cualidades físicas, a su vez esto se traduce en una evolución positiva en el autoestima, en el nivel de felicidad, mejor rendimiento académico y por ende mejor percepción en su calidad de vida general (Calderón et al., 2023; García, 2009; Posso et al., 2019; Á. Rodríguez et al., 2020)

Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de fomentar la práctica de hábitos saludables de actividad física y alimentación para evitar problemas de salud ligados al sedentarismo como enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad para que los adolescentes y niños puedan gozar de una calidad de vida óptima a largo plazo. (Horna et al., 2018; Ruiz y Noriega, 2022).

Para concluir, la realización de actividades físicas y deportivas se asocian directamente con la calidad de vida, la actividad física es crucial para evitar problemas de salud de tipo físico, emocional y conductual, fomentando un estilo de vida activo y saludable, al tiempo que contribuye a mejorar la calidad de vida de los adolescentes (Kokandi et al., 2019; Palacios et al., 2022; Ramirez, 2010; Vaquero et al., 2021).

Conclusiones

El análisis de los diversos artículos seleccionados en esta revisión sistemática permitió confirmar que la actividad física es importante para el desarrollo integral de los adolescentes y juega un papel importante en su calidad de vida. Durante la adolescencia media comprendida entre los 14 a 17 años, se presentan una serie de cambios fisiológicos considerables debido a la acción hormonal que marcan la transición hacia la adolescencia tardía y posteriormente la adultez. La adquisición de hábitos saludables como el ejercicio físico, alimentación saludable, descanso adecuado y relaciones interpersonales sanas son cruciales para mantener un nivel óptimo de calidad de vida y bienestar.

Mantenerse activo es un hábito saludable fundamental para coadyubar a que la adolescencia media sea una etapa satisfactoria. Los beneficios del ejercicio y la actividad física durante la adolescencia media van más allá del bienestar físico, también incluye beneficios psicológicos, emocionales y sociales significativos. El movimiento corporal no solo previene enfermedades crónicas, sino que también mejora la estabilidad emocional, la autoestima y la reducción del estrés y ansiedad propios de la adolescencia. La actividad física es una

herramienta de interacción social que fomenta las relaciones entre pares, lo cual es crucial durante la adolescencia, una etapa marcada por la búsqueda de identidad y el establecimiento de relaciones significativas y cambios fisiológicos.

Se ha demostrado que los diversos estudios analizados convergen en que, durante la adolescencia media, la práctica regular de AF contribuye significativamente al bienestar integral, en el ámbito físico, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas de tipo cardiovascular, a nivel psicológico mejora la percepción de autoestima y brinda estabilidad emocional, y a nivel social se demostró que la AF fomenta la interacción y las habilidades interpersonales, lo cual es esencial durante una etapa en la que los adolescentes buscan construir relaciones significativas.

Además, se observa que los adolescentes que practican AF de forma regular tienen una mayor predisposición a adoptar otros hábitos saludables, como mantener una alimentación equilibrada y priorizar el descanso adecuado. Este enfoque holístico hacia la salud tiene un impacto positivo a corto y largo plazo, proporcionando una base sólida para una vida adulta más equilibrada y satisfactoria.

Finalmente, se enfatiza la necesidad de intervenciones dirigidas a cerrar la brecha de género en la práctica de actividad física. Se encontró que las adolescentes mujeres tienden a ser menos activas que los hombres, lo que las expone a mayores riesgos de salud asociados con el sedentarismo y por ende a percibir de manera más deficiente su calidad de vida.

Referencias

- Amat, S., García, M., Ferriz, A., & Jiménez, J. (2019). Relación entre la actividad física, la educación física y el rendimiento académico en el alumnado de bachillerato. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 14(2), 155–159.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7361753&info=resumen&idioma=ENG>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: Una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 161–164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Barbosa, S. (2019). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141–159.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barbosa, S., & Aguirre, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1–29.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Benítez, V., Realpe, D., Simaleza, A., & Salguero, R. (2023). La Actividad Física y la Calidad de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ciencia y Educación*, 4(3), 21–30.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/189/337>
- Bonito, C., & Torres, Z. (2021). Causas del Desinterés por la Práctica Deportiva en Estudiantes de Bachillerato de la Amazonia Ecuatoriana. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(4), 467–479. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i4.1560>
- Brito, G., & Brito, F. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión sistemática. *Mentor: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(4), 162–178.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Brito Mancheno, F. D. (2023). La actividad física para prevenir el sobrepeso en adolescentes. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6), 1160–1176.
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6024>
- Calderón, D., Quispe, G., Paredes, K., Chambilla, J., & Martínez, F. (2023). Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *Horizontes. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 7(30), 1714–1726.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i30.622>
- de Vries, J., van Hooff, M., Geurts, S., & Kompier, M. (2019). Trajectories of well-being during an exercise randomized controlled trial: The role of exposure and exercise experiences. *Stress and Health*, 34(1), 24–35. <https://doi.org/10.1002/SMI.2758>
- Fuenzalida, C., Rodríguez, H., Mendoza, A., & Valdivia, J. (2021). Relación entre actividad física y calidad de vida en adolescentes durante la pandemia por la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(4).

https://www.researchgate.net/publication/355572661_Relacion_entre_actividad_fisica_y_calidad_de_vida_en_adolescentes_durante_la_pandemia_por_la_COVID-19

