

La actividad física y salud mental en adolescentes de 14 a 16 años

Physical activity and mental health in adolescents aged 14 to 16 years

Karen Andrea López López

Resumen

La práctica de actividad física es una parte importante del bienestar de un individuo, influenciada por su conocimiento y entorno sociocultural. Sin embargo, la adolescencia representa una época de cambios, no solo físicos, sino también psicológicos, y la presencia de trastornos mentales puede tener un impacto significativo. A menudo, la relación entre actividad física y salud se presenta de manera simplista y unilateral, centrándose en aspectos específicos en lugar de vincular la actividad física al concepto integral de bienestar físico, mental y social. Por esta razón, el objetivo de la investigación fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los beneficios de la actividad física para mejorar la salud mental en adolescentes de 14 a 16 años. La metodología utilizada fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA, a partir del análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2019-2024; se seleccionaron artículos en español e inglés provenientes de bases de datos como Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, y el buscador Google Scholar, donde se aplicaron diferentes criterios de inclusión y exclusión. Como resultado de esta revisión sistemática, se encontró una relación significativa entre la actividad física y la salud mental de los adolescentes. En conclusión, se determinó que la actividad física genera un impacto positivo en la salud mental de los adolescentes y su calidad de vida, al reducir la ansiedad y la depresión, además de fomentar la resiliencia emocional. Asimismo, se plantea la necesidad de investigar las barreras específicas que enfrentan distintos grupos de adolescentes.

Palabras clave: Actividad física; salud mental; adolescentes; calidad de vida.

Karen Andrea López López

Universidad Central del Ecuador | Quito | Ecuador | kalopezl1@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-4086-8469>

andreak1107@gmail.com

Abstract

Knowledge and the sociocultural environment influence the practice of physical activity, which is an important part of an individual's well-being. However, adolescence represents a time of change, not only physical but also psychological, and the presence of mental disorders can have a significant impact. Often, the relationship between physical activity and health is presented in a simplistic and unilateral manner, focusing on specific aspects instead of linking physical activity to the integral concept of physical, mental, and social wellbeing. For this reason, the research aimed to systematize the theoretical and methodological foundations supporting the benefits of physical activity in enhancing mental health in adolescents aged 14 to 16 years. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol, from the critical analysis of bibliographic sources published mainly during the years 2019-2024; articles in Spanish and English were selected from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, and the Google Scholar search engine, where different inclusion and exclusion criteria were applied. As a result of this systematic review, a significant relationship was found between physical activity and adolescent mental health. In conclusion, it was determined that physical activity has a positive impact on the mental health of adolescents and their quality of life by reducing anxiety and depression, as well as promoting emotional resilience. Likewise, there is a need to investigate the specific barriers faced by different groups of adolescents.

Keywords: Physical activity, Mental health, Adolescents, Quality of life.

Introducción

La importancia del bienestar psicológico en los adolescentes ha cobrado una relevancia crítica en los últimos años, en respuesta al alarmante aumento en la prevalencia de síntomas de ansiedad, estrés y depresión en esta población. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022), la salud mental es entendida como un estado de bienestar psicológico que permite a las personas afrontar los momentos de estrés, desarrollar plenamente sus habilidades, aprender y contribuir positivamente al progreso de su comunidad. Este enfoque integral subraya la necesidad de explorar intervenciones efectivas que promuevan la salud psicológica, dado que las alteraciones en las funciones psicológicas afectan no solo al individuo, sino también al desarrollo colectivo de la sociedad.

Este trabajo se centra en el análisis de la actividad física como una herramienta fundamental para mejorar tanto el bienestar físico como mental de los adolescentes. La literatura reciente señala que la participación regular en actividades físicas no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto directo en la salud emocional de los jóvenes, lo que contribuye a la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, mejorando la autoestima y el desarrollo socioafectivo (Gutiérrez, 2022). A pesar de estos beneficios bien documentados, persisten barreras que limitan la participación de los adolescentes actividades físicas, lo que resulta crucial durante esta etapa de desarrollo. El valor académico de este análisis radica en su relevancia actual, dado que la inactividad física y las alteraciones en las funciones psicológicas siguen aumentando en la juventud, como muestran recientes estudios (Torres et al., 2019; Espín, 2022).

Históricamente, la relación entre la actividad física y la salud mental ha sido ampliamente discutida en adultos. Sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un creciente reconocimiento de su importancia para los adolescentes, quienes enfrentan cambios significativos en lo físico,

emocional y social. Desde la década de los 90, se ha investigado cómo la práctica regular de actividad física puede mitigar los efectos negativos de la ansiedad y el estrés, gracias a la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores, y más tarde, se confirmó su papel crucial en el desarrollo socioafectivo de los adolescentes (Barbosa & Urrea, 2018).

Además, Mahecha (2019), define la actividad física como cualquier movimiento corporal creado por los músculos esqueléticos de forma voluntaria y que consume más energía que el gasto basal. Esta definición es ampliada por Martínez (2022), quien sostiene que la actividad física se manifiesta en diversas formas a lo largo del día. Ambos autores coinciden en que la actividad física abarca una amplia gama de acciones, desde las más simples hasta las más intensas, y es esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar.

Con respecto a la salud mental, Barragán (2023), sostiene que no consiste en la ausencia de dificultades, sino en la preservación de distintos aspectos esenciales que nos permiten operar de manera efectiva. El desarrollo de las alteraciones mentales es un proceso complejo, resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, los cuales están estrechamente ligados a la trayectoria vital y las experiencias individuales (Díaz, 2024). En el caso de los adolescentes, Ruiz y Noriega (2022), señalan que factores de riesgo como los económicos, sociales, familiares, educativos y personales pueden desencadenar una inestabilidad emocional significativa, derivando en problemas graves como el aislamiento, la depresión o incluso pensamientos suicidas. Estos factores, tanto externos como internos, influyen en los aspectos mentales, sociales y conductuales del individuo, demostrando cómo las circunstancias de vida afectan directamente la salud mental.

El estudio de Pantoja y Polanco (2019), determina la prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad en 998 escolares de Jaén, España, considerando factores como el sexo y el nivel educativo. Los hallazgos revelaron que los adolescentes de secundaria, especialmente las chicas, presentan mayores niveles de depresión y ansiedad que los niños de primaria. Un aspecto crucial del estudio fue la relación positiva entre la actividad física y la salud mental, evidenciando que la participación en actividades físicas reduce significativamente el riesgo de síntomas depresivos y de ansiedad. Estos resultados resaltan la necesidad de promover la actividad física entre los adolescentes como una estrategia eficaz para mejorar su bienestar emocional.

Así también, Jiménez et al. (2022), en su investigación analizaron la relación entre actividad física en adolescentes y su relación con la salud física y mental. A partir de una muestra de 761 estudiantes en La Rioja, España, se evaluaron factores como autoestima, imagen corporal y calidad de vida. Los resultados mostraron que los jóvenes más activos presentan mejoras notables en su bienestar mental, incluyendo mayor autoestima, satisfacción con su cuerpo y una mejor calidad de vida. Además, la actividad física se relacionó con un mejor descanso nocturno y una mayor adherencia a hábitos alimenticios saludables, reforzando su impacto positivo en la salud emocional.

En Ecuador, Torres (2023), menciona que la encuesta “Tu Voz, Tus Derechos” pone en evidencia la importancia de la gestión emocional en niños y adolescentes, destacando que un 20%

tiene dificultades para manejar emociones negativas como el estrés y la tristeza. En este contexto, la actividad física surge como una herramienta clave para mejorar la salud mental. El hecho de que el 47% de los encuestados recurra a su actividad favorita, muchas de las cuales probablemente involucran movimiento físico, subraya la conexión entre la actividad física y el bienestar emocional.

Por todo lo anterior, el objetivo de la investigación es sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los beneficios de la actividad física para mejorar la salud mental en adolescentes de 14 a 16 años, así como la identificación de las barreras que limitan su participación en un estilo de vida activo y saludable. Este enfoque busca proporcionar un marco comprensivo que enriquezca el debate académico y contribuya a futuras investigaciones y políticas que promuevan la actividad física entre los jóvenes, facilitando así su bienestar integral.

Metodología

Para la elaboración del presente estudio se realizó una revisión sistemática, siguiendo el enfoque descrito por Moreno et al. (2018), quienes lo definen como un resumen claro y estructurado de la evidencia disponible sobre un tema específico, utilizando un proceso transparente de recolección, selección y evaluación crítica de estudios. Dicho método permitió obtener una visión integral y objetiva del conocimiento científico existente relacionadas a la actividad física y salud mental en adolescentes. Se aplicó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses) con el objetivo de proporcionar una lista de verificación de ítems y un diagrama de flujo que garanticen que la revisión sistemática sea exhaustiva, bien documentada y clara.

La revisión sistemática del artículo es de tipo descriptiva que en palabras de Burgo et al. (2019), se enfoca en observar y detallar un fenómeno sin necesidad de manipular variables. Se lleva a cabo para identificar las características más significativas del fenómeno y los factores relacionados con el problema. También tiene un enfoque cualitativo ya que, se centra en comprender el significado y la interpretación de los fenómenos desde la perspectiva de la población de estudio. En este caso, se incluyeron estudios que abordan cómo los adolescentes perciben la actividad física, sus emociones relacionadas, y cómo estas experiencias afectan su bienestar mental. Además, la revisión examinó factores contextuales, sociales y culturales que influyen en la relación entre la actividad física y la salud mental. Este enfoque permite una comprensión más profunda y rica del fenómeno, ya que no solo se presentan cifras o estadísticas, sino también narrativas y descripciones que revelan las complejidades de cómo la actividad física impacta en el bienestar mental de los adolescentes.

Se analizaron documentos extraídos de diversas bases de datos como: ResearchGate, Scopus, Dialnet, Scielo, Redalyc y como principal buscador de información Google Scholar, donde se recopilaban tesis y artículos científicos recientes. La revisión se realizó en el segundo trimestre de 2024 y se centró en investigaciones que abordaron ambas variables. La búsqueda se completó con palabras clave como: “actividad física”, “salud mental”, “adolescentes” y “calidad de vida”, para simplificar los resultados se utilizó el operador booleano “AND”.

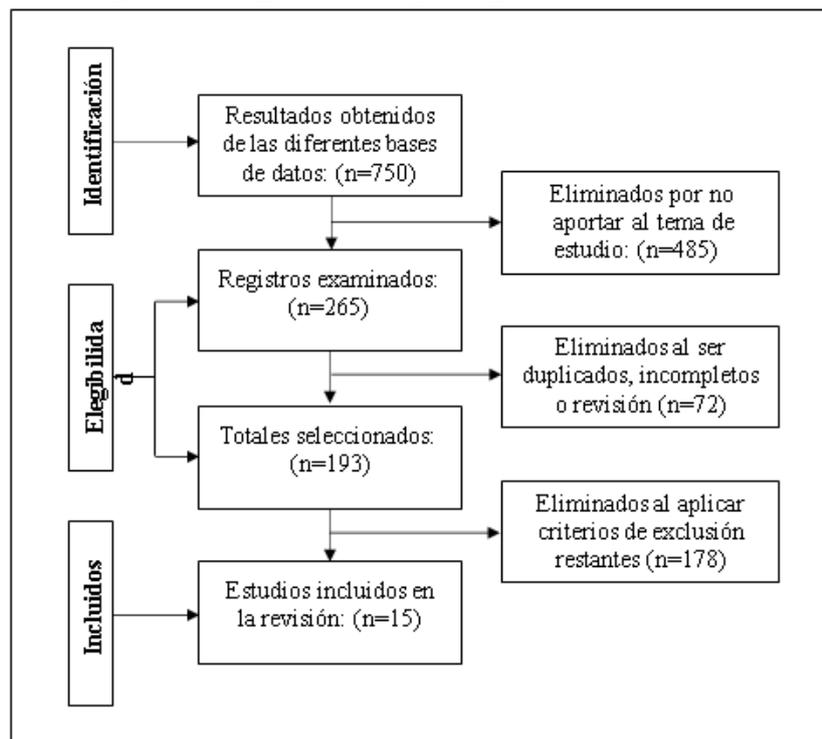
Finalmente, para garantizar la validez y confiabilidad de los resultados, se aplicaron criterios de selección a todos los documentos encontrados en la primera búsqueda. A continuación, la siguiente tabla detalla de manera precisa los criterios de inclusión y exclusión utilizados en esta investigación.

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión utilizados específicamente en la elaboración el artículo.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Documentos publicados en los últimos 5 años, periodo 2019-2024.	Investigaciones anteriores al 2019.
Estar escritos en idioma español o inglés.	Estar escritos en un idioma diferente al español o inglés.
Investigaciones relacionadas con el tema.	Investigaciones no acordes con el tema.
Mostrar relación entre las variables de estudio.	No mostrar relación entre variables de estudio.
Artículos, tesis.	Documentos incompletos o duplicados.

Fuente: elaboración propia.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección



Fuente: elaboración propia.

Resultados

La tabla 2 presenta los resultados de los estudios seleccionados tras completar el proceso de revisión sistemática, enfocados en la actividad física y la salud mental en adolescentes de 14 a 16 años. Inicialmente, se identificaron 750 documentos en diversas bases de datos, de los cuales 485

fueron descartados por no estar relacionados con el tema de estudio. Además, se excluirán 72 investigaciones por ser artículos de revisión, duplicados o incompletos. Tras aplicar los criterios de exclusión, se separaron 178 documentos, quedando finalmente 15 que fueron considerados. Para la elaboración de la tabla se implementó la siguiente codificación:

1. Autores del estudio y año de publicación;
2. Título del artículo;
3. Diseño metodológico que se aplicó en la investigación;
4. Muestra seleccionada;
5. Instrumento para la recolección de datos;
6. Resultados o conclusiones obtenidas.

Tabla 2. Análisis de los artículos que investigan las dos variables de estudio.

Autor/Año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados/Conclusiones
Castro et al. (2022)	La asociación entre la inteligencia emocional rasgo con los niveles de ansiedad, el estrés y la práctica de actividad física de los adolescentes.	Estudio descriptivo y transversal	2.452 adolescentes españoles de 13 a 16 años.	Modelo de ecuaciones estructurales multigrupo.	En los hombres, se encontró una relación negativa entre la inteligencia emocional y los niveles de estrés, así como una relación negativa indirecta entre la actividad física y la ansiedad. En las mujeres, se identificó una relación negativa indirecta entre la actividad física y los niveles de estrés.
Doña et al. (2019).	Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia.	Análisis factorial exploratorio y confirmatorio, y modelo de regresión múltiple.	401 adolescentes con una edad comprendida entre 12 y 17 años.	Encuestas de autoaplicación.	Valores como la tradición, la autodirección y la estimulación tienen una importancia moderada en la relación y satisfacción con la actividad física, ya que se vinculan a un estilo de vida activo y dinámico.
Fernández et al. (2019).	Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física, estudio cualitativo a través de grupos de discusión.	Estudio cualitativo de diseño fenomenológico explicativo.	26 adolescentes de 13 a 17 años.	Grupos de discusión.	Los adolescentes enfrentaron obstáculos relacionados con la falta de tiempo, la participación en actividades recreativas y la desmotivación hacia actividades rutinarias y obligatorias (37; 35,5%). La motivación estuvo vinculada a la participación en deportes en equipo y a la influencia positiva de sus amigos (28; 28%). Además, las chicas expresaron inquietudes sobre su imagen corporal y su alimentación (39; 37,5%).

Autor/Año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados/Conclusiones
Furtado et al. (2023).	Factores asociados a los niveles de actividad física en adolescentes	Estudio transversal, cuantitativo.	219 adolescentes de 13 a 19 años.	Cuestionario	Las personas con síntomas de depresión moderada tenían un 56% más de probabilidad de ser menos activas físicamente en comparación con quienes no estaban en riesgo. De igual manera, aquellos clasificados como de riesgo leve presentaron un 43% de probabilidad de tener niveles de actividad física más bajos en comparación con quienes no mostraron riesgo de desarrollar depresión.
García et al. (2021).	Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles.	Estudio descriptivo de corte transversal ex post facto.	1037 adolescentes de 14 a 16 años.	Cuestionario de salud SF-36. Batería de condición física relacionada con la salud (COFISA).	Los individuos con mayor condición física mostraron promedios más altos en las variables de función física, rol físico, vitalidad, función social, rol emocional, salud mental y calidad de vida en general.
García et al. (2023).	Conductas prosociales, actividad física y perfil de responsabilidad personal y social en niños y adolescentes.	Estudio cuantitativo de subtipo o enfoque descriptivo y correlacional.	296 estudiantes de edades entre los 10-17 años.	Cuestionarios: Responsabilidad Personal y Social (PSRQ), Índice de Reactividad Interpersonal (IRI), Violencia Escolar Cotidiana (CUVECO), Escala de actividad física comparativa, Physician based Assessment and Counseling for Exercise (PACE).	El análisis de perfiles reveló la existencia de un perfil con "alta responsabilidad" y otro con "baja responsabilidad". Se observaron valores significativamente más altos en conductas prosociales, empatía y percepción de actividad física en el perfil de "alta responsabilidad". Promover estos valores podría ser fundamental para mejorar el clima de convivencia en las instituciones educativas y fomentar un estilo de vida saludable.
Machado et al. (2023).	Los deportes de equipo como factor protector frente a problemas de salud mental e ideación suicida en adolescentes.	Estudio transversal.	666 adolescentes de 14 a 19 años.	Cuestionario de Fortalezas y Dificultades (SDQ) Cuestionario de Autoinforme (SRQ -20).	Se observa una mayor prevalencia de trastornos mentales, dificultades vinculadas a la salud mental y pensamientos suicidas en las mujeres. De las distintas modalidades de actividad física (ejercicios, deportes en equipo o individuales), únicamente la práctica de deportes en equipo se relacionó con una menor presencia de síntomas de trastornos mentales comunes, menos problemas de salud mental y menos pensamientos suicidas, aunque esto se encontró solo en los hombres.
Martinez (2022).	Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021.	Estudio descriptivo correlacional, no experimental de corte transversal.	64 estudiantes de 14 a 17 años.	Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y Prueba de autoestima para adolescentes (PAA).	La actividad física y el ejercicio son esenciales para la salud tanto física como mental, y la autoestima es fundamental para el desarrollo personal.

Autor/Año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados/Conclusiones
Mahfouz et al. (2023).	Actividad física, salud mental y calidad de vida entre los estudiantes de la región de Jazan en Arabia Saudita: una encuesta transversal al regresar a la escuela después de la pandemia de COVID-19.	Estudio transversal.	601 estudiantes de 12-18 años.	Cuestionarios: la versión árabe del Inventario de calidad de vida pediátrica (PedsQL), las Escalas de estrés, ansiedad y depresión (DASS21) y el Fels PAQ para niños.	La implicación de los adolescentes en la actividad física se relaciona con una mejor calidad de vida y salud mental. Los resultados resaltan la necesidad de crear programas de intervención efectivos para elevar los niveles de actividad física entre los estudiantes.
Otero et al. (2020).	Facilitadores y barreras percibidos en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander), en 2016: análisis cualitativo.	Análisis cualitativo desde un enfoque fenomenológico.	20 adolescentes entre 12 y 17 años.	Entrevistas semiestructuradas y un grupo focal.	En la mayoría de los casos, la actividad física se limitaba a las clases de educación física. El principal compañero en la práctica extracurricular solía ser el padre del mismo sexo. La actividad física se veía como una oportunidad para divertirse, mejorar la salud física y mental, así como la condición corporal, además de romper con la rutina diaria. La falta de tiempo debido a compromisos académicos fue la principal razón para no participar en actividad física.
Pantoja y Polanco (2019)	Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado.	Estudio transversal descriptivo con un enfoque correlacional.	998 escolares de edades comprendidas entre 11 y 14 años.	Ficha de identificación socio-demográfica, Inventario de Depresión Infantil (Children's Depression Inventory, Cuestionario Exploración Física.	Practicar alguna actividad física en el tiempo libre reduce la probabilidad de experimentar síntomas depresivos y niveles de ansiedad, según las respuestas obtenidas en los cuestionarios. Por lo tanto, a mayor inactividad física durante la semana, los estudiantes son más propensos a presentar síntomas de depresión y ansiedad.
Philippot et al. (2022).	Impacto del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad en pacientes hospitalizados: un ensayo controlado aleatorizado.	Ensayo controlado aleatorio (ECA).	52 adolescentes de 12-19 años.	Escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS), autoevaluaciones psicológicas, entrevistas diagnósticas y exámenes físicos.	La terapia complementaria de ejercicio físico estructurado, incorporada en la hospitalización psiquiátrica de adolescentes, ha logrado reducir sus síntomas depresivos, evidenciando su efectividad en el tratamiento de pacientes adolescentes hospitalizados por depresión.

Autor/Año	Título	Diseño	Muestra	Instrumento	Resultados/Conclusiones
Torres et al. (2019).	Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas.	Estudio cualitativo	12 estudiantes de 16 años	Entrevistas Grupos focales	Los significados asociados a los HVS se refieren a rutinas que incluyen alimentación, ejercicio, cuidado de la higiene y salud mental de los estudiantes. Las escuelas que obtienen mejores calificaciones en el indicador HVS amplían este concepto, enfatizando la necesidad de proporcionar ambientes seguros y nutritivos para el desarrollo de los jóvenes. Por otro lado, las escuelas con evaluaciones más bajas intentan eludir su responsabilidad en este ámbito, argumentando que la efectividad de cualquier esfuerzo requiere la creación de espacios para su fortalecimiento a nivel gubernamental y social.
Trigueros et al. (2019).	Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia.	Análisis estadísticos descriptivos, un análisis de fiabilidad y un modelo de ecuaciones estructurales.	602 estudiantes entre los 13 y 19 años.	Cuestionarios sobre: Apoyo a la autonomía percibida, estilo controlador, confianza y diversión, motivación e intencionalidad de ser físicamente activo.	El apoyo a la autonomía se relaciona positivamente con la confianza, la diversión y la motivación, mientras que el control psicológico tiene un efecto negativo en estos aspectos. La confianza, a su vez, predice de manera positiva la motivación, al igual que la diversión. Por último, la motivación se asocia positivamente con la intención de mantener una actividad física regular.
Xu et al. (2023).	Abuso emocional y síntomas depresivos en adolescentes: el efecto mediador de la ansiedad social y el efecto moderador de la actividad física.	Estudio transversal, muestreo por conglomerados	1.570 estudiantes de 11 a 16 años.	Cuestionario de Trauma Infantil, Escala de Ansiedad Social para Adolescentes, Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21, modelos de mediación y mediación moderada.	Se destacó el papel mediador de la ansiedad social y el papel moderador de la actividad física en la relación entre el abuso emocional y la depresión, subrayando los posibles beneficios de una actividad física adecuada para disminuir la ansiedad social y los síntomas depresivos.

Fuente: elaboración propia

Después de analizar la información recopilada de los distintos documentos, es fundamental destacar que gran parte de los autores aborda la importancia de la actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes y cómo diversas variables influyen en su participación y motivación en estas actividades.

Desarrollo

Discusión

La actividad física es esencial para el bienestar emocional de los adolescentes, ya que contribuye a reducir síntomas de ansiedad y depresión y a fortalecer la resiliencia social. Ante la creciente prevalencia de problemas de salud mental en esta población, es crucial integrar programas de ejercicio en entornos escolares y comunitarios. Sin embargo, es fundamental abordar las barreras que limitan la participación, como la falta de tiempo y la desmotivación, y considerar factores de género y biológicos al diseñar intervenciones personalizadas. Además, el ejercicio ofrece beneficios significativos para adolescentes en situaciones vulnerables, actuando como un moderador frente a experiencias traumáticas. Por lo tanto, promover la actividad física no solo apoya el desarrollo físico, sino que es crucial para el bienestar emocional, lo que resalta la importancia de un enfoque integral que contemple las diversas necesidades de esta población.

Beneficios de la actividad física para mejorar la salud mental en adolescentes.

La actividad física puede considerarse una intervención accesible y de bajo costo para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes, proporcionando una forma efectiva de combatir el estrés, la depresión y la ansiedad. Sus beneficios van más allá del ámbito físico, impactando positivamente las esferas emocional y social de los jóvenes. Esto sugiere la necesidad de incluir programas de actividad física en las políticas de salud pública y en el entorno escolar para fomentar el bienestar integral de esta población.

Diversos estudios indican que la actividad física actúa como un mediador entre variables psicológicas. La investigación de Castro et al. (2022), destaca cómo la inteligencia emocional influye en el manejo del estrés y la ansiedad, sugiriendo que programas que integren ejercicio y promoción de la inteligencia emocional podrían ser particularmente efectivos. Asimismo, Furtado et al. (2023), muestran que los adolescentes con síntomas de depresión moderada son menos activos físicamente, lo que enfatiza la necesidad de fomentar el ejercicio como una estrategia protectora. Esto se complementa con los hallazgos de Mahfouz et al. (2023), que subrayan que la actividad física no solo mejora la salud mental, sino que también está relacionada con una mejor calidad de vida en el contexto de regreso a la normalidad tras la pandemia.

Además, el estudio de Martínez (2022), revela que la actividad física se relaciona positivamente con la autoestima, sugiriendo que fomentar el ejercicio puede tener efectos adicionales en el desarrollo personal y social de los adolescentes. Esta relación se refuerza con la evidencia de Philippot et al. (2022), que demuestra que el ejercicio estructurado puede reducir síntomas de ansiedad y depresión en entornos clínicos, subrayando su potencial como una intervención terapéutica.

Barreras, motivaciones y factores que influyen en la actividad física.

La promoción de la actividad física entre adolescentes requiere un enfoque multifacético que contemple las barreras y motivaciones individuales, así como la influencia de factores sociales y familiares. Los programas de intervención deben adaptarse para abordar estas dinámicas, proporcionando recursos y apoyo tanto en el hogar como en la escuela para fomentar un estilo de vida activo y saludable. Investigaciones han ilustrado las diversas barreras y motivaciones que afectan la actividad física y su impacto en el bienestar emocional. Doña et al. (2019), enfatizan la importancia de valores como la tradición y la autodirección en la satisfacción con la actividad física, lo que sugiere que fomentar una conexión personal con el ejercicio puede ser fundamental para mejorar la participación.

Fernández et al. (2019) y Otero et al. (2020), coinciden en que barreras como la falta de tiempo y la desmotivación son obstáculos importantes que limitan la actividad física, especialmente fuera del entorno escolar. Esto implica que es necesario implementar estrategias que aborden estas barreras, proporcionando oportunidades y recursos que faciliten el ejercicio en diferentes contextos. En este sentido, Pantoja y Polanco (2019), evidencian que la actividad física en el tiempo libre está asociada con una menor probabilidad de síntomas depresivos y de ansiedad, subrayando la relevancia del ejercicio regular como intervención para mejorar la salud mental. Este aspecto se complementa con los hallazgos de Trigueros et al. (2019), que señalan que el apoyo de los docentes en educación física es crucial para motivar a los estudiantes a participar en actividades físicas. Esto resalta la importancia de capacitar a los educadores para ofrecer apoyo efectivo, lo que podría ser una estrategia valiosa para aumentar la participación estudiantil.

Factores biológicos y de género en la actividad física y salud mental.

La actividad física también interactúa con factores biológicos y de género de maneras complejas. García et al. (2021), muestran cómo las diferencias de género se manifiestan en capacidades físicas, con los varones sobresaliendo en coordinación motriz y rendimiento físico, mientras que las mujeres destacan en flexibilidad y percepción de salud general. Estas diferencias influyen en las preferencias y el tipo de actividad que cada grupo prefiere realizar, afectando las estrategias de intervención para mejorar la salud mental. García et al. (2023), subrayan que los adolescentes con un perfil de “alta responsabilidad”, mayoritariamente chicas, tienden a ser más activas y a exhibir conductas prosociales, en contraste con los chicos del grupo de “baja responsabilidad”, quienes presentan menor participación en actividades físicas. Esto destaca que las diferencias de género no solo afectan las capacidades físicas, sino también los niveles de motivación y participación en actividades que pueden beneficiar la salud psicológica.

Además, Machado et al. (2023), revelan que los hombres que participan en deportes de equipo experimentan menos síntomas de trastornos mentales y pensamientos suicidas, sugiriendo que el ejercicio grupal puede ser especialmente beneficioso para su bienestar. Este hallazgo resalta la

importancia de considerar las diferencias de género en el diseño de programas de actividad física, dado que ciertos tipos de ejercicio pueden tener un mayor impacto en la salud mental según el género. Finalmente, Xu et al. (2023), introducen una perspectiva crítica sobre el papel de la actividad física como moderador entre el abuso emocional y la depresión. Su estudio muestra que el ejercicio puede ser una herramienta eficaz para mitigar los efectos de experiencias traumáticas en la salud mental de los adolescentes, sugiriendo que los programas de actividad física deberían enfocarse también en poblaciones vulnerables que han sufrido abuso emocional, dado que el ejercicio puede servir como intervención protectora.

Conclusiones

En primer lugar, se establece claramente que la actividad física es esencial para mejorar la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años, respaldada por fundamentos teóricos que evidencian su capacidad para reducir síntomas de ansiedad y depresión, así como fomentar la resiliencia emocional. Además, el texto enfatiza la necesidad de adaptar los programas de actividad física deben adoptar un enfoque metodológico que personalice las intervenciones, considerando factores como género y diferencias biológicas para adaptarse a las necesidades específicas de esta población.

Por otro lado, se reconoce la existencia de barreras que limitan la participación de los adolescentes en un estilo de vida activo y saludable es fundamental. Estas barreras, que incluyen falta de tiempo, desmotivación y factores sociales, requieren estrategias que faciliten el acceso y la inclusión en actividades físicas. Asimismo, la combinación de la actividad física con el desarrollo de habilidades emocionales y el apoyo social puede maximizar los beneficios para la salud mental, resaltando la importancia de crear entornos que favorezcan tanto el bienestar físico como emocional de los adolescentes.

En cuanto a las limitaciones del artículo, la falta de estudios longitudinales y la diversidad en las muestras analizadas, lo que puede afectar la generalización de los resultados. Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones se enfoquen en explorar las barreras específicas que enfrentan diferentes grupos de adolescentes en diversos contextos y analizar cómo distintos tipos de actividad física influyen en la salud mental, especialmente en aquellos que han sufrido experiencias traumáticas o situaciones de vulnerabilidad.

Referencias

- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Barragán, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: Complejos, esclareciendo y diferenciando conceptos. *Liberabit*, 29(2), 1–17.
- Burgo, O., León, J., Cáceres, M., Pérez, C., & Eudaldo Espinoza. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(1), 316–330.

- Castro, M., Ramiro, T., García, E., & Chacón, R. (2022). La asociación de la inteligencia emocional como rasgo con los niveles de ansiedad, estrés y participación en la actividad física de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130–139. <https://doi.org/10.14349/RLP.2022.V54.15>
- Díaz, J. (2024). Salud mental en juventud extutelada: estrategias de promoción y prevención socio-sanitaria. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 44, 249–261. https://doi.org/https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.44.13
- Doña, L., Doña, J., Velicia, F., & López, S. (2019). Valores asociados a la satisfacción con la actividad física en la adolescencia. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(138), 95–110. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/4\).138.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.08)
- Espín, K. (2022). *La actividad física y la autoestima de los estudiantes de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2022-2022* [Tesis previo a la obtención del título, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/28201>
- Fernández, I., Giné, M., & Canet, O. (2019). 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.
- Furtado, A., Sá, J., Andrade, G., Giacón, B., Bomfim, R., Silva, D. S., & Teston, E. F. (2023). Factores asociados a los niveles de actividad física en adolescentes. *Texto & Contexto Enfermagem*, 32, 1–13.
- García, E., Rosa, A., & Nieto, L. (2021). Relación entre condición física global, coordinación motriz y calidad de vida percibida en adolescentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 96–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.14718/acp.2021.24.1.9>
- García, J., Belando, N., Fernández, F., & Valero, A. (2023). Conductas prosociales, actividad física y perfil de responsabilidad personal y social en niños y adolescentes. *Apunts Educación Física y Deportes*, 39(153), 79–89.
- Gutiérrez, A. (2022). Las Relaciones existentes entre la Actividad Física y la salud mental en la adolescencia. *Depósito de Investigación Universidad de Sevilla*, 1–38.
- Jiménez, R., Gargallo, E., Dalmau, J. M., & 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/https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>
- Machado, L., Oliveira, A., Quintella, B., Souza, I., Costa, F., Santiago, F., Machado, L., & Beserra, P. (2023). Los deportes de equipo como factor protector frente a problemas de salud mental e ideación suicida en adolescentes. *Salud Mental*, 46(4), 177–184.
- Mahecha, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 44–54.
- Mahfouz, M., Alqassim, A., Sobaikhi, N., Jathmi, A., Alsadi, F., Alqahtani, A., Shajri, M., Sabi, I., Wafi, A., & Sinclair, J. (2023). Actividad física, salud mental y calidad de vida entre los estudiantes de la región de Jazan en Arabia Saudita: una encuesta transversal al regresar a la escuela después de la pandemia de COVID-19. *Healthcare*, 11(7), 1–10.

- Martinez, R. (2022). *Actividad física y autoestima en estudiantes de educación secundaria del Colegio San Antonio de Huamanga, 2021* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Rev. Clin. Periodoncia Implantol. Rehabil. Oral*, 11(3), 84–186.
- Organización Mundial de la Salud. (2022, 17 de junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://lc.cx/eKoS7W>
- Otero, J., Cohen, D., Delgado, D., Camacho, P., Amador, M., Rueda, S., & López, J. (2020). Facilitadores y barreras percibidos en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander), en 2016: análisis cualitativo. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 38(2). <https://doi.org/10.17533/UDEA.RFNSE337834>
- Pantoja, A., & Polanco, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143–155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11>
- Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., Chakib, W., Beine, A., Bleyenheuft, Y., & Volder, A. (2022). Impacto del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad en pacientes adolescentes hospitalizados: un ensayo controlado aleatorizado. *Affective Disorders*, 301, 145–153.
- Ruiz, C., & Noriega, R. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Milenaria, Ciencia y Arte*, 12(20), 28–30.
- Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la Educación*, 50, 357–392.
- Torres, S. (2023, 30 de junio). Salud mental en niños, niñas y adolescentes en Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés. World Vision Ecuador. <https://n9.cl/bkaa3>
- Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar, J., & León, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222–232.
- Xu, H., Luo, X., Shen, Y., & Xingyue, J. (2023). Abuso emocional y síntomas depresivos en adolescentes: el efecto mediador de la ansiedad social y el efecto moderador de la actividad física. *Frontiers in Public Heal*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1138813>

Autora

Karen Andrea López López. Estudiante en proceso de titulación. de la carrera de Licenciatura en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Central del Ecuador. Actualmente, me desempeño como investigadora en actividad física, con interés en problemáticas sociales como la discapacidad y salud mental. He participado en proyectos académicos y de investigación enfocados en promover la inclusión social y el bienestar a través de la actividad física.

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.