

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

**El ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes:
Revisión sistemática**

**Physical exercise and its psychological benefits in teenagers:
Systematic Review**

Nexar Emilio Menéndez Reyna¹
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3747-9911>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador ⁽¹⁾

Autor de correspondencia
nexarmenendez03@gmail.com

Recibido: 12-11-2024
Aceptado: 21-12-2024
Disponible en línea: 15-01-2025

Resumen

La actividad física ofrece beneficios psicológicos que impactan significativa y positivamente en la vida de los jóvenes, abarcando múltiples dimensiones. Más allá de sus indudables efectos en la condición física, el ejercicio juega un papel crucial en la salud mental, al contribuir a la reducción del estrés y depresión, así como favorecer el aumento de la confianza, autoestima y mejora en el estado de ánimo. La presente investigación tuvo como objetivo sistematizar la evidencia teórica y metodología que respalda los beneficios psicológicos asociados con la actividad física en los adolescentes mediante una revisión sistemática, que sigue las directrices del protocolo PRISMA. Este análisis se centró en artículos científicos, artículos de revisión y tesis, tanto a nivel nacional como internacional, publicados entre 2018 y 2024. Como resultado estos estudios han manifestado su impacto significativo en aspectos como la autoestima, el control emocional y la prevención de trastornos mentales comunes (estrés, ansiedad, depresión). Se concluye que el ejercicio físico es fundamental para el desarrollo físico y psicológico en los adolescentes, fortaleciendo aspectos neurobiológicos y potenciando la resiliencia emocional. Estas investigaciones recomiendan realizar actividades físicas de 4 a 5 horas semanales para obtener beneficios psicológicos, abarcando su importancia en promocionar la salud mental en los jóvenes.

Palabras Clave: ejercicios físicos, salud mental, beneficios psicológicos, psicología en jóvenes.

Abstract

Physical activity provides psychological benefits that significantly and positively impact the lives of young people, encompassing multiple dimensions. Beyond its undeniable effects on physical fitness, exercise plays a crucial role in mental health by contributing to the reduction of stress and depression, as well as enhancing confidence, self-esteem, and mood improvement. This research aimed to systematize the theoretical and methodological evidence supporting the psychological benefits associated with physical activity in adolescents through a systematic review, following the guidelines of the PRISMA protocol. The analysis focused on scientific

articles, review papers, and theses, both nationally and internationally, published between 2018 and 2024. The results of these studies highlight significant impacts on aspects such as self-esteem, emotional regulation, and the prevention of common mental disorders (stress, anxiety, depression). It is concluded that physical exercise is fundamental for both physical and psychological development in adolescents, strengthening neurobiological aspects and enhancing emotional resilience. These studies recommend engaging in physical activities for 4 to 5 hours per week to achieve psychological benefits, emphasizing its importance in promoting mental health among young people.

Keywords: physical exercise, mental health, psychological benefits, youth psychology.

Introducción

La actividad física en adolescentes ha sido ampliamente reconocida por sus efectos beneficiosos sobre la salud física, pero en los últimos años se ha puesto un énfasis creciente en su impacto sobre la salud mental. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular contribuye a la reducción de síntomas asociados con trastornos psicológicos comunes en la adolescencia, como el estrés, la ansiedad y la depresión (Moreno, 2018).

Además, la actividad física favorece el desarrollo de una mayor autoestima y promueve una percepción más positiva del autoconcepto, aspectos esenciales para un bienestar integral en esta etapa crítica de desarrollo (Peña y García, 2018). A pesar de estos hallazgos, existe una necesidad de sistematizar la información disponible para ofrecer una visión más completa de los beneficios psicológicos del ejercicio físico en jóvenes. Seleccionando estudios en español e inglés que tratan sobre la relación entre actividad física y salud mental en adolescentes (Gallegos et al., 2024). El presente artículo tiene como objetivo revisar sistemáticamente la

literatura científica que aborda los efectos psicológicos del ejercicio físico en adolescentes, basándose en investigaciones publicadas entre 2018 y 2024.