- García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 131(14). <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>
- García, E., Rosa, A., & Nieto, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 112–119. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78489>
- Gentil, M., Zurita, F., Gómez, V., Padial, R., & Lara, A. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 342–347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Güemes-Hidalgo, M., González-Fierro, M., & Hidalgo-Vicario, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 21(4), 233–244. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Horna, M., Slobayen, M., Cánepa, M., Campello, M., Bestoso, L., Fontana, J., & Giménez, M. (2018). Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. *Revista de La Facultad de Medicina*, 38(1), 18–24. <https://revistas.unne.edu.ar/index.%20php/rem/%20article/vie%20w/2953/2629>
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 17(2), 88–93. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J., & Arriscado, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326–333. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Kokandi, A., Alkhalaf, J., & Mohammedsaleh, A. (2019). Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity Among Healthy Young Adults at Saudi Arabia. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 12(1), 281–287. <https://doi.org/10.13005/bpj/1639>
- Lima, M., Martínez, J., Guerra, M., Vargas, A., & Lima, J. (2019). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>
- Linares, E., Hernández, V., Domínguez, J., Fernández, S., Hevia, V., Mayor, J., Padilla, B., & Ribal, M. J. (2018). Metodología de una revisión sistemática. *Actas Urológicas Españolas*, 42(8), 499–506. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2018.01.010>

- Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 60, 95–115. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- Maglica, L., Karninčić, H., Penjak, A., & Drašinac, G. (2020). Physical activity and quality of life in adolescents and orphans. *Exercise and Quality of Life*, 12(1), 29–35. <https://doi.org/10.31382/eqol.200604>
- Marquez, D., Aguinãga, S., Vásquez, P., Conroy, D., Erickson, K., Hillman, C., Stillman, C., Ballard, R., Sheppard, B., Petruzzello, S., King, A. C., & Powell, K. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational Behavioral Medicine*, 10(5), 1098. <https://doi.org/10.1093/TBM/IBZ198>
- Mastrantonio, M., & Coduras, O. (2020). Actividad física y calidad de vida percibida en usuarios de centros deportivos públicos de Terrassa. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 37(37), 427–433. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243301>
- Mayorga, D., Jimenez, L., Cevallos, A., & Herrera, J. (2023). El ejercicio físico y el estado de ánimo en adolescentes. *ConcienciaDigital*, 6(1.4), 766–780. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2027>
- Morales, M., & Chávez, J. (2021). Calidad de vida en la adolescencia: Impacto del apoyo percibido de iguales. *Revista de La Asociación Latinoamericana Para La Formación y Enseñanza de La Psicología*, 9(25), 48–60. <https://integracion-academica.org/40-volumen-9-numero-27-2021/329-calidad-de-vida-en-la-adolescencia-impacto-del-apoyo-percibido-de-iguales>
- Nieto, L., García, E., & Rosa, A. (2020). Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. *Revista de La Facultad de Medicina*, 68(4), 533–540. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v68n4/0120-0011-rfmun-68-04-533.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *¿Por qué es importante la actividad física?* Organización Panamericana de La Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods and Reporting*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Palacios, R., Pastor, R., Mendoza, M., & Adsuar, J. (2022). Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición

física en adolescentes peruanos. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 18, 13–29. <https://doi.org/10.33776/remo.vi18.6871>

Posso, R., Barba, L., Castro, R., Nuñez, L., & Marcillo, J. (2019). Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(258), 86–105. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1531>

Poveda, C., & Poveda, D. (2021). Relación entre actividad física, sedentarismo y exceso de peso en adolescentes de los Santanderes Colombia. *Salud UIS*, 53(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21024>

Quirumbay, B., Pazmiño, N., García, Y., Rodríguez, J., Savedra, D., Medina, K., Muentes, Y., & Rosado, A. (2022). Sedentarismo y actividad física en los estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2696–2711. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V6I1.1681

Ramirez, R. (2010). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud: revisión sistemática de la evidencia actual. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 3(3), 110–120. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-pdf-X1888754610543999>

Rodríguez, A., Cusme, A., & Paredes, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 5(9), 1163–1178. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778/html>

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ruiz, C., & Noriega, R. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Revista Milenaria de Ciencia, Arte y Deporte*, 2(4), 28–31. <http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324/157>

Saldías, M., Domínguez, K., Pinto, D., & Parra, D. (2022). Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. *Salud Pública de México*, 64, 157–168. <https://doi.org/10.21149/12668>

Sánchez, J., & Botella, J. (2010). REVISIONES SISTEMÁTICAS Y META-ANÁLISIS: HERRAMIENTAS PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL. *Papeles Del Psicólogo*, 31(1), 7–17. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1792.pdf>

- Urchaga, J., Guevara, R., Cabaco, A., & Moral, J. (2020). Life Satisfaction, Physical Activity and Quality of Life Associated with the Health of School-Age Adolescents. *Sustainability*, 12(22), 9486. <https://doi.org/10.3390/su12229486>
- Vaquero, M., Tapia, M., Hortigüela, D., Sierra, M., & Sánchez, P. (2021). Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>
- Vásquez, E., Calderón, Z., Arias, J., Ruvalcaba, J., Rivera, L., & Ramírez, E. (2019). Sedentarismo, alimentación, obesidad, consumo de alcohol y tabaco como factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(10), 1011–1021. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3068>
- Villalobos, S., Cheng, H., Gonzáles, L., & Castro, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), 81–86. <https://doi.org/10.34192/CIENCIAYSALUD.V6I1.404>
- Yagüe, M., Lasheras, A., Redondo, N., Sánchez, D., & Lorente, S. (2021). Beneficios de la actividad física y el deporte en adolescentes y calidad de vida, artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(6). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/beneficios-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-adolescentes-y-calidad-de-vida-articulo-monografico/>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos