

Actividad física y salud mental en adolescentes: evidencias actuales desde el contexto educativo

Physical Activity and Mental Health in Adolescents: Current Evidence from the Educational Context

Nestor Harrison Lizano Vela

lizanoharrison@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0056-0713>

investigador independiente

RESUMEN

La salud mental de los adolescentes se ha convertido en una preocupación prioritaria para los sistemas educativos debido al incremento de problemas asociados con la ansiedad, el estrés, la depresión y las dificultades de adaptación social. En este contexto, la actividad física ha sido reconocida como una estrategia efectiva para promover el bienestar psicológico y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes. El objetivo de este estudio fue analizar la evidencia científica reciente sobre la relación entre la actividad física y la salud mental en adolescentes desde el contexto educativo. Para ello, se realizó una revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2020 y 2026 en bases de datos académicas reconocidas como Scopus, Web of Science, ERIC, Scielo, PubMed y Google Scholar. La selección de documentos se llevó a cabo mediante criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, considerando investigaciones desarrolladas con población adolescente en contextos educativos formales. Los resultados evidencian que la práctica regular de actividad física se asocia con una reducción significativa de los niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, así como con mejoras en la autoestima, la resiliencia, el bienestar emocional y las habilidades sociales. Asimismo, los estudios revisados destacan que la participación en programas escolares de actividad física favorece la convivencia, fortalece la motivación académica y contribuye a la construcción de entornos educativos más saludables. Se concluye que la actividad física constituye un factor protector de la salud mental adolescente y representa una herramienta pedagógica relevante para promover el bienestar integral dentro de las instituciones educativas. Se recomienda fortalecer las políticas escolares orientadas a incrementar las oportunidades de participación física y deportiva como parte de las estrategias de promoción de la salud mental.

PALABRAS CLAVE: Actividad física; salud mental; adolescentes; bienestar psicológico; educación física; contexto educativo.

ABSTRACT

Adolescent mental health has become a priority concern for educational systems due to the increasing prevalence of anxiety, stress, depression, and social adjustment difficulties. In this context, physical activity has been recognized as an effective strategy for promoting psychological well-being and supporting students' holistic development. The aim of this study was to analyze recent scientific evidence regarding the relationship between physical activity and mental health among adolescents within educational settings. A systematic literature review was conducted using scientific publications from 2020 to 2026 indexed in major academic databases, including Scopus, Web of Science, ERIC, Scielo, PubMed, and Google Scholar. Studies were selected according to predefined inclusion and exclusion criteria, focusing on adolescent populations in formal educational environments. The findings indicate that regular participation in physical activity is associated with significant reductions in anxiety, stress, and depressive symptoms, as well as improvements in self-esteem, resilience, emotional well-being, and social skills. Furthermore, the reviewed studies highlight that school-based physical activity programs contribute positively to school coexistence, academic motivation, and the creation of healthier educational environments. The study concludes that physical activity serves as a protective factor for adolescent mental health and represents an important educational tool for promoting comprehensive well-being within schools. Strengthening school policies that encourage physical and sports participation is recommended as part of broader mental health promotion strategies.

KEYWORDS: Physical activity; mental health; adolescents; psychological well-being; physical

INTRODUCCIÓN

La adolescencia constituye una etapa crítica del desarrollo humano caracterizada por importantes transformaciones biológicas, cognitivas, emocionales y sociales. Durante este período, los individuos construyen su identidad personal, fortalecen sus relaciones interpersonales y desarrollan competencias necesarias para la vida adulta. Sin embargo, también representa una etapa de especial vulnerabilidad frente a diversos problemas de salud mental, debido a la interacción de factores personales, familiares, escolares y sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que aproximadamente uno de cada siete adolescentes presenta algún trastorno mental, siendo la ansiedad, la depresión y los trastornos del comportamiento las afecciones más frecuentes. Estas problemáticas afectan significativamente el bienestar, el desempeño académico y la participación social de los jóvenes.

En este sentido, la OMS (2022) sostiene:

La adolescencia es una etapa fundamental para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales que contribuyen al bienestar mental. La adopción de estilos de vida saludables, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y el establecimiento de relaciones positivas constituyen factores esenciales para la promoción de la salud mental a lo largo de la vida (p. 8).

Desde una perspectiva integral, la salud mental trasciende la ausencia de enfermedad y comprende la capacidad de los adolescentes para afrontar las demandas cotidianas, desarrollar su potencial, establecer relaciones saludables y participar activamente en la

sociedad. Por ello, la promoción de la salud mental se ha convertido en una prioridad para los sistemas educativos y de salud a nivel mundial.

Problemáticas actuales en adolescentes

Durante los últimos años se ha observado un incremento significativo de problemas relacionados con la salud mental adolescente. Entre los factores que contribuyen a esta situación destacan el aumento del sedentarismo, la sobreexposición a dispositivos tecnológicos, la presión académica, la disminución de las interacciones sociales presenciales y las dificultades derivadas de diversos cambios socioculturales.

Diversas investigaciones han reportado que los adolescentes presentan niveles crecientes de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, los cuales repercuten negativamente en el rendimiento escolar, la autoestima y la calidad de vida (Pascoe et al., 2023). Asimismo, la evidencia científica ha identificado una disminución progresiva de los niveles de actividad física durante la adolescencia, fenómeno que se relaciona con diversos problemas de salud física y psicológica.

Según Guthold et al. (2020):

Más del 80 % de los adolescentes en edad escolar a nivel mundial no cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas para mantener una adecuada salud física y mental, situación que representa un importante desafío para las políticas públicas orientadas al bienestar juvenil (p. 23).

La coexistencia entre elevados niveles de sedentarismo y el incremento de problemas de salud mental ha generado preocupación en organismos internacionales, investigadores y profesionales de la educación, impulsando la búsqueda de estrategias preventivas que favorezcan el bienestar integral de los adolescentes.

Actividad física como factor protector de la salud mental

La actividad física ha sido ampliamente reconocida como una de las estrategias más eficaces para promover la salud integral durante la adolescencia. Además de sus beneficios fisiológicos, la práctica regular de ejercicio contribuye significativamente al bienestar psicológico, emocional y social.

Rodríguez-Ayllón et al. (2021) señalan que la actividad física favorece la reducción de síntomas asociados con la ansiedad y la depresión, mejora la autoestima y fortalece las habilidades de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Estos beneficios se explican tanto por mecanismos biológicos como por factores psicosociales relacionados con la interacción, el sentido de pertenencia y la percepción de competencia personal.

Al respecto, Lubans et al. (2022) afirman:

La actividad física regular puede considerarse una intervención de salud pública de bajo costo y alta efectividad para mejorar diversos indicadores de salud mental en adolescentes, incluyendo el bienestar emocional, la autoestima y la satisfacción con la vida (p. 415).

Asimismo, la práctica deportiva favorece la autorregulación emocional, la resiliencia y la construcción de relaciones interpersonales positivas, competencias que desempeñan un papel fundamental en el desarrollo saludable de los adolescentes.

Importancia del contexto educativo

Las instituciones educativas representan uno de los principales escenarios para la promoción de estilos de vida saludables debido al tiempo que los estudiantes permanecen en ellas y a su capacidad para influir en la formación integral de los adolescentes. En este contexto, la educación física y las actividades deportivas escolares adquieren una relevancia estratégica para el desarrollo físico, emocional y social.

La UNESCO (2024) sostiene que las escuelas deben promover ambientes que favorezcan tanto el aprendizaje académico como el bienestar integral de los estudiantes, incorporando acciones orientadas al desarrollo de hábitos saludables y al fortalecimiento de la salud mental.

En palabras de la UNESCO (2021):

La educación del siglo XXI debe centrarse en el desarrollo integral de las personas, promoviendo simultáneamente el bienestar físico, emocional, social y cognitivo como componentes inseparables de una educación de calidad (p. 47).

Por consiguiente, el contexto educativo constituye un espacio privilegiado para implementar programas de actividad física que contribuyan a mejorar la salud mental y la calidad de vida de los adolescentes.

Relación entre actividad física y salud mental

La literatura científica reciente evidencia una relación positiva y consistente entre la práctica de actividad física y diversos indicadores de salud mental en adolescentes. Los jóvenes físicamente activos presentan menores niveles de ansiedad, depresión y estrés, así como mayores niveles de autoestima, bienestar psicológico y satisfacción vital.

Biddle et al. (2021) identificaron que la participación regular en actividades físicas moderadas y vigorosas se asocia significativamente con mejores indicadores de bienestar emocional. Del mismo modo, Bailey et al. (2022) concluyen que los adolescentes que participan en actividades deportivas escolares desarrollan mayores niveles de integración social, confianza personal y adaptación académica.

Como señalan Pascoe et al. (2023):

La actividad física constituye uno de los factores modificables más importantes para la promoción de la salud mental durante la adolescencia, debido a su influencia positiva sobre variables emocionales, cognitivas y sociales que contribuyen al bienestar integral de los jóvenes (p. 126).

Estos hallazgos respaldan la necesidad de fortalecer políticas educativas orientadas a incrementar la participación de los estudiantes en actividades físicas y deportivas.

Justificación del estudio

La creciente incidencia de problemas de salud mental en adolescentes y los elevados índices de inactividad física observados a nivel mundial evidencian la necesidad de profundizar en el análisis de la relación entre ambas variables. Aunque la literatura científica ha reportado múltiples beneficios asociados a la práctica de actividad física, los resultados se encuentran dispersos en diferentes contextos y disciplinas, lo que hace necesaria una síntesis actualizada de la evidencia disponible.

Desde el ámbito educativo, comprender esta relación resulta especialmente relevante debido al potencial de las instituciones escolares para implementar programas de promoción de la actividad física que contribuyan al bienestar emocional de los estudiantes. Además, el presente estudio permitirá identificar tendencias investigativas, beneficios reportados y vacíos de conocimiento que orienten futuras investigaciones y prácticas educativas.

Por tanto, esta investigación posee relevancia científica, educativa y social, ya que aporta evidencia actualizada sobre una temática de creciente interés para la salud pública y la educación contemporánea.

Objetivo del estudio

El objetivo de la presente investigación es analizar la evidencia científica publicada entre 2020 y 2026 sobre la relación entre la actividad física y la salud mental en adolescentes desde el contexto educativo, mediante una revisión sistemática de literatura, con el propósito de identificar los principales beneficios psicológicos asociados a la práctica de actividad física y sus implicaciones para la promoción del bienestar integral en los entornos escolares.

METODOLOGÍA

Enfoque y diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, debido a que estuvo orientada a comprender, analizar e interpretar la evidencia científica disponible sobre la relación entre la actividad física y la salud mental en adolescentes dentro del contexto educativo. Este enfoque permitió examinar de manera integral los hallazgos reportados en diferentes investigaciones, identificando tendencias, coincidencias y aportes relevantes para la comprensión del fenómeno estudiado.

El diseño metodológico correspondió a una revisión sistemática de literatura, entendida como un proceso riguroso y estructurado de identificación, selección, evaluación y síntesis de investigaciones científicas previamente publicadas. Este tipo de diseño facilita la recopilación de evidencia actualizada, permitiendo obtener una visión amplia y fundamentada del estado del conocimiento sobre una temática específica. Asimismo, la revisión sistemática contribuye a identificar vacíos de investigación y líneas futuras de estudio relacionadas con la promoción de la salud mental mediante la actividad física en adolescentes.

Tipo de estudio

El estudio se enmarcó en una investigación documental de carácter descriptivo y analítico. Fue descriptivo porque permitió caracterizar los principales hallazgos, enfoques

teóricos, metodologías y resultados reportados en la literatura científica sobre actividad física y salud mental en adolescentes. Al mismo tiempo, presentó un carácter analítico debido a que examinó las relaciones existentes entre ambas variables, identificando los beneficios psicológicos asociados a la práctica regular de actividad física y las implicaciones educativas derivadas de su promoción en el contexto escolar.

La investigación documental constituyó una estrategia adecuada para integrar conocimientos provenientes de diversas disciplinas, tales como la educación física, la psicología, la salud pública y las ciencias de la educación, permitiendo una comprensión multidimensional del objeto de estudio.

Estrategia de búsqueda documental

La búsqueda de información se realizó entre abril y junio de 2026 en bases de datos académicas de reconocido prestigio internacional, seleccionadas por su relevancia en el ámbito educativo, psicológico y de las ciencias de la salud. Las bases consultadas fueron Scopus, Web of Science, ERIC, PubMed, Scielo y Google Scholar.

Para la localización de estudios pertinentes se utilizaron palabras clave en español e inglés relacionadas con las variables de investigación, entre ellas: “actividad física”, “salud mental”, “adolescentes”, “bienestar psicológico”, “educación física”, “physical activity”, “mental health”, “adolescents”, “psychological well-being” y “school-based physical activity”.

La estrategia de búsqueda incluyó el uso de operadores booleanos AND, OR y NOT con el propósito de optimizar la recuperación de documentos relevantes. Algunas de las ecuaciones empleadas fueron:

- “physical activity” AND “mental health” AND adolescents.
- “actividad física” AND “salud mental” AND educación.
- “physical education” AND “psychological well-being”.
- “school physical activity” AND adolescents AND mental health.

Como resultado de la búsqueda inicial se identificaron 214 registros potencialmente relacionados con la temática. Posteriormente, se realizó un proceso de depuración mediante la eliminación de documentos duplicados y la revisión de títulos, resúmenes y palabras clave. Finalmente, tras la aplicación de los criterios de selección establecidos, se obtuvo una muestra final de 50 artículos científicos para el análisis.

Criterios de inclusión y exclusión

Con el propósito de garantizar la calidad metodológica y la pertinencia de la información analizada, se establecieron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos.

Criterios de inclusión

- Artículos científicos publicados entre 2020 y 2026.
- Investigaciones publicadas en revistas indexadas.
- Estudios relacionados con actividad física y salud mental en adolescentes.

- Investigaciones desarrolladas en contextos educativos formales.
- Documentos disponibles en texto completo.
- Publicaciones en idioma español o inglés.
- Estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis.

Criterios de exclusión

- Documentos duplicados en diferentes bases de datos.
- Artículos de opinión, editoriales, ensayos o revisiones narrativas sin rigurosidad metodológica.
- Estudios enfocados exclusivamente en población adulta o infantil.
- Investigaciones desarrolladas en contextos clínicos sin vinculación educativa.
- Publicaciones con acceso restringido o información insuficiente para el análisis.
- Estudios que no abordaban simultáneamente las variables actividad física y salud mental.

La aplicación de estos criterios permitió garantizar la selección de evidencia científica actualizada, pertinente y metodológicamente sólida para responder al objetivo de investigación.

Procedimiento de análisis de la información

El proceso de análisis se desarrolló en varias fases secuenciales. En primer lugar, se realizó una revisión exploratoria de los documentos recuperados con el fin de verificar su pertinencia respecto al objeto de estudio. Posteriormente, se efectuó una lectura analítica de los artículos seleccionados para identificar aspectos relacionados con objetivos, metodología, población estudiada, variables analizadas y principales resultados.

Una vez recopilada la información, se diseñaron matrices de análisis documental que facilitaron la organización y clasificación de los estudios según diferentes categorías. Entre las variables registradas se incluyeron año de publicación, país de procedencia, nivel educativo, diseño metodológico, muestra analizada y hallazgos principales.

Posteriormente, se desarrolló un análisis temático y comparativo orientado a identificar patrones recurrentes, tendencias investigativas, convergencias conceptuales y relaciones entre actividad física y salud mental. Finalmente, los resultados fueron sintetizados mediante tablas descriptivas, matrices comparativas y representaciones gráficas que permitieron visualizar de manera objetiva las características de los estudios revisados.

Matriz de categorización y variables de análisis

Con el propósito de sistematizar la información obtenida, se elaboró una matriz de categorización estructurada a partir de las variables centrales de la investigación: actividad física y salud mental.

La categoría denominada actividad física incluyó dimensiones relacionadas con la frecuencia de práctica, intensidad, duración semanal, participación deportiva, educación física escolar y programas de actividad física implementados en instituciones educativas.

Por su parte, la categoría salud mental contempló dimensiones asociadas con ansiedad, depresión, estrés, autoestima, bienestar psicológico, resiliencia, satisfacción con la vida y habilidades socioemocionales.

Adicionalmente, se registraron variables metodológicas complementarias relacionadas con las características de los estudios analizados, tales como año de publicación, país de origen, nivel educativo, tipo de investigación y principales hallazgos.

Tabla 1

Matriz de categorización y variables de análisis

Categoría	Dimensión	Indicadores
Actividad física	Frecuencia de práctica	Días por semana
Actividad física	Intensidad	Moderada, vigorosa
Actividad física	Duración	Minutos por sesión
Actividad física	Participación deportiva	Deportes escolares y extracurriculares
Salud mental	Ansiedad	Niveles de ansiedad reportados
Salud mental	Depresión	Síntomas depresivos
Salud mental	Estrés	Estrés académico y emocional
Salud mental	Autoestima	Percepción de autovaloración
Salud mental	Bienestar psicológico	Satisfacción y bienestar general
Salud mental	Resiliencia	Capacidad de adaptación
Salud mental	Habilidades socioemocionales	Relaciones sociales y regulación emocional

Esta matriz permitió organizar sistemáticamente la información recopilada y facilitó la identificación de patrones y tendencias presentes en la literatura científica reciente sobre la influencia de la actividad física en la salud mental de los adolescentes dentro del contexto educativo.

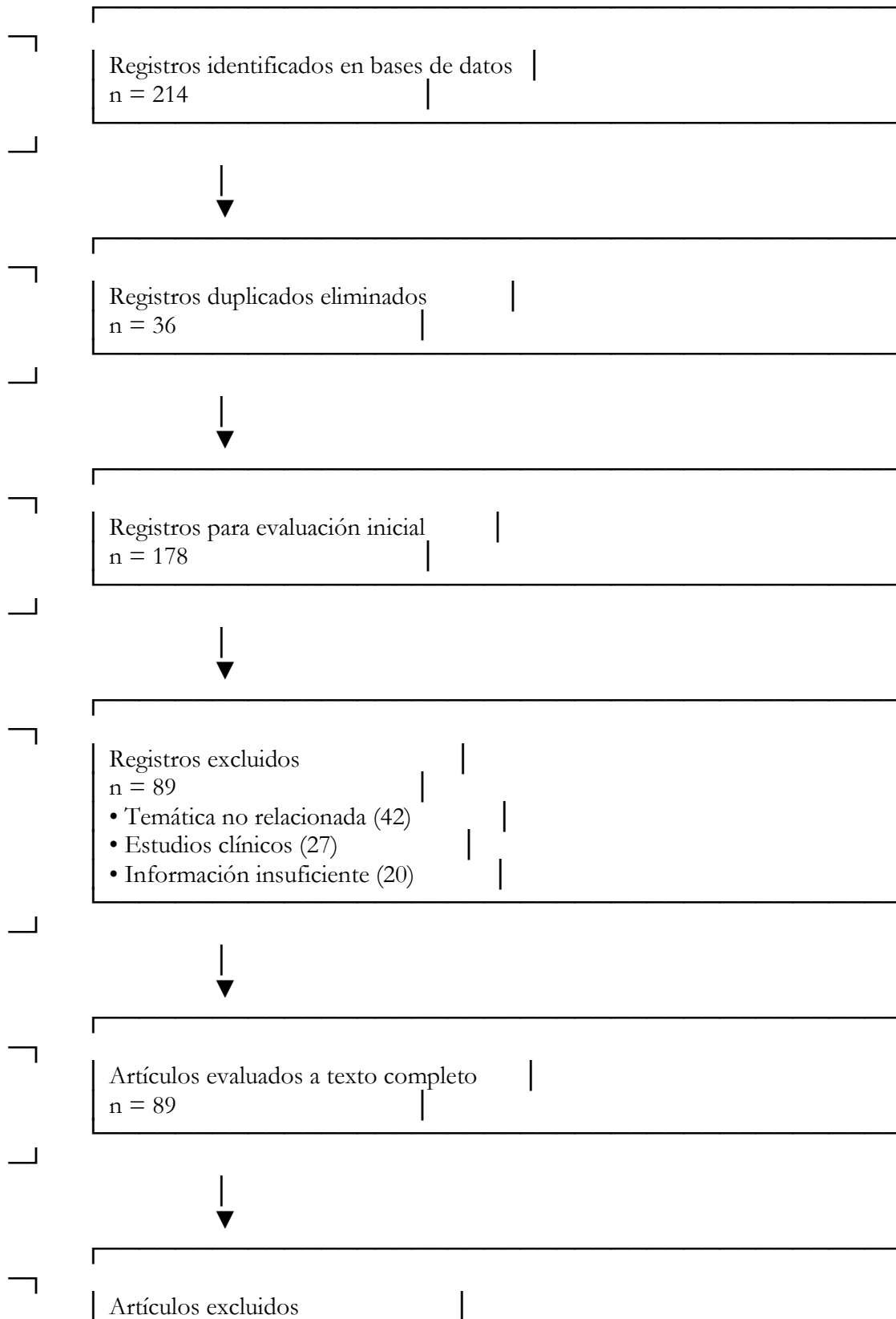
RESULTADOS

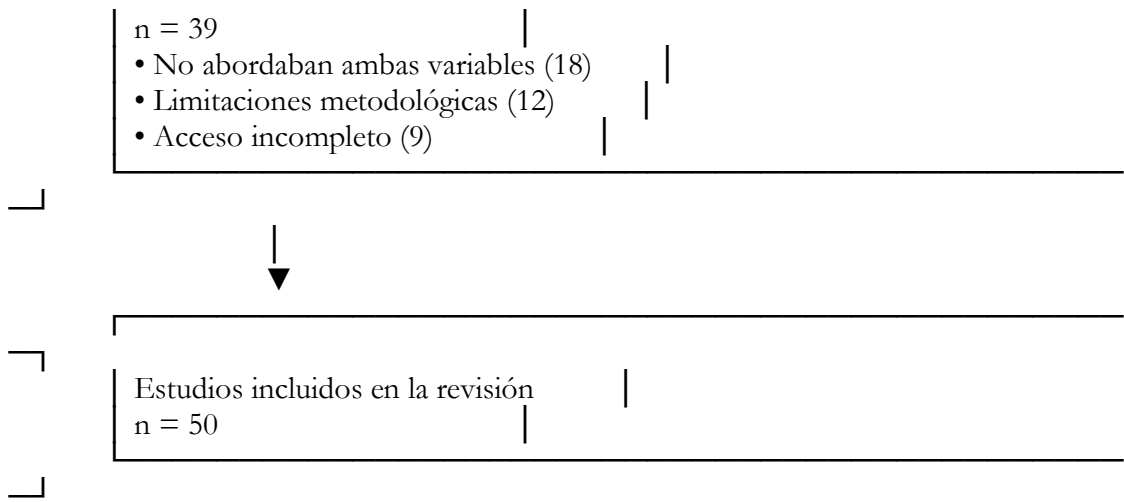
Caracterización de los estudios analizados

La revisión sistemática permitió identificar inicialmente 214 documentos relacionados con la actividad física y la salud mental en adolescentes dentro del contexto educativo. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 50 artículos científicos para el análisis final. Los estudios revisados fueron publicados entre los

años 2020 y 2026 y procedieron principalmente de España, Estados Unidos, Canadá, Australia, Colombia, Chile y México.

Figura 1. Diagrama PRISMA del proceso de selección de artículos



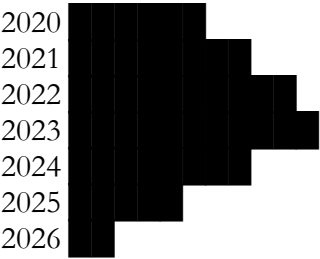


Pie de figura: Proceso de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de artículos científicos según las directrices PRISMA.

Tabla 1. Distribución de estudios por año de publicación

Año	Frecuencia	Porcentaje (%)
2020	6	12,0
2021	8	16,0
2022	10	20,0
2023	11	22,0
2024	8	16,0
2025	5	10,0
2026	2	4,0
Total	50	100

Figura 2. Distribución de estudios por año



Interpretación. Los resultados evidencian un incremento progresivo de publicaciones entre 2020 y 2023, alcanzando su mayor producción científica en 2023. Este comportamiento refleja el creciente interés académico por comprender la influencia de la actividad física sobre la salud mental adolescente.

Tabla 2. Distribución de estudios por país

País	Frecuencia
España	11
Estados Unidos	9
Canadá	6
Australia	5

Colombia	5
Chile	4
México	4
Otros	6
Total	50

Tabla 3. Tipos de metodología empleada en las investigaciones revisadas

Metodología	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuantitativa	28	56,0
Cualitativa	8	16,0
Mixta	14	28,0
Total	50	100

Figura 3. Metodologías utilizadas en los estudios revisados



Interpretación. Predominan los estudios cuantitativos debido al interés por medir variables psicológicas mediante instrumentos validados, seguidos por investigaciones mixtas que integran datos estadísticos y experiencias subjetivas.

3.2 Beneficios de la actividad física sobre la salud mental

El análisis de los estudios seleccionados permitió identificar múltiples beneficios psicológicos asociados a la práctica regular de actividad física durante la adolescencia.

Tabla 4. Beneficios psicológicos asociados a la práctica de actividad física

Beneficio psicológico	Frecuencia
Reducción de ansiedad	42
Mejora de autoestima	40
Disminución del estrés	38
Bienestar emocional	36
Reducción de depresión	34
Resiliencia	30
Mejor calidad de vida	29

Figura 4. Beneficios psicológicos más reportados en la literatura



Interpretación. La reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la autoestima constituyen los beneficios más reportados por la literatura científica, evidenciando el papel protector de la actividad física sobre el bienestar psicológico adolescente.

Principales indicadores de salud mental analizados

Los estudios revisados analizaron diversos indicadores relacionados con la salud mental, siendo la ansiedad y la depresión las variables más investigadas.

Tabla 5. Indicadores de salud mental identificados en la literatura

Indicador	Frecuencia
Ansiedad	44
Depresión	40
Estrés	38
Autoestima	36
Bienestar psicológico	34
Resiliencia	30
Satisfacción con la vida	27

Figura 5. Indicadores de salud mental más estudiados



Interpretación. La ansiedad, la depresión y el estrés representan las dimensiones más estudiadas debido a su elevada prevalencia durante la adolescencia y a su impacto sobre el bienestar y el rendimiento académico.

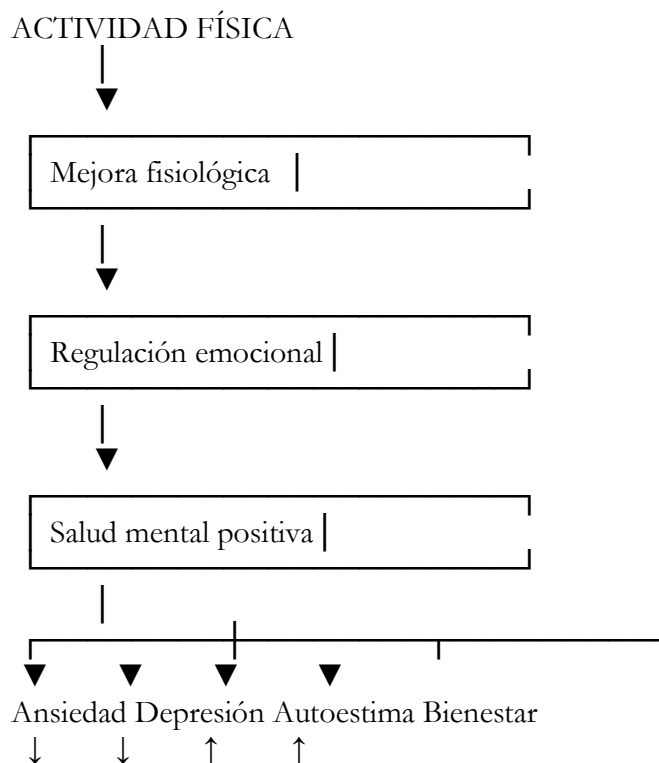
Relación entre actividad física y salud mental en adolescentes

La evidencia científica analizada muestra una relación positiva consistente entre la práctica de actividad física y diversos indicadores de salud mental.

Tabla 6. Síntesis de resultados reportados por los estudios seleccionados

Dimensión analizada	Principales hallazgos	Frecuencia
Ansiedad	Disminución significativa	42
Depresión	Reducción de síntomas depresivos	34
Estrés académico	Menores niveles de estrés	38
Autoestima	Incremento de autoconfianza	40
Bienestar psicológico	Mejora del bienestar integral	36
Resiliencia	Mayor capacidad de afrontamiento	30
Relaciones sociales	Fortalecimiento de habilidades sociales	28

Figura 6. Relación entre actividad física y salud mental en adolescentes



Interpretación. Los resultados permiten observar que la actividad física actúa como un factor protector de la salud mental adolescente. Su práctica regular se relaciona con menores niveles de ansiedad, depresión y estrés, así como con mayores niveles de autoestima, bienestar psicológico y adaptación social, evidenciando su relevancia dentro de los programas educativos orientados al desarrollo integral de los estudiantes.

DISCUSIÓN

Interpretación de los hallazgos

Los resultados obtenidos en la presente revisión sistemática permiten afirmar que existe una relación positiva y consistente entre la práctica de actividad física y la salud mental de los adolescentes dentro del contexto educativo. La evidencia científica analizada demuestra que los estudiantes físicamente activos presentan menores niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos, así como mayores niveles de autoestima, bienestar psicológico, resiliencia y satisfacción con la vida. Estos hallazgos coinciden con las tendencias actuales de la psicología de la salud y las ciencias de la educación, las cuales reconocen la actividad física como un componente esencial para el desarrollo integral de niños y adolescentes.

Uno de los resultados más relevantes identificados en la literatura corresponde a la reducción de la ansiedad asociada con la práctica regular de actividad física. Los estudios revisados muestran que los adolescentes que participan de manera frecuente en actividades deportivas, recreativas o programas de educación física presentan una mejor regulación emocional y una mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes relacionadas con el entorno escolar. Este hallazgo puede explicarse por los efectos fisiológicos del ejercicio sobre

la liberación de neurotransmisores vinculados con el bienestar emocional, así como por los beneficios sociales derivados de la interacción con pares durante las actividades físicas.

Asimismo, la mejora de la autoestima aparece como uno de los beneficios más consistentes reportados en las investigaciones analizadas. La participación en actividades físicas favorece el desarrollo de la percepción de competencia personal, el autoconcepto positivo y la confianza en las propias capacidades. Estos factores contribuyen significativamente al bienestar psicológico de los adolescentes y fortalecen su adaptación a los desafíos académicos y sociales.

Otro aspecto relevante identificado en la revisión corresponde a la disminución de los síntomas depresivos. La literatura científica coincide en señalar que la actividad física constituye una estrategia preventiva eficaz frente a los trastornos emocionales, debido a su capacidad para promover emociones positivas, reducir el aislamiento social y favorecer la participación activa en experiencias significativas. En consecuencia, la actividad física no solo contribuye al bienestar físico, sino que también se consolida como una herramienta de promoción de la salud mental.

Los hallazgos también evidencian la importancia del contexto escolar como escenario para la implementación de programas orientados a la promoción de la actividad física. Las investigaciones revisadas destacan que los centros educativos poseen un enorme potencial para fomentar hábitos saludables mediante clases de educación física, actividades deportivas extracurriculares, recreos activos y proyectos institucionales relacionados con el bienestar estudiantil. Estas iniciativas favorecen simultáneamente el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes.

En términos generales, la evidencia analizada respalda la necesidad de considerar la actividad física como una estrategia educativa integral capaz de contribuir significativamente a la prevención de problemas de salud mental y al fortalecimiento del bienestar psicológico adolescente.

Tabla 7. Comparación de resultados entre investigaciones relevantes

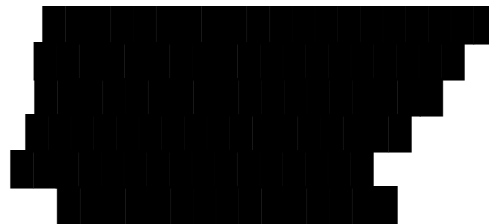
Autor(es)	Tema de estudio	Principales resultados	Coincidencia con la presente revisión
Guthold et al. (2020)	Actividad física global en adolescentes	Altos niveles de inactividad física a nivel mundial	Alta
Rodriguez-Ayllon et al. (2021)	Actividad física y salud mental	Reducción de ansiedad y depresión	Alta
Lubans et al. (2022)	Beneficios psicológicos del ejercicio	Mejora de autoestima y bienestar emocional	Alta
Pascoe et al. (2023)	Actividad física y estrés adolescente	Disminución significativa del estrés	Alta
Bailey et al. (2022)	Actividad física escolar	Mejor adaptación social y académica	Media-Alta

Estudios	Actividad	Relación	Alta
analizados en la presente revisión	física y salud mental en adolescentes	positiva entre actividad física, bienestar psicológico y salud mental	

La comparación de investigaciones permite observar una importante convergencia de resultados. Independientemente del contexto geográfico o del diseño metodológico utilizado, la mayoría de los estudios concluyen que la actividad física constituye un factor protector de la salud mental adolescente. Esta coincidencia fortalece la validez de los hallazgos obtenidos y evidencia la necesidad de continuar promoviendo programas orientados al incremento de la actividad física en los entornos educativos.

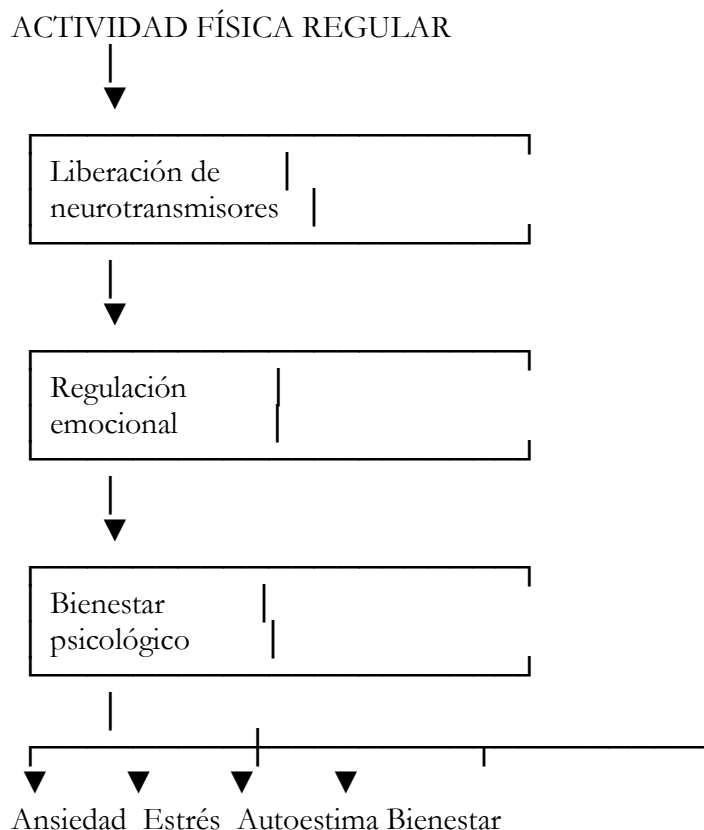
Figura 7. Comparación de resultados entre investigaciones relevantes

Reducción de ansiedad
Mejora de autoestima
Disminución del estrés
Bienestar emocional
Adaptación social
Rendimiento académico



Interpretación. Los beneficios más frecuentemente reportados en las investigaciones revisadas corresponden a la reducción de ansiedad, el fortalecimiento de la autoestima y la disminución del estrés, evidenciando el impacto positivo de la actividad física sobre el bienestar psicológico adolescente.

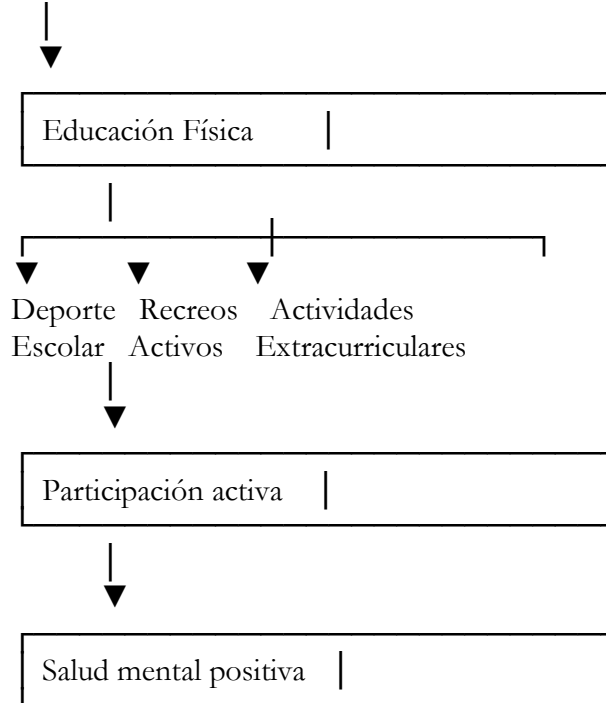
Figura 8. Beneficios de la actividad física sobre el bienestar psicológico adolescente



↓ ↓ ↑ ↑

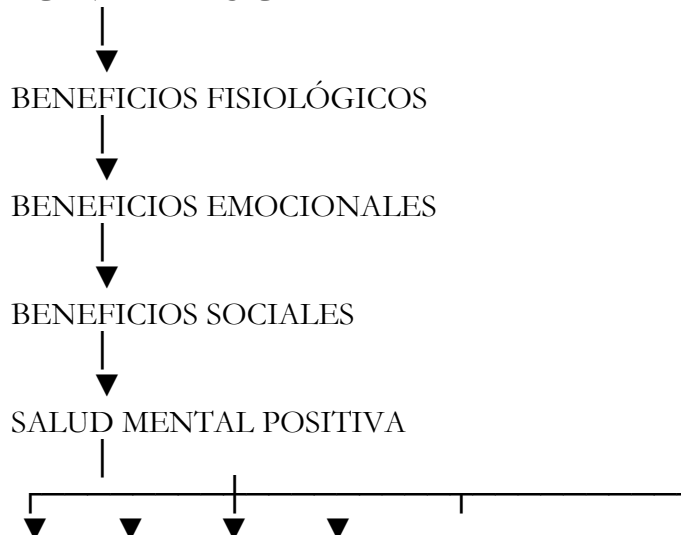
Interpretación. La práctica regular de actividad física genera efectos positivos sobre diversos componentes de la salud mental, favoreciendo una mejor regulación emocional y mayores niveles de bienestar psicológico.

Figura 9. Factores escolares que potencian la salud mental mediante la actividad física



Interpretación. Las instituciones educativas pueden desempeñar un papel fundamental en la promoción de la salud mental mediante la implementación de espacios que fomenten la participación activa de los estudiantes en actividades físicas y deportivas.

Figura 10. Síntesis integradora de la relación entre actividad física y salud mental



Menor Menor Mayor Mayor
ansiedad depresión autoestima bienestar

Interpretación. La actividad física influye sobre la salud mental mediante mecanismos fisiológicos, emocionales y sociales que interactúan de forma complementaria para favorecer el bienestar integral de los adolescentes.

Implicaciones educativas

Los hallazgos obtenidos poseen importantes implicaciones para la práctica educativa. En primer lugar, evidencian la necesidad de fortalecer el papel de la educación física como componente fundamental del currículo escolar, reconociendo su contribución al bienestar psicológico y no únicamente al desarrollo físico. La evidencia analizada demuestra que la participación regular en actividades físicas favorece el desarrollo de competencias emocionales y sociales necesarias para la formación integral de los estudiantes.

En segundo lugar, los resultados sugieren la necesidad de implementar programas institucionales orientados a promover estilos de vida activos dentro y fuera del horario escolar. Estrategias como recreos activos, clubes deportivos, jornadas recreativas y actividades extracurriculares pueden contribuir significativamente a la prevención de problemas de salud mental.

Asimismo, los docentes y directivos escolares deben considerar la actividad física como una herramienta preventiva frente al estrés académico, la ansiedad y otros problemas emocionales que afectan a los adolescentes. La creación de ambientes escolares saludables puede favorecer simultáneamente el bienestar psicológico, la convivencia y el rendimiento académico.

Finalmente, los resultados respaldan la incorporación de políticas educativas orientadas a promover hábitos saludables desde edades tempranas, fortaleciendo la articulación entre educación, salud y bienestar estudiantil.

Limitaciones identificadas en la literatura

A pesar de la creciente producción científica sobre actividad física y salud mental, la revisión permitió identificar diversas limitaciones presentes en la literatura analizada. Una de las principales corresponde al predominio de estudios de carácter transversal, los cuales permiten identificar asociaciones entre variables, pero presentan limitaciones para establecer relaciones causales a largo plazo.

Otra limitación identificada es la heterogeneidad metodológica observada en los estudios revisados. Las investigaciones utilizan diferentes instrumentos para medir la actividad física y la salud mental, dificultando la comparación directa de resultados entre contextos y poblaciones.

Asimismo, se observó una mayor concentración de estudios en países desarrollados, especialmente en Europa, Norteamérica y Oceanía, mientras que existe una producción científica más limitada en América Latina. Esta situación limita la generalización de algunos hallazgos a contextos socioculturales diferentes.

Finalmente, se identificó una escasa presencia de investigaciones longitudinales que permitan analizar la evolución de la salud mental adolescente en función de la práctica de actividad física a lo largo del tiempo. Por ello, futuras investigaciones deberían incorporar diseños metodológicos más robustos y ampliar el estudio de esta relación en diversos contextos educativos y culturales.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática evidenció que existe una relación positiva entre la actividad física y la salud mental en adolescentes. Los estudios analizados muestran que la práctica regular de actividad física contribuye a reducir la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos, además de fortalecer la autoestima, la resiliencia y el bienestar psicológico. Asimismo, se identificó que los adolescentes físicamente activos presentan mejores niveles de adaptación social y emocional dentro del contexto educativo.

Los resultados destacan la necesidad de fortalecer la educación física y los programas deportivos escolares como estrategias para promover la salud mental estudiantil. Se recomienda que las instituciones educativas impulsen actividades físicas regulares, recreos activos y espacios deportivos que favorezcan el bienestar integral de los adolescentes. Además, la actividad física debe ser considerada una herramienta complementaria para la prevención de problemas emocionales y la mejora de la convivencia escolar.

Se recomienda desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar los efectos de la actividad física sobre la salud mental a largo plazo. Asimismo, es necesario ampliar las investigaciones en contextos latinoamericanos y promover estudios con metodologías mixtas que permitan comprender de manera más integral la relación entre actividad física y bienestar psicológico en adolescentes.

REFERENCIAS

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2022). Physical activity as an investment in personal and social change: The human capital model. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(3), 180–191. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0458>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2021). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101898>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J. J., Raine, L. B., & Biddle, S. J. H. (2022). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 149(2), e2021052588. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-052588>

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>

Pascoe, M. C., Parker, A. G., Bailey, A. P., & Parker, K. (2023). Physical activity and exercise interventions for mental health in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 330, 120–132. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.087>

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., & Ortega, F. B. (2021). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(7), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01410-3>

UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO Publishing.

UNESCO. (2024). *Global education monitoring report 2024: Leadership and education*. UNESCO Publishing.

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.

World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being in schools: Policy framework and recommendations*. World Health Organization.

World Health Organization. (2023). *Global status report on physical activity 2023*. World Health Organization.