

# **Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática**

*Effects of physical activity in adolescents with anxiety disorders: systematic review*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10525298>

**AUTORES:** Efren Lema<sup>1\*</sup>

**DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA:** [belema@uce.edu.ec](mailto:belema@uce.edu.ec)

**Fecha de recepción:** 10 / 01 / 2024

**Fecha de aceptación:** 15 / 01 / 2024

## **RESUMEN**

Los trastornos de ansiedad son un problema de salud mental global, afectando en gran medida durante la adolescencia y a medida que van desenvolviéndose estos experimentan cosas positivas tanto como negativas, llegando a involucrarse en experiencias que juegan un papel en su desarrollo mental y físico. Donde el objetivo del estudio fue comprender cómo la actividad física influye en los adolescentes con trastornos de ansiedad. Realizando una revisión con el método PRISMA en motores de búsqueda como Google Académico, Dialnet, Redalyc. Donde se obtuvieron un total de 380 documentos iniciales y al aplicar los criterios de inclusión y exclusión fueron seleccionados 18 artículos para su análisis. Teniendo como resultado que la actividad física aportar alivio no solo en los adolescentes sino también a cualquier persona que la practique reduciendo en gran medida los síntomas de ansiedad y mejorando la salud mental, pero eso no quiere decir que elimine por completo los síntomas, siendo de importancia el acudir a profesionales de la salud mental.

**Palabras clave:** *Actividad física, adolescente, ansiedad, revisión sistemática, salud mental*

---

<sup>1\*</sup> Universidad Central del Ecuador, [belema@uce.edu.ec](mailto:belema@uce.edu.ec)

## **ABSTRACT**

Anxiety disorders are a global mental health problem, affecting people greatly during adolescence, and as they develop, they experience both positive and negative things, becoming involved in experiences that play a role in their mental and physical development. The aim of the study was to understand how physical activity influences adolescents with anxiety disorders. A review was carried out using the PRISMA method in search engines such as Google Scholar, Dialnet, and Redalyc. A total of 380 initial documents were obtained, and after applying the inclusion and exclusion criteria, 18 articles were selected for analysis. As a result, physical activity brings relief not only to adolescents but also to any person who practices it, greatly reducing anxiety symptoms and improving mental health. But this does not mean that it completely eliminates the symptoms, and it is important to turn to mental health professionals.

**Keywords:** *Physical activity, adolescent, anxiety, systematic review, mental health, mental health*

## **INTRODUCCIÓN**

Durante la adolescencia, se experimenta una etapa de cambios en diferentes aspectos de la vida, como lo señala el estudio de Trejo et al. (2023) estos se vuelven más evidentes en lo psicológico, biológico, social y emocional. Además, es durante esta etapa que los jóvenes se vuelven más propensos a enfrentar problemas de salud mental. En los últimos años, como manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), los efectos posteriores a la pandemia han llevado a los jóvenes a tener que suspender drásticamente sus actividades cotidianas, obligándolos a un aislamiento en el cual un inquietante 80% de las jóvenes se encuentran en constancia preocupación por su futuro, mientras que el 90% de los jóvenes ha informado un aumento en la ansiedad mental durante este período, como resultado de ello se ha visto un aumento en niveles de ansiedad y otros trastornos mentales como la depresión, estrés y en casos más extremos indicios de suicidio.

Según datos de Unicef (2021), la ansiedad y la depresión representan casi la mitad de los trastornos mentales entre los adolescentes en edades de 10 a 19 años. Estos dos lideran las estadísticas en gran parte de América Latina, analizando los datos recopilados por Unicef, se pueden observar los niveles de ansiedad y depresión en cada país de la región, teniendo

como resultado que:

Argentina es del 15,1%, Bolivia (Estado Plurinacional) es del 15,6%, Brasil es del 17,1%, Chile es del 16,0%, Colombia es del 12,9% , Costa Rica es del 13,5%, Cuba es del 16,8%, Dominica es del 16,5%, Ecuador es del 15,4%, El Salvador es del 13,9%, Grenada es del 16,6%, Guatemala es del 13,8%, Guyana es del 17,5%, Haití es del 17,6%, Honduras es del 13,5%, Jamaica es del 16,4%, México es del 12,1%, Nicaragua es del 14,0%, Panamá es del 12,9%, Paraguay es del 16,5%, Perú es del 14,9%, República Dominicana es del 16,8%, Uruguay es del 15,0% y finalmente de Venezuela (República Bolivariana) es del 15,4%.

La información presentada resulta alarmante, ya que en cada país existe un considerable número de adolescentes que experimentan dificultades tanto emocionales como de salud mental. Galiano et al. (2016) sostiene que los trastornos emocionales tienen el potencial de provocar un distanciamiento social el cual también afecta negativamente el desempeño académico. Además, la OMS, (2020) resalta que es factible que los jóvenes desarrollen tendencias al aislamiento, aumentando el sentimiento de soledad, lo que en situaciones extremas podría llevar a la aparición de pensamientos suicidas.

Cuando analizamos los datos anteriores, podemos observar que existe un aumento en los niveles de ansiedad. Sin embargo, surge la pregunta: ¿Cómo la actividad física incide en adolescentes que tienen trastorno de ansiedad?, para Brito (2023), la actividad física desempeña un papel en la prevención de ansiedad en los adolescentes, así como en la mejora de su estado de ánimo, autoestima y habilidades para manejar el estrés, entre otros beneficios, pero no se debe omitir la importancia del buscar apoyo profesional para que se pueda establecer una guía adecuada. Teniendo en cuenta a Pantoja et al. (2019) en su estudio se puede observar que las estudiantes que participan en actividades físicas de manera regular muestran niveles más bajos de ansiedad y depresión en comparación con aquellas que llevan un estilo de vida sedentario, lo que da como significado una gran diferencia estadística.

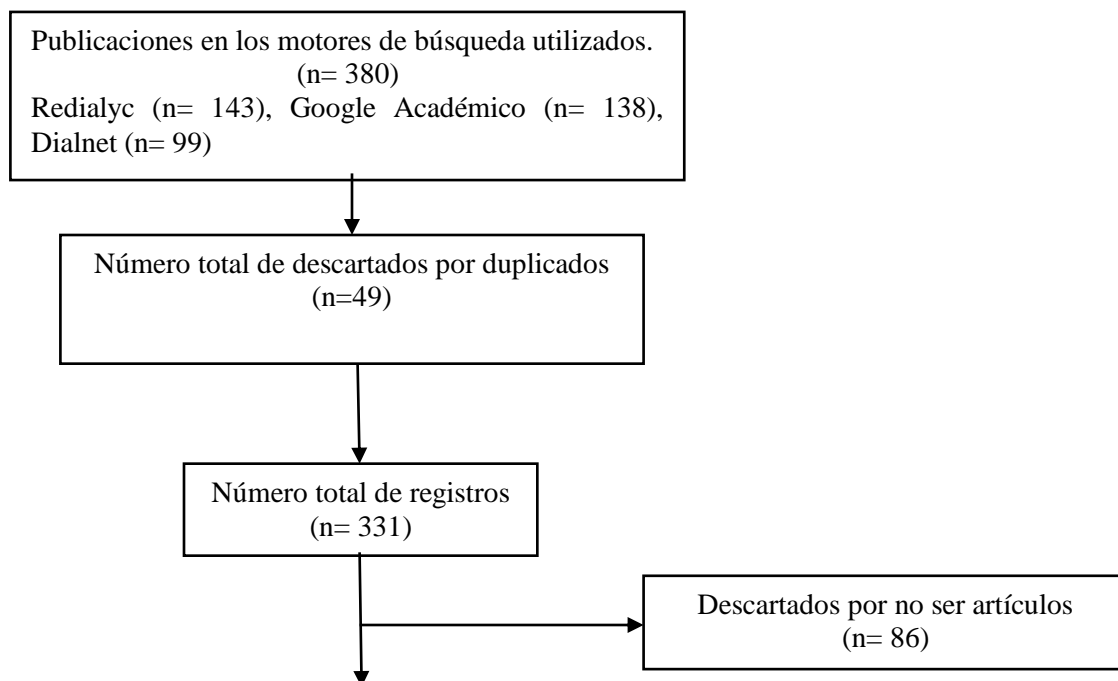
Por lo tanto, el propósito de la revisión sistemática es analizar, cuantificar y resumir la evidencia disponible sobre el impacto de la práctica de actividad física en los niveles de ansiedad en adolescentes. Donde se procuró recopilar información de diversos estudios para proporcionar una visión global y fundamentada que contribuya a la comprensión de esta relación.

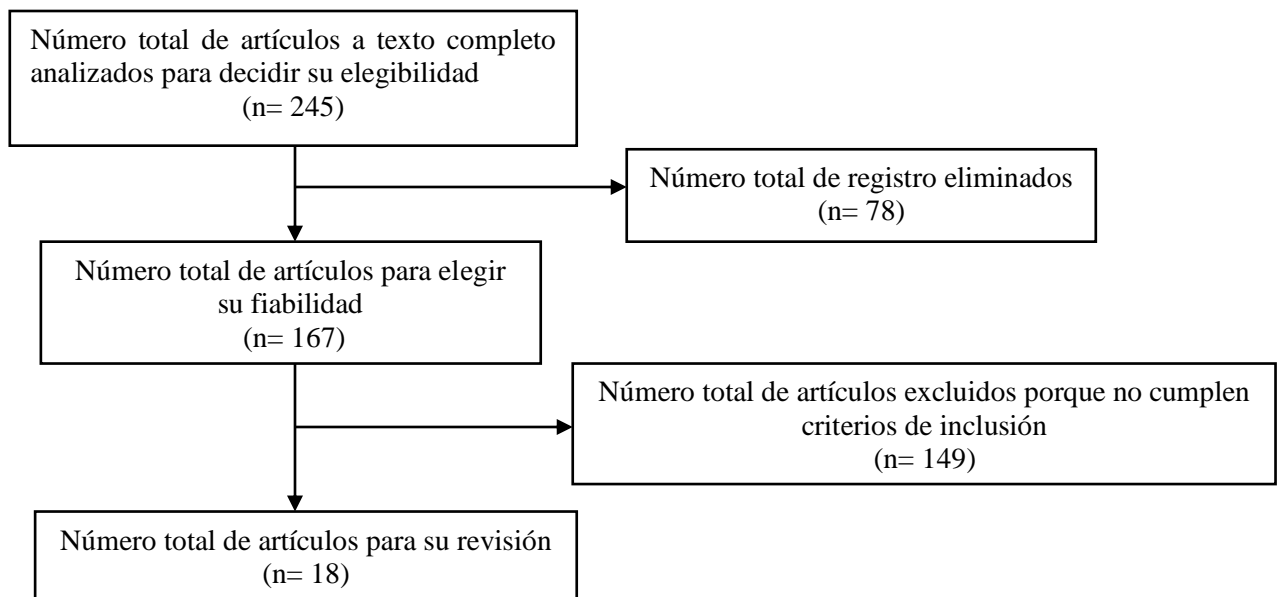
## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva de distintos estudios, los cuales se analizaron utilizando diversas fuentes, incluyendo la base de datos WOS (Web of Science), así como otros motores de búsqueda como Redalyc, Google Académico y Dialnet. Teniendo como objetivo de esta búsqueda el constatar la veracidad de los datos contenidos en las bases mencionadas. La revisión se llevó a cabo en octubre de 2023 donde se examinaron temáticas que tengan relación con la actividad física y la ansiedad, se desarrollaron estrategias para la obtención de resultados, que se definieron mediante los operadores 'AND' y 'OR', para una búsqueda más exacta se hicieron referencia a las variables utilizadas comillas donde se incluyen "actividad física", "ansiedad", "adolescente", "physical activity", "anxiety", "adolescent"

Los criterios que se utilizaron permitieron facilitar la selección de artículos de investigación para su inclusión en la muestra del estudio fueron: (1) ser artículos publicados en revistas científicas, (2) Estudios científicos que incluyen actividad física y/o ansiedad como variables; (3) Artículos que analizaron las variables requeridas para el estudio y proporcionaron resultados estadísticos pertinentes; (4) haber sido públicos en los últimos cinco años desde el 2019 a 2023.

PRISMAS.





**Figura 1.** Diagrama de flujo que resume el proceso de búsqueda y los resultados según criterios

Culminado el análisis de los datos, se lleva a cabo una revisión a profundidad según los parámetros definidos por la declaración de PRISMA para revisión sistemática (Hutton et al., 2016), Utilizando los criterios de inclusión, codificación, idiomas respecto a la temática, años de publicación, países de origen, objetivos, muestras, instrumentos y resultados de las investigaciones junto con su valoración acorde al objetivo del estudio, se obtuvo como resultado que la población total de artículos encontrados fue de 380 documentos, donde se procedió a eliminar 49 documentos los cuales se encuentran duplicados, teniendo 331 documentos, se descartaron un total de 86 documentos por no ser artículos, artículos sometidos análisis fue de 245 documentos, descartados por pertenecer a otra categoría 78 documentos, dejando un total de 167 documentos para verificar su fiabilidad, eliminando 149 documentos por no cumplir los criterios de inclusión. Dejando una muestra final de 18 documentos para la creación de la revisión sistemática.

## RESULTADOS

La Figura1 muestra que se utilizó el 4,74 % del total de artículos encontrados, y tras revisar cada documento se descubrió que España, con 8 artículos, era el país con más investigaciones sobre el tema en cuestión, lo que representa el 44,45 % del total, seguido de

México con 4 artículos (22,22 %), Ecuador y Costa Rica con 2 artículos cada uno (11,11 %), Colombia y Chile con 1 artículo cada uno (5,56 %). Esto indica que hubo un crecimiento en el año 2019 y se espera que esta tendencia continúe en el año 2023.

La población de estudio incluye un total de 10,270 entre hombres y mujeres, en su mayoría con edades entre los 11 y 18 años. Además, se observa que las diferentes herramientas utilizadas por cada investigador se adaptaron de acuerdo a los objetivos el cual hace que sea con mayor facilidad la extracción de información.

Los estudios que tiene relación con la temática de investigación indican que existe un nivel de ansiedad similar entre hombres y mujeres así como en niños y niñas, la misma que puede ir en declive o crecimiento dependiendo de su entorno familiar, edad, nivel de educación, embarazos prematuros, alimentación, entre demás factores. (Vallejo y Zuleta, 2019; Gutiérrez García et al., 2022), se debe señalar que los padres, docentes, adultos deben apoyar a los adolescentes durante esta etapa ya que tienden a ser mas propenso a autosabotearse , este apoyo permite que puedan relajarse y tengan una mayor concentración en sus tareas tanto escolares como cotidianas, mejorando su estado de ánimo y permitiendo tener una mejor autopercepción de sí mismos (Cos et al., 2019; Gutiérrez García et al., 2022; Gutiérrez Pastor et al., 2021; Montesdeoca Chávez y Maitta Rosado 2023).

Titulo	País	Autor/es	Objetivo	Muestra- Instrumento/s	Resultados
Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: estudio comparado.	España.	Pantoja Vallejo y Polanco Zuleta. (2019).	Determinar la prevalencia de sintomatología depresiva y estados de ansiedad por sexo y nivel de estudio.	La muestra del estudio consistió en 998 escolares, los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple de 16 centros educativos en Jaén-capital, el instrumento utilizado incluyeron un cuestionario de	La práctica de actividad física moderada durante el tiempo libre se relaciona positivamente con la salud mental de los estudiantes haciendo que los niveles de ansiedad y depresión bajen.

				<p>actividad física y sedentarismo, que constaba de 12 ítems de respuesta múltiple, divididos en dos dimensiones: tiempo libre-ocio y sedentarismo.</p>	
<p>Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física.</p>	<p>España.</p>	<p>Cos et al., (2019).</p>	<p>Conocer la competencia motriz real y la ansiedad y el compromiso de las chicas en las clases de educación física.</p>	<p>la muestra constaba de 433 niñas, el instrumento utilizado para medir la competencia motriz fue la Batería SPORTCOMP, que consta de pruebas de coordinación y control motor, para medir el compromiso y la ansiedad, se utilizó una adaptación española del Test de motivación de logro AMPET-R, que consta de 33 ítems.</p>	<p>Se observó que a mayor nivel de competencia motriz, las chicas presentaban un mayor compromiso hacia su práctica y menos ansiedad ante el fracaso.</p>
<p>Metas de logro en estudiantes de 12 a 18 años de edad.</p>	<p>México.</p>	<p>Gutiérrez García et al., (2022).</p>	<p>Comparar las metas de logro en relación al sexo, nivel educativo y práctica de entrenamiento deportivo en estudiantes.</p>	<p>La muestra del estudio estuvo compuesta por 105 estudiantes, el instrumento utilizado fue el cuestionario de metas de logro AMPET (versión española del Test AMPET), que consta de 37 ítems.</p>	<p>La práctica de actividad física puede influir en la percepción de ansiedad ante el error debido a la presión por buenas o malas decisiones tomadas durante las prácticas.</p>

<p>Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental.</p>	<p>México.</p>	<p>Del Conde et al., (2022).</p>	<p>Identificar la relación que tiene la actividad física con variables de la salud mental.</p>	<p>La muestra del estudio estuvo compuesta por 273 jóvenes, los instrumentos utilizados fueron la escala de estrés percibido (EEP) consta de 14 elementos que miden el grado de molestia o preocupación de los participantes, State Trait Anxiety Inventory (STAI) y la Escala de Autoestima de Rosenberg.</p>	<p>Se encontró una valoración positiva y baja entre el estado de ansiedad y la actividad física, lo que sugiere que a mayor actividad física, menor ansiedad de estado.</p>
<p>Indicadores de estrés postraumático, ideación suicida, depresión, ansiedad y estrés en adolescentes.</p>	<p>Chile.</p>	<p>Mellado Yáñez. (2022).</p>	<p>Describir la salud mental de niños y adolescentes chilenos, analizando específicamente los niveles de estrés postraumático, depresión, ansiedad, estrés, miedo e ideación suicida.</p>	<p>El estudio utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 292 estudiantes de cuatro instituciones educativas, el instrumento utilizado fue un cuestionario.</p>	<p>Los resultados del estudio mostraron altas tasas de prevalencia de miedo, trastorno de estrés postraumático (TEPT), ansiedad, depresión, estrés e ideación suicida entre los niños y adolescentes.</p>
<p>Ansiedad y depresión en adolescentes.</p>	<p>Ecuador.</p>	<p>Basantes Moscoso., (2021).</p>	<p>Diseñar una guía psicopedagógica de talleres de relajación y actividades de</p>	<p>Se utilizó una muestra de 33 estudiantes y 3 docentes, los instrumentos utilizados en el estudio incluyeron</p>	<p>La implementación de talleres de relajación y actividades tuvo un impacto positivo en la reducción de los niveles</p>



			esquema corporal para controlar la ansiedad y la depresión en adolescentes.	encuestas y fichas de observación.	de ansiedad y depresión en los adolescentes, los participantes de los talleres informaron sentirse más relajados, menos ansiosos durante las actividades.
El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad.	España.	c	Describir y analizar las relaciones entre el autoconcepto, la ansiedad y la inteligencia emocional.	La muestra utilizada en la investigación fue de 402 estudiantes, el instrumento utilizado que el "Autoconcepto forma 5" (AF5) el cual posee cinco dimensiones.	La práctica de actividad física mejora el autoconcepto y también puede provocar una percepción social más positiva, además, se menciona que los adolescentes que presentan un mayor autoconcepto suelen mostrar niveles bajos de ansiedad y estrés.
Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal.	España.	Gutiérrez Pastor et al., (2021).	Estimar la prevalencia de ansiedad, depresión y estado de salud autopercebida de los estudiantes de medicina de la Universidad Miguel Hernández.	La muestra utilizada en la investigación consistió en un total de 474 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron la Escala Visual Analógica (EVA) del European Quality of Life-5 Dimensions (EQ-5D) para evaluar el estado de salud autopercebida, la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg	Los estudiantes de medicina encuestados son propensos y tener una alta probabilidad a tener ansiedad y depresión.

				(EADG) para medir la ansiedad y la depresión.	
Motivación, ansiedad social, práctica de ejercicio físico y rendimiento académico.	España.	Prieto. (2020).	Determinar relaciones entre la competitividad, la ansiedad social con las horas de entrenamiento semanales y la nota media escolar.	la muestra fue de 62 jugadores de fútbol no se realizó de manera aleatoria, por ello se trata de una investigación no probabilística, los instrumentos utilizados fueron la escala de Competitividad-10 (C-10), la escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A) y el inventario de Ansiedad Competitiva-2 (CAI-2).	Los jugadores con mejores notas medias escolares poseen menor ansiedad y evitación social, dedicando mayor tiempo en horas por semana al fútbol.
Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar.	España.	García-Escalera. et alt., (2020).	Estudiar la eficacia de un programa basado en la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica para prevenir de forma conjunta la ansiedad y la depresión.	La muestra de 151 adolescentes, los instrumentos utilizados fueron Escala Breve de Ajuste Escolar (EBAE, Escala de Indisciplina General (IG), Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), la escala de Satisfacción con la Vida para Niños y Adolescentes (SWLSN), el cuestionario Kidscreen-	El estudio muestra que el programa de prevención universal basado en la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica da una reducción en los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes.

				10y la Escala de Autoestima (SES).	
Autopercepción en los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato del periodo lectivo 2022-2 de la UEF “Tarqui”	Ecuador.	Montesdeoca Chávez y Maitta Rosado (2023).	Determinar la importancia de la autopercepción de los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato.	La muestra fue de 20 estudiantes, una muestra no aleatoria, el instrumento utilizado fue una encuesta anónima que constaba de preguntas relacionadas con la autopercepción, los trastornos del estado de ánimo y la salud mental.	El ejercicio es recomendado como parte del tratamiento no farmacológico en procesos, debido a que mejora la condición física, la autopercepción, refuerza la autoestima, favorece la creación de hábitos y tiene importantes repercusiones a nivel químico por la gran cantidad de neurotransmisores que se producen y liberan al realizar actividad física.
Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud, en estudiantes universitarios de educación física y deporte.	Colombia.	Patiño-Villada et alt., (2019).	Identificar el estado de depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes.	La muestra del estudio estuvo conformada por 227 estudiantes, se emplearon pruebas validadas y equipos calibrados para medir las variables de interés, y se utilizaron instrumentos de evaluación específicos para medir los niveles de depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud.	El estudio encontró asociaciones estadísticamente significativas entre el desempeño físico con el IMC (Índice de Masa Corporal) y el PC (Perímetro de Cintura), y con la salud general y el VO <sub>2</sub> máx (Volumen de Oxígeno Máximo).

<p>Ansiedad, desesperanza y afrontamiento ante el COVID-19 en usuarios de atención psicológica.</p>	<p>México.</p>	<p>Hernández Montaña et alt., (2022).</p>	<p>Identificar los niveles de síntomas de ansiedad y desesperanza, así como las estrategias de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19.</p>	<p>La muestra utilizada en el estudio fue de 78 personas, se utilizaron tres instrumentos: la Escala de Ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Desesperanza de Beck (BHS) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).</p>	<p>Los participantes presentaron niveles moderados de ansiedad y desesperanza, y que utilizaron estrategias de afrontamiento positivas para hacer frente a la pandemia.</p>
<p>El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras.</p>	<p>España</p>	<p>Maganto et alt., (2019).</p>	<p>Analizar si existen diferencias de sexo y edad en variables relacionadas con hábitos de vida, variables psicológicas positivas y síntomas psicopatológicos.</p>	<p>La muestra utilizada en la investigación consistió en 1075 adolescentes, los instrumentos fueron Escala de bienestar psicológico (EBP): Esta escala consta de 65 ítems, cuestionario de hábitos de vida, escala de autoestima corporal, cuestionario de personalidad EPQ-R.</p>	<p>Se encontró que aquellos que practicaban actividad físico regularmente tenían menores niveles de ansiedad en comparación con aquellos que no lo hacían.</p>
<p>Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental.</p>	<p>México</p>	<p>Del Conde Schnaider et alt., (2022).</p>	<p>Identificar la relación que tiene la actividad física con variables de la salud mental (el estrés, la ansiedad, el autoconcepto y la autoestima) en adultos jóvenes</p>	<p>Se utilizó una muestra no probabilística de 273 personas, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estrés Percibido, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, la Escala de Autoestima y el</p>	<p>Los jóvenes sedentarios presentaron los niveles más altos de estrés, mientras que aquellos más físicamente activos mostraron mayor ansiedad.</p>

			mexicanos.	Listado de Adjetivos para la Evaluación del Autoconcepto en Adolescentes y Adultos.	
El compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés	Costa Rica.	Márquez-Barquero y Azofeifa-Mora., (2017).	determinar los factores asociados a la motivación de logro en los estudiantes de III Ciclo de la Educación General Básica durante las clases de Educación Física	Se utilizó una muestra total de 396 estudiantes, el instrumento utilizado fue el cuestionario AMPET (Achievement Motivation in Physical Education Test)	En relación con el estrés presenta que las mujeres obtuvieron un puntaje mayor ante el error y las situaciones de estrés, en comparación con los hombres
Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula	España	Sanchez-Gomez et alt., (2020).	Diseñar un programa para el desarrollo de habilidades socio-emocionales, con el fin de reducir la ansiedad en adolescentes.	La muestra fue del 19 adolescentes, los instrumentos de referencia que utilizaron para el estudio fue modelos de Salovey y Mayer, y Bar-On.	El estudio encontró una correlación negativa significativa entre la actividad física y los niveles de ansiedad en los adolescentes. Los niveles más altos de actividad física se asociaron con niveles más bajos de ansiedad.
Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia	Costa Rica.	Medina-Guillen et alt., (2022).	Analizar las conductas alimentarias y la actividad física asociadas al estrés, la ansiedad y la depresión en el	La muestra fue no probabilista y selección a conveniencia con un total de 1657 participantes, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario	la práctica regular de actividad física puede tener un impacto positivo en la salud mental, reduciendo los niveles de estrés y protegiendo contra la aparición de

COVID-19			grupo de estudio latinoamericano debido a la pandemia 2020,	de elaboración propia llamado C-CADEA-17. Este cuestionario consta de 17 preguntas cerradas, (escala Likert) que evalúan la frecuencia de las conductas alimentaria, el cuestionario Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21)	trastornos psicopatológicos
----------	--	--	---	--	-----------------------------

**Tabla 1.** Análisis de los artículos seleccionados

## DISCUSIÓN

Por medio del análisis de los resultados presentados, se pudo observar que los artículos seleccionados dan un resultado positivo en la disminución de ansiedad en los adolescentes como asegura Medina-Guillen et al., (2022) al momento de realizar actividad física no solo durante las clases, si no a su vez, en momentos de ocio o durante la práctica de una actividad en escuelas de formación deportiva o momentos de recreación familiar.

En la actualidad existe evidencia científica que sugiere que la actividad física puede reducir los síntomas de ansiedad permitiendo identificar los diversos factores de riesgo donde podrán ser modificables e intervenir para prevenir la ansiedad y depresión en sus etapas posteriores (Hernández Montaña et al., 2022; Vallejo & Zuleta, 2019) es de necesidad entender que durante esta etapa el poseer un trastorno de ansiedad ya sea leve, moderado o extremo representa un problema a nivel de salud mental, llegando a casos donde se debe acudir a sesiones de terapia con expertos y en casos más extremos se han recurrido a fármacos, tomando base el que se acaba de pasar por una pandemia, los índices se han disparado drásticamente (Wu et al., 2021; García-Escalera et al., 2020).

Hoyos-Cifuentes y Bernal-Torres (2021) proponen que se realicen programas de actividad física orientándose a la prevención y promoción no solo desde un marco de la salud física sino a su vez mental permitiendo a los adolescentes tener un mayor disfrute en sus

momentos de ocio y que esto permita también a que los adolescentes participen en actividades que les permitan tener un nivel de desafío acorde a su edad, además (Chávez y Rosado, 2023; Maganto Mateo et al., 2019; Del Conde Schnaider et al., 2022) dan a conocer que la actividad física y el ejercicio físico son de vital importancia para la promoción del bienestar físico y mental siendo que estos ya mencionados permiten tener un crecimiento mayor a nivel de autopercepción, autoestima, autoestima corporal, extraversión y emotividad.

## **CONCLUSIONES**

Durante la revisión del artículo podemos encontrar que una gran cantidad de profesionales de diferentes países se preocupan por el cuidado de la salud física y mental de los adolescentes, abordando todos los métodos y técnicas utilizadas con sus respectivos resultados encontramos que realizar actividad física en general ayuda a las personas con problemas y ataques de ansiedad ya que mejora su estado emocional, mental y físico lo que a su vez les permite manejar el estrés, mejorar su autopercepción entre demás beneficios emocionales pero no significa que se debe ignorar los síntomas, al poseer sintomatología que exceden el bienestar que brinda la actividad física se tiene que acudir a profesionales de la salud mental donde los adolescentes tengan una hoja de ruta y un control adecuado.

Finalmente, se debe enfatizar que cada investigador a pesar de utilizar diferentes muestras, métodos, instrumentos, para la creación de un contexto para su trabajo, todos los resultados muestran similitudes, por lo que es necesario continuar con más investigaciones, ya que esto no es solo en el campo de la salud mental y emocional, también es adecuado para profesionales de la educación de diverso niveles (escuelas, colegios institutos, universidades) cuyos estudiantes enfrentan estos trastornos.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Basantes Moscoso, D. R., Villavicencio Narvaez, L. del C., y Alvear Ortiz, L. F. (2021).

Ansiedad y depresión en adolescentes. *Boletâin Redipe*, 10(2), 182–189.

<https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205>

Brito, G.A, y Brito-Manchero, F.D. (2023). Vista de El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2 (4), 162-178.

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/4176/4408>

Carballo, M. M., Estudillo, C. P., Meraz, L. L., Parrazal, L. B., y Valle, C. M. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista Eneurobiología de la Universidad Veracruzana*, 10(24), 1-12.

<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html>

Chávez, M. V. M., y Rosado, I. S. M. (2023). Autopercepción en los trastornos del estado de ánimo durante la adolescencia en los estudiantes de primero de bachillerato del periodo lectivo 2022-2 de la uef “tarqui.” *Dominio De Las Ciencias*, 9(3), 445-458.

De Cos, G., Arribas-Galarraga, S., de Cos, I., y Arruza Gabilondo, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física (Motor competence, commitment, and anxiety in girls during physical education classes). *Retos Digital*, 36, 231–238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>

Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C. V., y Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de Investigación Psicológica*, 12(2), 106–119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>

García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., y Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de psicodidáctica*, 25(2), 143–149. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001>

Guerrero-Barona, E., Sánchez-Herrera, S., Moreno-Manso, JM, Sosa-Baltasar, D., y Durán-Vinagre, M. Á. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Psicología del comportamiento*, 27 (3), 455–476.

Gutiérrez García, M., Gallegos-Sánchez, J. J., Rodríguez Vela, B. R., Castañeda Lechuga, C. H., Tapia Martínez, J. R., y Ávila Zúñiga, A. (2022). Metas de logro en estudiantes de 12 a 18 años de edad. *Revista de Ciencias Del Ejercicio FOD*, 17(1). <https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-69>

Gutiérrez Pastor, I., Quesada Rico, J. A., Gutiérrez Pastor, A., Nouni García, R., y Carratalá Munuera, M. C. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de



- Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*, 2(2), 21–31. <https://doi.org/10.6018/edumed.470371>
- Hernández Montaña, A., González Tovar, J., Garza Sánchez, R. I., Valdés García, K., y Pérez Pedraza, B. D. L. Á. (2022). Ansiedad, desesperanza y afrontamiento ante el COVID-19 en usuarios de atención psicológica. *Actualidades En Psicología: AP*, 36(132), 17–28. <https://doi.org/10.15517/ap.v36i132.46945>
- Hoyos-Cifuentes, J. D., y Bernal-Torres, C. A. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formacion Universitaria*, 14(6), 175–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>
- Hutton, B., Lópe, C., y Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Revista Elsevier*. 147 (6). 262-266. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-pdf-S0025775316001512>
- Macías-Carballo, M., Pérez-Estudillo, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L., Morgado-Valle, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista eNeurobiología*, 10 (24), 1-12. <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html>
- Maganto Mateo, C., Peris Hernández, M., y Sánchez Cabrero, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>
- Márquez-Barquero, M., y Azofeifa-Mora, C. (2017). El compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés: factores de motivación de logro durante las clases de educación física en adolescentes. *MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 16(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.3>
- Medina-Guillen, L. F., Cáceres Enamorado, C. R., y Medina Guillen, M. F. (2022). Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19. *MHSALUD Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 19(2), 1–18. <https://doi.org/10.15359/mhs.19-2.6>

- Mellado Yáñez, CS, (2022). Indicadores de estrés postraumático, ideación suicida, depresión, ansiedad y estrés en adolescentes afectados por incendios forestales. *Interciencia*, 47 (3), 84-91.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). La Movilización de la Juventud Mundial, con el respaldo de la OMS, financia ideas de los jóvenes para combatir el impacto de la pandemia de COVID-19. <https://www.who.int/es/news/item/19-04-2021-who-backed-global-youth-mobilization-funds-young-people-s-ideas-to-combat-impact-of-covid-19-pandemic>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Pantoja Vallejo, A., & Polanco Zuleta, M. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(52), 143-155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11>
- Patiño-Villada, F. A., Arboleda-Serna, V. H., Arango-Vélez, E. F., Botero-Restrepo, S., y Arango-Paternina, C. M. (2019). Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, 38(2). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a02>
- Pedroso, R. M., & Murguía Izquierdo, E. D. (2020). Síntomas de Ansiedad y Depresión en Personal de Salud que Trabaja con Enfermos de COVID-19. *Revista Internacional de Ciencias Médicas y Quirúrgicas*, 8 (1), 1-12. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/478/4782042007/html/>
- Prieto, J.M. (2020). Motivación, ansiedad social, práctica de ejercicio físico y rendimiento académico. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1), 25-30.
- Ramírez, M. de la C. G., Luna, T. C. C., y Mora, T. M. M. (2016). Manifestaciones Somáticas en un grupo de adolescentes con ansiedad. *Revista Cubana de Pediatría*, 88(2), 195-204. <https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/108/41>
- Sanchez-Gomez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, 91, 74-89. <https://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/189065>

Trejo, L. L., Moreno, S. V., Castilla, I. M., y Marín, M. P. (2023). Adolescentes con y sin enfermedad crónica: competencias emocionales y malestar emocional. *Revista psicología de la salud*. 11(1). 1-12.

<https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1463/1830>

Unicef. (2021). Estado mundial de la infancia 2021 Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia.

<https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20EI%20Caribe%20.pdf>

Vallejo, A., y Zuleta, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 52(3). <https://doi.org/10.21865/ridep52.3.11>

Wu, T., Jia , X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J. y Wang, X. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 15(281), 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.117>