Metodología

En el desarrollo de esta investigación, se ha aplicado la revisión sistemática que es un instrumento metodológico de gran importancia en el ámbito académico y científico, pues facilitan la realización de una síntesis completa del estado actual de conocimiento en un área determinada. Esto permite identificar prioridades para futuros estudios, tratar problemas que serían inaccesibles a través de investigaciones individuales, identificar limitaciones en la investigación primaria que podrían ser mejoradas, y elaborar evaluaciones o marcos teóricos que expliquen estos procesos. Por lo tanto, estas revisiones producen variedad de conocimiento especializados que son beneficiosos para diversos participantes, que incluyen pacientes, médicos, investigadores y encargados de las políticas públicas (Page et al., 2021).

Además, se utilizó la declaración Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020) publicada por Page et al. (2021) que inicialmente se desarrolló con el objetivo de orientar a la creación de revisiones sistemáticas enfocadas en intervenciones de salud, independientemente del tipo de diseño metodológico de los estudios considerados. No obstante, su adaptabilidad hace que su lista de comprobación sea valiosa más allá de la medicina, pudiendo ser utilizada en revisiones sistemáticas que investigan intervenciones en áreas como la social o la educativa. Incluso es beneficiosa para revisiones con objetivos distintos a la valoración de intervenciones como estudios de etiología.

De tal manera se procedió a navegar en las bases de datos de Dialnet, Latindex 2.0, Redalyc y Scielo, así también en buscadores académicos como Google Académico y Semantic Scholar. Mediante el uso de operadores booleanos “And” y “Or” se buscó las palabras claves como: actividad física, salud mental, beneficios psicológicos y ejercicio físico que es el objeto de estudio.

Los materiales recopilados fueron clasificados en diferentes categorías, incluyendo artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros, tanto a nivel nacional como internacional. El proceso de selección de la investigación se llevó a cabo el mes de noviembre del 2024, considerando publicadas entre 2018 y 2024 abarcando documentos en español e inglés. Se descartaron aquellos artículos que, en el análisis preliminar, no ofrecieron información relevante para el objetivo del estudio, así como los que estaban repetidos. Finalmente, se seleccionaron los trabajos que se ajustaban al rango de publicación mencionado para realizar la revisión sistemática. A partir de esto, se detallaron los criterios de inclusión y exclusión establecidos durante el proceso de búsqueda, los cuales se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 1
Criterios de exclusión e inclusión

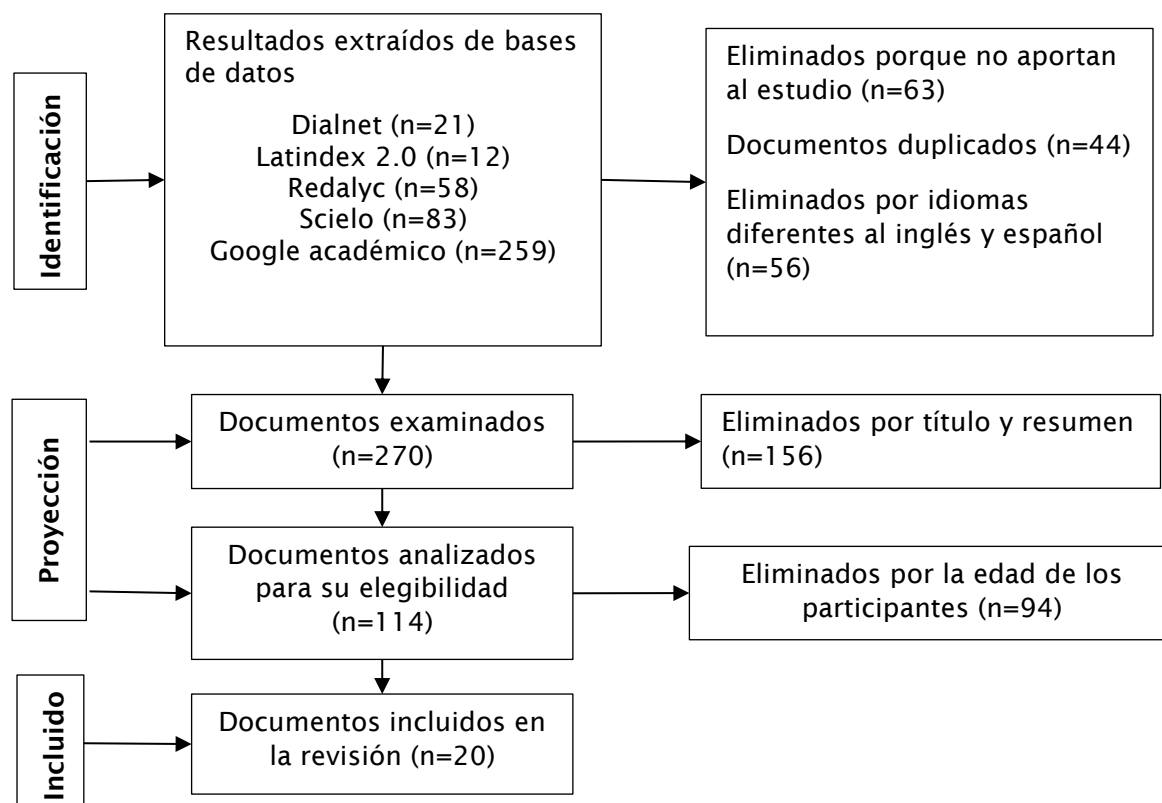
Criterios de exclusión	Criterios de inclusión
Documentos como periódicos, ponencias, reseñas.	Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.
Artículos que no estén dentro del rango determinado.	Documentos publicados entre 2018 hasta 2024.
Idioma diferente del español e inglés.	Idioma: español e inglés.
Investigaciones que no contengan información del objeto de estudio.	Investigaciones que contengan el ejercicio físico y sus beneficios psicológicos.
Documentos que sean repetidos y tengan un resumen escaso.	Documentos completos.

Inicialmente, se identificaron 433 estudios durante la búsqueda en diversas bases de datos: Dialnet (n=21), Latindex 2.0 (n=12), Redalyc (n=58), Scielo (n=83) y en los

buscadores académicos Google Académico y Semantic Scholar (n=259). Para acotar la búsqueda, se filtraron los documentos según el tipo de estudio a realizar. Posteriormente, se eliminaron 63 documentos por no estar relacionados con el objeto de estudio, 56 por estar en idiomas distintos al inglés y español, y 44 por ser duplicados. En la fase de proyección, tras un análisis exhaustivo, se descartaron 156 documentos que no incluían un resumen o que ofrecían poco valor en función de su título. Además, se eliminaron 94 documentos más debido a la edad de los participantes.

Finalmente, en la etapa de inclusión se seleccionaron un total de 20 documentos. A continuación, se presenta el flujograma que ilustra el proceso de búsqueda y selección de información.

Figura 1



En esta sección se presentan los resultados derivados de los estudios recopilados durante el proceso de búsqueda, centrándose en el ejercicio físico y sus beneficios psicológicos en adolescentes. Este proceso se demuestra en la ilustración 1, que muestra cómo se seleccionaron los documentos relevantes para el desarrollo de esta investigación.

Asimismo, en la tabla 2 se expone la información obtenida de los 20 documentos, donde se aplicaron los criterios de búsqueda establecidos en la tabla 1. De estos trabajos, se recopilieron muestras que abarcan un total de 6,877 adolescentes, personas y documentos analizados. No obstante, los estudios seleccionados para este trabajo se presentan en la siguiente tabla.

Resultados

Tabla 2

Características de los documentos analizados

N°	Título	Autor	Diseño	Muestra	Resultado
1	Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos.	Baños et al. (2019)	Cuantitativo	457 estudiantes	La diversión en las clases de educación física es un factor clave que aumenta la valoración de la asignatura por parte de los adolescentes y su intención de mantener un estilo de vida activo en el futuro, mientras que el aburrimiento no afecta negativamente esta percepción.
2	Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes.	Ortega y Carmona (2022)	Cualitativo	50 estudiantes	Las actividades extracurriculares deportivas son fundamentales para el desarrollo integral de niños y jóvenes, promoviendo habilidades psicológicas y sociales, pero requieren un adecuado acompañamiento familiar y una gestión que evite la presión competitiva, para prevenir riesgos emocionales y favorecer un rendimiento académico equilibrado.
3	Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en adolescentes de Villavicencio.	Pedraza y Herrera (2018)	Cuantitativo	730 adolescentes	La investigación revela una baja prevalencia de actividad física entre los adolescentes de Villavicencio, especialmente en mujeres, quienes enfrentan barreras significativas como problemas de salud, fatiga y falta de tiempo. A pesar de esto, existe un alto reconocimiento de los beneficios psicológicos del ejercicio, lo que sugiere la

					necesidad de implementar estrategias que fomenten la actividad física y aborden estos obstáculos para mejorar el bienestar general de la población adolescente.
4	Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión.	Fernández-Prieto et al. (2020)	Cualitativo	25 adolescentes	El estudio identifica barreras y motivaciones para la actividad física en adolescentes, destacando la influencia del entorno familiar, escolar y social. Las principales barreras incluyen la falta de tiempo y la desmotivación por actividades impuestas, mientras que las motivaciones se centran en la participación en deportes de equipo y la influencia positiva de amigos. Se sugiere la necesidad de fomentar actividades que integren el deporte y el apoyo social para promover hábitos saludables en este grupo.
5	Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de adolescentes.	Peña y García (2018)	Cuantitativo	184 adolescentes	La actividad física se asocia positivamente con una mayor autoestima en adolescentes de 19 años, sugiriendo que quienes son físicamente activos tienden a tener un mejor bienestar psicológico, aunque se requiere más investigación longitudinal para confirmar esta relación.
6	Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos.	Gallegos et al. (2024)	No relacional	324 personas	La investigación revela que la actividad física está inversamente relacionada con el estrés y positivamente con la autoestima y el autoconcepto en jóvenes adultos. Se identifica un "punto dulce" de 4 a 5 horas de actividad física semanal que maximiza estos beneficios psicológicos. Aunque la ansiedad estado no mostró correlación significativa con la autoestima negativa, se sugiere la existencia de factores de resiliencia. Los hallazgos enfatizan la necesidad de políticas que promuevan la actividad física como un medio para mejorar el bienestar mental y físico, instando a la integración del ejercicio en la rutina diaria para contrarrestar el sedentarismo.
7	Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes.	Andarve et al. (2019)	Descriptivo	2388 adolescentes	La práctica regular de actividad física en adolescentes mejora significativamente su autoconcepto, especialmente en dimensiones físicas y académicas, destacando la importancia de fomentar estos hábitos desde la escuela y en entornos familiares funcionales.
8	Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en adolescentes: revisión bibliográfica.	Heredia et al. (2021)	Cuantitativo	76 adolescentes	La actividad física regular mejora significativamente el bienestar de las personas mayores, aumentando la autoestima, reduciendo el estrés y favoreciendo la felicidad. Es crucial promover un envejecimiento activo mediante políticas que fomenten la actividad física y la educación continua adaptada a sus necesidades.

9	Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes.	Hernández y Gil (2019)	Cuantitativa	182 adolescentes	La actividad física moderada mejora el bienestar emocional de los adolescentes, especialmente en aquellos con rasgos de personalidad positivos. Sin embargo, se necesitan más estudios que consideren otras variables relevantes para entender mejor la relación entre la actividad física y la sintomatología depresiva.
10	Influencia del estrés psicológico y la actividad física moderada en la reactividad cardiovascular.	Regal et al. (2018)	Cuantitativa	527 personas	El estrés psicológico aumenta la reactividad cardiovascular y el riesgo de enfermedades cardíacas, mientras que el ejercicio físico aeróbico actúa como protector al reducir la liberación de hormonas perjudiciales y mejorar la salud endotelial. Esto disminuye la reactividad cardiovascular y el riesgo asociado.
11	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal.	López et al. (2020)	Cuantitativa	90 adolescentes	La actividad física mejora la autoestima de los adolescentes, ya que muchos presentan niveles bajos de autoestima relacionados con una escasa práctica de AF. Es crucial fomentar su práctica en la escuela y el hogar para promover un desarrollo integral saludable.
12	Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios.	López-Walle et al. (2020)	Cuantitativa	938 estudiantes	El estudio confirma que una mayor práctica de actividad física se asocia con una mayor percepción de control sobre el estrés y un aumento en la felicidad auténtica. Por el contrario, menor actividad física está relacionada con sentirse sobrepasado y menor felicidad. La actividad física es clave para mejorar el bienestar psicológico.
13	Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo.	Mora y Velert (2020)	Cualitativo	26 adolescentes	El estudio destaca que las relaciones sociales, especialmente con el grupo de iguales, influyen significativamente en la motivación de los adolescentes hacia la actividad física. Estas relaciones pueden tanto facilitar como inhibir la práctica de AF, y existe una presión cultural hacia conductas sedentarias. Es crucial fomentar entornos que promuevan interacciones positivas para incentivar la actividad física en los jóvenes.
14	Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios.	Ospina et al. (2022)	Cuantitativa	143 adolescentes	La alta prevalencia de ansiedad (19,7%) y depresión (52,9%) en jóvenes colombianos se refleja en estudiantes universitarios, donde el 27,26% presenta depresión y el 56,62% ansiedad. Aunque la actividad física puede mejorar la salud mental, otros factores como el estrés académico y la falta de tiempo también influyen. Se sugiere promover la actividad física al aire libre y considerar un enfoque de género en las intervenciones, dado que hombres y mujeres tienen diferentes niveles de actividad y salud mental.
15	Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos	Pallarés et al. (2020)	Cualitativo	31 personas	Este estudio destaca la necesidad de adaptar los programas de actividad física a las motivaciones específicas de adolescentes,

	mayores y ex deportistas de élite: Un análisis cualitativo.				adultos mayores y ex deportistas. La diversión y la socialización son factores clave de motivación, mientras que la falta de competencia y reconocimiento son barreras. Se sugiere que los monitores jueguen un papel activo en fomentar la motivación autónoma para mejorar la adherencia AF.
16	Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión	Polanco et al. (2022)	cuasi-experimental,	48 personas	La combinación de ejercicio físico y tratamiento farmacológico reduce significativamente los síntomas de depresión en pacientes hospitalizados, resaltando el ejercicio como un complemento efectivo en el manejo de la depresión mayor.
17	Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19.	Posada-López y Vásquez-López (2022)	cuantitativa, descriptiva, no experimental, transversal	606 personas	La práctica de actividad física en casa durante el confinamiento por Covid-19 fue realizada por el 50,7% de los encuestados, siendo más común en adultos jóvenes. Aunque muchos alcanzaron sus objetivos, los adultos mayores y las personas con discapacidad no valoraron los beneficios psicológicos del ejercicio, lo que sugiere la necesidad de estrategias específicas para motivarlos.
18	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.	Torres et al. (2020)	Cualitativo	40 personas	La actividad física es esencial para el desarrollo físico y emocional de niños y adolescentes, y debe ser promovida en el ámbito escolar. Se sugiere investigar su impacto en el rendimiento académico y las relaciones sociales en futuros estudios.
19	El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes.	Brito y Mancheno (2023)	Sistemática	17 documentos	El ejercicio físico puede prevenir la depresión en adolescentes al mejorar su estado de ánimo, autoestima y manejo del estrés. Aunque no elimina completamente los síntomas depresivos, es fundamental complementar su práctica con ayuda profesional. Se requieren más investigaciones en este ámbito debido a su relevancia en la salud pública.
20	Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes.	Vinagre et al. (2021)	Sistemática	95 documentos	La motivación y el uso de TIC son clave para aumentar la actividad física en adolescentes. Estas herramientas pueden mejorar la motivación y facilitar hábitos saludables, por lo que se necesitan más estudios en este ámbito.

Tras revisar sistemáticamente dichas investigaciones, a mi juicio el ejercicio físico se destaca como una herramienta esencial para el desarrollo psicológico de los adolescentes pues sus beneficios van mucho más allá de lo físico. Estos estudios han manifestado su impacto significativo en dimensiones como la autoestima, la regulación emocional y la prevención de

trastornos mentales comunes (estrés, ansiedad, depresión). De tal manera que demuestran que la actividad física contribuye a mantener un cuerpo saludable de manera física y psicológica. Las investigaciones sugieren que un punto óptimo de entre 4 y 5 horas semanales de ejercicio para poder maximizar estos beneficios, promoviendo no solo la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, sino también el fortalecimiento de la autoestima y la mejora del estado de ánimo

Discusión

La autoestima se presenta como una dimensión psicológica clave en la conexión entre la actividad física y el crecimiento mental en los jóvenes, investigaciones como de López et al. (2020) y Peña y García (2018) evidencian que los adolescentes físicamente activos muestran niveles de autoestima considerablemente más elevados, estableciendo un vínculo positivo entre el ejercicio constante y la formación de una autopercepción positiva. Gallegos et al. (2024) exploran a fondo esta relación, mostrando que el efecto beneficioso del ejercicio físico en la autoestima se incrementa al mantener una rutina constante de 4 a 5 horas semanales, produciendo un efecto multiplicador en el autoconcepto y la autoconfianza.

Estos hallazgos se alinean con las observaciones de Hernández y Gil (2019), quienes aportan una visión significativa al indicar que los beneficios en la autoestima son más evidentes en adolescentes que ya tienen ciertos rasgos de personalidad positivos, lo que sugiere la importancia de tener en cuenta aspectos individuales al diseñar intervenciones basados en ejercicio físico. Además, Torres et al. (2020) y Ortega y Carmona (2022) subrayan el valor del entorno educativo y las actividades deportivas fuera del currículo escolar para el crecimiento psicológico, resaltando cómo estos ambientes organizados pueden fomentar habilidades emocionales esenciales. La perspectiva de Vinagre et al. (2021) destaca el

papel de la motivación como factor psicológico regulador en la práctica deportiva, proponiendo la necesidad de tácticas novedosas para preservar la dedicación a la actividad física.

La regulación emocional se establece como determinante esencial entre la actividad física y la salud mental del adolescente, puesto que las investigaciones de López-Walle et al. (2020) evidencian que un incremento en la actividad física se vincula con una mejor percepción de control sobre el estrés y un aumento en la felicidad genuina, estableciendo una correlación directa entre el ejercicio y la habilidad para regular las emociones. Asimismo, la investigación de Regal et al. (2018), muestra cómo el ejercicio físico aeróbico funciona como un escudo protector contra el estrés psicológico, disminuyendo la reactividad cardiovascular y la producción de hormonas dañinas, lo que indica un mecanismo biológico vinculado a la regulación emocional.

Estos resultados se asimilan con los estudios de Ospina et al. (2022) y Polanco et al. (2022), quienes descubren que el ejercicio físico constante ofrece instrumentos eficaces para gestionar la ansiedad y la depresión, funcionando como un regulador natural del estado de ánimo. No obstante, es relevante destacar que Brito y Manchenoo (2023) añaden un punto crucial al indicar que, aunque el ejercicio es esencial para la regulación emocional, debe ser complementado con asistencia profesional cuando se requiera, proponiendo un enfoque completo que considere tanto las ventajas como las restricciones de la actividad física en la gestión de las emociones.

En el mismo contexto, los trabajos investigativos de Posada-López y Vásquez-López (2022) brindan un punto de vista única al examinar el efecto de la actividad física durante la cuarentena por el COVID-19, mostrando modificaciones importantes en las prácticas deportivas y sus repercusiones psicológicas. Fernández-Prieto et al. (2020) y Mora y Velert (2020) se adentran en el aspecto social de la actividad física, investigando cómo las interacciones personales afectan la motivación y el control

emocional durante el ejercicio físico, mientras que Pallarés et al. (2020) analiza las motivaciones concretas que impulsan la participación en actividades físicas.

La prevención de trastornos mentales habituales mediante el ejercicio físico constituye una dimensión notable en la salud mental de los adolescentes, avalada por estudios como Ospina et al. (2022) que muestran una elevada prevalencia de ansiedad (56.62%) y depresión (27.26%) en alumnos de nivel universitario. López-Walle et al. (2020), quienes establecen una correlación directa entre un incremento en la actividad física y una mejor gestión del estrés percibido. Esto indica que el ejercicio constante no solo previene, sino que también ofrece herramientas adaptativas para afrontar retos emocionales, estableciéndose como una estrategia preventiva de múltiples aspectos contra los trastornos mentales habituales en la población adolescente. Esta conexión se complementa con los hallazgos de Polanco et al. (2022) que evidencian que la mezcla de actividad física con otros tratamientos disminuye de manera significativa los síntomas de depresión, lo que sugiere un efecto sinérgico en la prevención y gestión de desórdenes mentales.

Adicionalmente, la prevención de trastornos mentales se puede apoyar en estudios como el realizado por Heredia et al. (2021), que registra la efectividad de la actividad física en la disminución del estrés y la mejora del bienestar global. Baños et al. (2019) brindan un punto de vista valioso al relacionar la diversión en el ejercicio con la prevención de estados anímicos adversos, mientras que Pedraza y Herrera (2018) reconocen obstáculos particulares y ventajas psicológicas vinculados con la práctica constante de actividad física. Estos descubrimientos en conjunto resaltan la relevancia de tener en cuenta diversos factores en la elaboración de intervenciones eficaces.

Las investigaciones examinadas, aunque aportan pruebas relevantes acerca de la conexión entre el ejercicio físico y el bienestar psicológico en adolescentes, tienen restricciones metodológicas y conceptuales que requieren atención. Una limitación significativa es la variabilidad en los tamaños de

las muestras, que varían desde investigaciones cualitativas con muestras pequeñas como la de Fernández-Prieto et al. (2020) con 25 participantes, hasta estudios más extensos como el de Andarve et al. (2019) con 2.388 adolescentes. Esto puede influir en la extrapolación de los hallazgos. Además, la mayoría de las investigaciones son de carácter transversal, restringiendo la habilidad para determinar vínculos causales definitivos, tal como lo indican Hernández y Gil (2019) al proponer la necesidad de más investigaciones de longitud.

También se nota una diversidad en los métodos de medición empleados y en las definiciones operacionales de variables fundamentales como la actividad física regular y el bienestar psicológico, lo que complica la comparación directa entre investigaciones. Además, existe una restricción representativa con la mayoría de los estudios enfocados en entornos urbanos concretos, lo que podría no representar de manera apropiada la variedad de vivencias en distintos contextos socioeconómicos y culturales. En última instancia, diversas investigaciones, como la realizada por Ospina et al. (2022), reconocen la importancia de profundizar en la relación entre elementos como el género, el estatus socioeconómico y el acceso a recursos deportivos, factores que podrían equilibrar de manera significativa la correlación entre la actividad física y la salud mental.

Conclusiones

La incorporación metódica de la revisión sistemática PRISMA acerca de la relación entre el ejercicio físico y los beneficios psicológicos en adolescentes muestra aspectos esenciales que moldean dicha interacción. La autoestima, el control emocional y la prevención de desórdenes mentales aportan aspectos fundamentales, avalados por estudios que evidencian

de manera constante las ventajas de la actividad física en el crecimiento psicológico de los adolescentes. Como el hallazgo de Gallegos et al. (2024) acerca del punto ideal de 4-5 horas semanales de ejercicio físico para potenciar los beneficios psicológicos, ofreciendo una orientación práctica para las intervenciones.

Las restricciones metodológicas y conceptuales detectadas en los estudios analizados indican campos esenciales para investigaciones futuras. La diversidad en los tamaños de las muestras, el predominio de diseños transversales y la limitada atención a los mecanismos neurobiológicos subyacentes indican la necesidad de investigaciones más sólidas y completas. Es evidente la falta de estudios que analicen sistemáticamente la relación entre distintos tipos de ejercicio físico y resultados psicológicos particulares, además de la escasa consideración de factores que pueden causar confusión.

Este estudio ha reconocido la relevancia acerca de la complejidad de la conexión entre la actividad física y la salud mental en los adolescentes. Resalta la importancia de tener en cuenta elementos contextuales, como el ambiente social y familiar, en la eficacia de las intervenciones basadas en actividad física. La evidencia indica que el efecto psicológico de la actividad física no es homogéneo, sino que fluctúa en función de rasgos individuales y situaciones, lo que subraya la construcción de estrategias personalizadas. Este conocimiento ofrece una base para la creación de intervenciones más eficaces y ajustadas a las demandas particulares de la comunidad adolescente.

Referencias

- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00205.pdf>
- Brito, G. A., & Manchenoo, F. D. B. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 162-178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Colmenares Pedraza, J. A., & Herrera Medina, R. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 50(1), 37-45. <https://doi.org/10.18273/revsal.v50n1-2018004>
- Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet Vélez, O. (2020). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201908047. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7676774>
- Peña Froment, F.A. y García González, A.J. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 3-9. <https://idus.us.es/handle/11441/116120>
- Gallegos, L. I. F., Chávez, J. F. A., de León, A. C. P., Hernández, G. S. I. R., & Mata, K. J. M. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Gentil Adarve, M., Zurita Ortega, F., Gómez Sánchez, V., Padial Ruz, R., & Lara, A. J. (2019). Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/59270>
- Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión

- bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Hernández, J. G., & Gil, N. A. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 6(1), 29-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6749054>
- León Regal, M., García Álvarez, Y., Álvarez Hernández, R., Morales Pérez, C., Regal Cuesta, V., & González León, H. (2018). Influencia del estrés psicológico y la actividad física moderada en la reactividad cardiovascular. *Revista Finlay*, 8(3), 224-233. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/465>
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. Ángel, & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 95–115. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n2/1578-8423-cpd-20-2-265.pdf>
- Mora, J. L., & Velert, C. P. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 41-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243246>
- Moreno, A. (2018). Actividad física, deporte y beneficios psicológicos en adolescentes. *Universidad Miguel Hernández de Elche, Departamentos de la UMH: Ciencias del Deporte*. <http://hdl.handle.net/11000/27377>
- Ortega, C. M. S., & Carmona, N. D. M. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 987-995. [Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los](#)

[procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes - Dialnet \(unirioja.es\)](#)

- Ospina, B. M., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., & Toro, J. S. R. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía)*, 14(1), 1-14.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8935299>
- Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J., & Viladrich, C. (2020). Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo. *Pensamiento psicológico*, 18(2), 3-14.
<https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.mafa>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseerf, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalum, M. M., Lin, T., Loder, E.W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *British Medical Journal* 2021;372:n71. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Polanco, K. M., López-Walle, J. M., Muñoz-Noguera, B. C., Vergara-Torres, A. P., Tristán, J., & Arango-Dávila, C. A. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión (Effect of physical exercise on depressive symptoms in hospitalized patients with depression). *Retos*, 43, 53–61.
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88339>
- Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. . (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Vinagre, M. Á. D., Albano, V. M. L., Herrera, S. S., & Molina, S. F. (2021). Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 785-797.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986377>

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos