



Beneficios de la actividad física para el desarrollo emocional en adolescentes de 13 a 15 años

Benefits of physical activity for emotional development in adolescents aged 13 to 15 years

Benefícios da atividade física para o desenvolvimento emocional em adolescentes dos 13 aos 15 anos

Kerly Lisseth Villavicencio-Carrión ^I

klvillavicencio@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-1949-1044>

Daniel Alejandro Martínez-Cevallos ^{II}

damartinezcl@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9345-5570>

Correspondencia: klvillavicencio@uce.edu.ec

Ciencias del Deporte
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 03 de diciembre de 2024 * **Aceptado:** 31 de enero de 2025 * **Publicado:** 28 de febrero de 2025

- I. Estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- II. Docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.

Resumen

La adolescencia es una etapa de transición, puesto que está enmarcada por cambios significativos a nivel físico, cognitivo y emocional. Durante este período, los adolescentes experimentan desafíos que afectan su bienestar psicológico, en donde numerosos estudios han demostrado que la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también tiene efectos positivos para mantener el equilibrio emocional, reduciendo así los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Por consiguiente, el objetivo de este artículo fue analizar los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamenten los beneficios de la actividad física para el desarrollo emocional en adolescentes. La metodología que se utilizó fue de revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), a partir del análisis crítico se tomó en cuenta artículos científicos y fuentes bibliográficas fundamentalmente publicadas desde el 2018 hasta el 2024, permitiendo de esta manera la preselección de criterios de exclusión e inclusión, donde se seleccionaron 25 artículos en idioma español e inglés de las bases de datos como: *Dialnet*, *Latindex 2.0*, *Redalyc*, *Scielo*, emplearon los buscadores académicos como *Google académico* y *Semantic Scholar*. Los resultados esperados radicaron en la posibilidad de haber brindado un documento que sistematizara los aportes y beneficios que tuvo la actividad física en el desarrollo emocional de los adolescentes, el cual contribuyó a la preparación de los educadores, profesionales de la salud y padres de familia.

Palabras Clave: Actividad física; ejercicio físico; estado de ánimo; inteligencia emocional; beneficios psicológicos.

Abstract

Adolescence is a transitional stage, as it is framed by significant changes at the physical, cognitive and emotional levels. During this period, adolescents experience challenges that affect their psychological well-being, where numerous studies have shown that physical activity not only improves physical health, but also has positive effects on maintaining emotional balance, thus reducing symptoms of stress, anxiety and depression. Therefore, the objective of this article was to analyze the theoretical and methodological assumptions that support the benefits of physical activity for emotional development in adolescents. The methodology used was a systematic review applying the PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-

Analyses). Based on the critical analysis, scientific articles and bibliographic sources published mainly from 2018 to 2024 were taken into account, thus allowing the preselection of exclusion and inclusion criteria, where 25 articles in Spanish and English were selected from databases such as: Dialnet, Latindex 2.0, Redalyc, Scielo, using academic search engines such as Google Scholar and Semantic Scholar. The expected results were based on the possibility of having provided a document that systematized the contributions and benefits that physical activity had on the emotional development of adolescents, which contributed to the preparation of educators, health professionals and parents.

Keywords: Physical activity; physical exercise; mood; emotional intelligence; psychological benefits.

Resumo

A adolescência é uma fase de transição, pois é marcada por mudanças significativas a nível físico, cognitivo e emocional. Durante este período, os adolescentes experienciam desafios que afetam o seu bem-estar psicológico, onde inúmeros estudos demonstraram que a atividade física não só melhora a saúde física, como também tem efeitos positivos na manutenção do equilíbrio emocional, reduzindo assim os sintomas de stress, ansiedade e depressão. Assim sendo, o objetivo deste artigo foi analisar os pressupostos teóricos e metodológicos que sustentam os benefícios da atividade física para o desenvolvimento emocional dos adolescentes. A metodologia utilizada foi uma revisão sistemática aplicando o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), com base na análise crítica, foram considerados artigos científicos e fontes bibliográficas publicados principalmente de 2018 a 2024, permitindo assim a pré-seleção de critérios de exclusão e inclusão, onde foram selecionados 25 artigos em espanhol e inglês de bases de dados como: Dialnet, Latindex 2.0, Redalyc, Scielo, utilizando motores de busca académicos como Académico e Semantic Scholar. Os resultados esperados basearam-se na possibilidade de ter disponibilizado um documento que sistematizasse os contributos e benefícios que a atividade física teve no desenvolvimento emocional dos adolescentes, o que contribuiu para a preparação de educadores, profissionais de saúde e pais.

Palavras-chave: Atividade física; exercício físico; humor; inteligência emocional; benefícios psicológicos.

Introducción

En la actualidad, los adolescentes enfrentan desafíos puesto que es una etapa que presenta una serie de cambios significativos tanto a nivel físico como emocional. Tal y como lo indica Silva y Noriega (2022) explican: “La adolescencia es una etapa caracterizada por el crecimiento acelerado y abrumadora debido a la cantidad de cambios en el estado de ánimo y comportamiento, provocado por la transición de la infancia hacia la adultez” (p.30). Por lo tanto, se ha convertido en una preocupación creciente para padres, educadores y profesionales de la salud, puesto que lleva a la aparición de problemas de salud mental y dificultades emocionales. Sin embargo, esta problemática se ha visto afectado por la disminución de actividad física y el estilo de vida que llevan los adolescentes, lo que se ha evidenciado el aumento de estrés, depresión y ansiedad (Silva y Noriega, 2022). De acuerdo con Hernández Mite et al. (2018) determina “La falta de actividad física en los adolescentes hoy en día se ha determinado como los principales factores que contribuyen a la aparición de problemas de salud emocional” (p.162), siendo así importante comprender los beneficios que aporta la actividad física para abordar este problema y promover un desarrollo emocional saludable en los adolescentes.

Por tal motivo, es importante entender que la actividad física regular beneficia positivamente en el desarrollo emocional de los adolescentes, ya que la actividad libera endorfinas que son neurotransmisores, el mismo que genera sensación de bienestar y felicidad, ayudando a reducir los niveles de estrés ansiedad y depresión (Vaquero et al., 2020). Además, la actividad física promueve la autodisciplina, trayendo consigo la autoestima y la confianza en sí mismos, permitiendo que los adolescentes puedan enfrentar los desafíos emocionales que se surgen durante esta etapa (Mirabel et al., 2020).

Sin embargo, pese a los beneficios demostrados de la actividad física en el desarrollo emocional de los adolescentes, la participación en actividades físicas entre los adolescentes sigue siendo baja, puesto que presenta algunas barreras que dificultan la adopción de un estilo de vida activo (Mirabel et al., 2020).

A partir de esto se ha evidenciado desde la falta de acceso a instalaciones deportivas, la falta de tiempo debido a las demandas académicas y sociales, la falta de motivación y apoyo por parte de los padres y la comunidad (Amagua, 2023). Por lo cual estas barreras en la actualidad deben ser abordadas de manera integral para fomentar la participación de los adolescentes en actividades físicas para maximizar los beneficios en el desarrollo emocional y de esta manera se pueda asegurar

que los adolescentes desarrollen habilidades sociales, subrayando que la actividad física es un elemento clave para el desarrollo de un autoconcepto saludable (Calderón y Loaiza, 2023).

De esta forma, entendiendo la importancia del tema, el objetivo de este artículo fue analizar los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamenten los beneficios de la actividad física para el desarrollo emocional en adolescentes, y especialmente los retos que deben enfrentar los profesionales de salud, educadores y padres de familia.

Metodología

La presente investigación se ha tomado en cuenta algunas consideraciones planteadas por Moreno et al. (2018) afirma: “Las revisiones sistemáticas son resúmenes claros y estructurados de información disponible orientada a responder una pregunta específica, siguiendo un criterio de selección del material elegido por palabras claves” (p. 185).

Estrategia de búsqueda

Para la realización de esta investigación se aplicó el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), investigando en bases de datos como: *Dialnet*, *Latindex 2.0*, *Redalyc*, *Scielo*, utilizando los buscadores académicos como *Google académico* y *Semantic Scholar*, las mismas que fueron clasificadas por diferentes fuentes bibliográficas incluyendo artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros, tanto a nivel nacional e internacional. La investigación se realizó por medio de palabras claves como: actividad física, adolescentes, desarrollo emocional, estado de ánimo, autoestima, beneficios psicológicos, inteligencia emocional, considerando documentos en el idioma español e inglés.

Proceso de selección

La investigación se ejecutó a mediados de 2024, a partir de ello se tomaron en cuenta artículos científicos y fuente bibliográficas publicadas entre el año 2018 y 2024 en idioma español e inglés, descartando los artículos que en el análisis preliminar no aportaron con información relevante al objetivo de estudio, repetidos y solo presentaban resúmenes. Finalmente, se seleccionaron aquellos estudios que se encontraron dentro del rango de publicación para la revisión sistemática y se detallaron los criterios de exclusión e inclusión establecidos en el proceso de búsqueda, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1: Criterios de Exclusión e Inclusión

Criterios de exclusión	Criterios de inclusión
	Documentos publicados desde el 2018 hasta el 2024.
Documentos como periódicos, ponencias, reseñas.	Artículos científicos, artículos de revisión, tesis y libros.
Idioma diferente al español e inglés.	Idioma: español e inglés.
Estudios que no tengan relación con el tema a estudiar.	Documentos que tengan relación con el tema de estudio.
Documentos que sean repetidos, incompletos o duplicados.	Documentos completos.

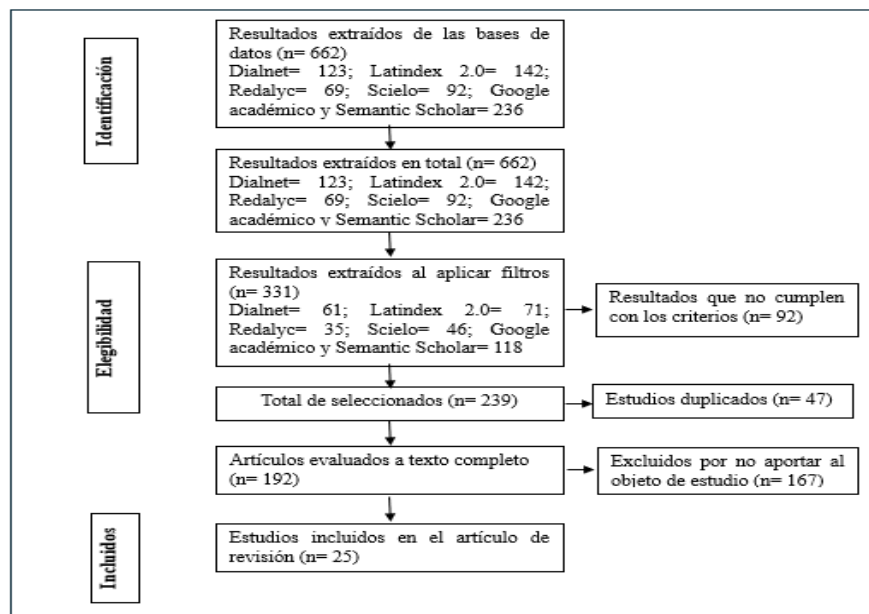
Nota: Elaboración Propia.

Estudios incluidos

Previamente se encontraron 662 estudios en varias bases de datos: Dialnet (n=123), Latindex 2.0 (142), Redalyc (69), Scielo (92) y buscadores académicos *Google académico* y *Semantic Scholar* (n=236). Se descartaron 92 estudios que no cumplían con los criterios de inclusión previamente expuestos, como la falta de información destacable, otros idiomas que no sean español o inglés, investigaciones fuera del rango establecido, y documentos no científicos.

Después de analizar 239 investigaciones por el título y resumen, se eliminaron estudios duplicados, quedando 192 trabajos de investigación, los mismos que fueron revisados el texto completo, se eliminaron 167 documentos que no cumplían con el objetivo de la investigación, dando como resultado final 25 investigaciones que sí cumplían con los criterios de inclusión, detallado en la figura 1.

Figura 1: Diagrama de Flujo



Nota: Elaboración Propia a partir del Modelo PRISMA.

Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos de los estudios recopilados durante la búsqueda, los cuales exploran el impacto positivo de la actividad física en el desarrollo emocional de los adolescentes. Esta información se detalla en la figura 1, que muestra el proceso de selección de los documentos relevantes para esta investigación.

A continuación, en la tabla 2 se presentan la información extraída de los 25 estudios seleccionados, en donde se aplicaron los criterios de búsqueda establecidos en la tabla 1. Estos estudios abarcan una muestra total 3,619 adolescentes. La tabla 2 resume los estudios seleccionados, incluyendo los siguientes parámetros:

1. Título del artículo.
2. Autor/es del estudio y año de publicación.
3. Diseño metodológico que se aplicó en la investigación.
4. Muestra seleccionada.
5. Resultados de la investigación.

Nº	Título	Autor	Diseño	Muestra	Resultado
1	Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal.	(Lizarazo et al., 2020)	Trasversal	90 estudiantes	Cerca del 40% de los escolares presentó bajos niveles de autoestima, atribuibles a la baja realización de Actividad Física, en relación a los escolares que realizaron Actividad Física generó un aumento de su autoestima, por lo que se requiere promover la actividad física desde la escuela y el hogar.
2	Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares.	(Mirabel et al., 2020)	Cualitativo	838 estudiantes	El estado de ánimo y la importancia de la actividad física predecían de forma significativa el autoconcepto físico. Se sugiere la contribución de los contextos educativos y sociales en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como la promoción de la actividad física, por la relevancia en el proceso de construcción del autoconcepto físico.
3	Educación emocional en las clases de educación física: Revisión bibliográfica	(Barranco-Moreno et al., 2022)	Descriptivo	28 estudiantes	La actividad física trae resultados positivos en el estado de ánimo de los adolescentes puesto que desarrolla las habilidades socioemocionales durante el desarrollo de las clases.
4	Predicción de la Inteligencia Emocional a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física	(Gómez-López y Granero-Gallegos, 2020)	Descriptivo - Correlacional	464 estudiantes	Los resultados mostraron correlaciones positivas entre la actividad física y el estado de ánimo del estudiante puesto que se evidenció que la actividad física trae una distracción positiva ya que permite al estudiante enfocar la energía de manera constructiva.
5	Las Relaciones	(Gutiérrez, 2022)	Cualitativo	25 estudiantes	Se presenció una correlación positiva entre la actividad

	existentes entre la Actividad Física y la Salud Mental en la Adolescencia.				física y la salud mental, puesto que la actividad física desencadenó a una práctica positiva y beneficiosa para el manejo de las emociones.
6	Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática.	(Gutiérrez et al., 2021)	Descriptivo	31 estudiantes	La práctica diaria de actividad física en la vida del adolescente permite controlar y establecer el equilibrio emocional puesto que al realizar una actividad que le cause placer autorregula los cambios de ánimo, permitiendo mantener un pensamiento positivo.
7	La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa.	(Hernández Mite et al., 2018)	Descriptivo	18 estudiantes	La actividad física constituye un marco propicio para desarrollar la emocionalidad, en el momento de practicarla permite que los estudiantes aprendan a identificar, controlar y gestionar las emociones, mejorando las habilidades sociales.
8	Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática.	(Lema, 2024)	Cualitativo	38 estudiantes	La actividad física trae un aporte positivo en la vida del adolescente, puesto que al practicarla diariamente reduce en gran medida los síntomas de ansiedad.
9	Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género.	(López et al., 2021)	Transversal	281 estudiantes	El 29,5% de los estudiantes que practican actividad física han mostrado mejoría en su estado anímico puesto que ha reducido los niveles de estrés, ansiedad y depresión, con relación al 14,6% de estudiantes que no realizan ningún tipo de actividad física han mostrado un alto índice de afección al estado anímico.
10	El ejercicio físico y el	(Herrera, 2021)	Cuantitativa	150 estudiantes	La actividad física sí influye sobre el estado de ánimo.

	estado de ánimo.				Cuando existe un nivel alto o moderado de práctica de ejercicio físico, el estado de ánimo del individuo será positivo, por el contrario, al haber un bajo o nulo nivel de práctica de ejercicio físico existirá una tendencia a que se desarrollen estados de ánimo negativos.
11	Actividad física, Deporte y Beneficios Psicológicos en Adolescentes.	(Moreno, 2018)	Descriptivo	29 estudiantes	La práctica de actividad física favorece el mantenimiento de funciones cognitivas y se asocia a una mejor salud psicológica donde invertir el tiempo en hacer ejercicio físico se asocia con una mejor calidad de vida mejorando el bienestar psicológico y emocional.
12	Perfiles de Inteligencia Emocional y su relación con Factores Motivacionales y de Bienestar en Educación Física.	(Méndez et al., 2020)	Longitudinal	282 estudiantes (151 chicos y 131 chicas)	La actividad física tiene efectos significativos en la vida del adolescente, puesto que el 98% de estudiantes que mantienen una vida activa presentan mayor ajuste psicosocial, bienestar emocional, mientras que el 2% de estudiantes que tienen una vida inactiva presentan problemas emocionales.
13	Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico.	(Zurita et al., 2018)	Cuantitativa	16 estudiantes	La actividad física proporciona una vía saludable para liberar y manejar las emociones difíciles donde la actividad física es un medio que permite enfocar la energía de manera constructiva en la vida del adolescente.
14	Efecto de las actividades recreativas-deportivas en el estado de ánimo de los	(Razo-Yugcha et al., 2018)	Experimental	40 estudiantes	El 84% de estudiantes participantes mencionó que al practicar tres veces a la semana actividad física, mejoraron el estado anímico reduciendo significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

	adolescentes y jóvenes.				
15	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar.	(Rodríguez et al., 2020)	Cuantitativa	40 estudiantes	Los adolescentes al practicar actividad física mejoraron significativamente el estado de ánimo ya que el ejercicio regular se asoció con la disminución de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, presentando una sensación positiva ante pensamientos negativos.
16	Inteligencia Emocional Y Educación Física: Una Revisión Sistemática.	(Romero y Ruiz, 2023)	Cualitativa	31 estudiantes	La inteligencia emocional en adolescente se ha visto influenciada por la disminución de actividad física por lo cual se evidenció que al momento de realizar actividad física de 3 a 4 días a la semana hubo mejora en el estado anímico de la población de estudio.
17	Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable.	(Sáenz, 2019)	Cualitativa	15 estudiantes	La influencia de la actividad física beneficia en las emociones ya que genera hormonas responsables del bienestar o del aprendizaje cognitivo por lo que ayuda a tener más energía, más autoestima, más autocontrol, menos estrés, mejora la toma de decisiones inteligente, las relaciones sociales, facilita aprendizajes, etc.
18	Efectos del ejercicio físico sobre la inteligencia emocional desde el nacimiento hacia la adolescencia: Protocolo de revisión sistemática.	(Contreras et al., 2024)	Cuantitativa	36 estudiantes	La intervención psicológica en base a los resultados obtenidos corrobora la teoría de la influencia de la actividad física en la inteligencia emocional de las personas, dando como resultados positivos que la práctica regular de actividad física influye de manera significativa en la salud emocional.
19	Actividad física para fortalecer la salud mental de	(Silva y Noriega, 2022)	Cualitativa	25 estudiantes	Al realizar 60min de actividad física con intensidad moderada se evidenció que los adolescentes, mejoraron el

	los adolescentes.				estado de ánimo, dando como resultado la disminución de síntomas de ansiedad y depresión, fortaleciendo su salud mental.
20	Inteligencia Emocional en la Adolescencia: Motivación y Actividad Física.	(Vaquero et al., 2020)	Cuantitativa	431 estudiantes	Es importante que la actividad física este presente en la vida diaria del adolescente, ya que se evidenció resultados positivos en el estado de ánimo y la adaptabilidad emocional posteriormente de a ver realizado 1h de actividad física.
21	Estrategia educativa en clases de educación física para desarrollar inteligencia emocional en estudiantes de educación básica superior	(Álvarez y Cevallos, 2020)	Cuantitativa	208 estudiantes	La práctica regular de actividad física mejora significativamente la autoestima del adolescente, puesto que al participar en actividades físicas no solo promueve una imagen corporal saludable, sino que también proporciona una sensación positiva en el desarrollo emocional y bienestar general del adolescente.
22	Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos	(Franco Gallegos et al., 2024)	Longitudinal	324 jóvenes	La actividad física ha demostrado que trae efectos significativos en la salud mental puesto que libera endorfinas que permite que los adolescentes mejoren el bienestar emocional y psicológico.
23	Actividad física para el tratamiento de la depresión adolescente: una	(Oberste et al., 2019)	Cualitativo	129 estudiantes	La actividad física es eficaz en el tratamiento de la estrés, depresión y ansiedad en adolescentes donde se demostró que las sesiones de actividad física deben ser al menos moderadamente intensas para que sean

	revisión sistemática y un metaanálisis.				efectivas. Además, los resultados sugieren que los tratamientos con actividad física son efectivos para el mejoramiento del estado anímico.
24	Lecciones de actividad física en las escuelas y su impacto en la actividad física, los resultados educativos, de salud y cognitivos: una revisión sistemática y un metaanálisis.	(Norris et al., 2020)	Cualitativo	27 estudiantes	El plan de estudio demostró un impacto positivo de la actividad física frente al estado anímico de los adolescentes ya que se evidenció que los adolescentes que practican actividad física moderada presentan disminución de los trastornos de estrés, ansiedad y depresión con relación a los adolescentes que no realizan ninguna actividad física se vio influenciada en la aparición de síntomas de estrés, ansiedad y depresión.
25	Participación en la actividad física y salud mental de estudiantes de secundaria.	(Dou, 2024)	Cualitativo	38 estudiantes	El impacto de la actividad física en la salud mental de los estudiantes de secundaria demostró un efecto positivo en la vida de los adolescentes ya que el ejercicio ayudó a manejar el estrés, ansiedad y depresión, mejorando el bienestar emocional.

Nota: Elaboración Propia.

Tras revisar la información de varios documentos, se destacó que muchos de los autores confirmaron que la actividad física proporciona beneficios positivos en la disminución de los síntomas del estrés, ansiedad y depresión, trayendo consigo resultados positivos en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Discusión

Según los diversos estudios revisados, se puede demostrar que la práctica de la actividad física influye de manera positiva en la autoestima, el estado de ánimo, la inteligencia emocional y el bienestar mental de los adolescentes (Álvarez y Cevallos, 2020; Barraco- Moreno et al., 2022; Contreras et al., 2024; Gutiérrez, 2022 y Lizarazo et al., 2020).

Por otro lado, Herrera (2021); Moreno (2018) y Rodríguez et al. (2020) mencionan que se ha evidenciado que la práctica frecuente o moderada de actividad física se encuentra vinculada con el estado de ánimo positivo, mientras que la falta de actividad física se relaciona con el estado de ánimo negativo.

De acuerdo con Mirabel et al. (2020) y Zurita et al. (2018) indican que existe una relación entre la actividad física y la inteligencia emocional, ya que se sugiere que la práctica regular de actividad física no solo mejora la percepción corporal, sino que también favorece al desarrollo de habilidades socioemocionales.

Además, Gutiérrez et al. (2021); López et al. (2021) y Vaquero et al. (2020) destacan que la práctica diaria de actividad física permite que los adolescentes gestionen y equilibren sus emociones, el mismo que promueve un pensamiento positivo, trayendo consigo la disminución de emociones negativas.

Sin embargo, Gómez y Granero (2020); Lema (2024) y Franco et al. (2024) mencionan que la actividad física disminuye los niveles de estrés, ansiedad y depresión, el mismo que actúa como una distracción positiva, permitiendo canalizar la energía de forma constructiva, dichos factores afirman que la actividad física es efectiva para el tratamiento de la depresión en adolescentes, por lo cual, se ha recomendado que las sesiones sean de intensidad moderada para obtener mejores resultados (Dou, 2024; Oberste et al., 2019; Razo et al., 2018 y Sáenz, 2019).

Por otra parte, enfatizan la promoción de la actividad física en los entornos educativos y sociales donde los programas escolares de educación física no solo benefician el bienestar emocional de los adolescentes, sino que también reduce la incidencia de trastornos como: el estrés, depresión y ansiedad (Hernández Mite et al., 2018 y Norris et al., 2020).

Para finalizar, Romero y Ruiz (2023); Méndez et al. (2020) y Silva y Noriega (2022), determinan la importancia de seguir las recomendaciones emitidas por la OMS donde sugieren realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física a intensidad moderada y vigorosa, para mejorar la salud mental y emocional de los adolescentes.

Conclusión

En conclusión, la práctica regular de actividad física tiene un impacto positivo en la autoestima, el estado de ánimo, la inteligencia emocional y el bienestar mental de los adolescentes, donde los

estudios analizados indican que la actividad física frecuente o moderada está asociada con un estado de ánimo positivo, mientras que la falta de actividad se relaciona con emociones negativas. Por otro lado, la actividad física mejora la percepción corporal y las habilidades socioemocionales, ayudando a los adolescentes a gestionar y equilibrar sus emociones, puesto que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión al realizar actividad física a una intensidad moderada.

Por ende, la promoción de programas de educación física en contextos educativos y sociales es fundamental para el bienestar emocional de los adolescentes, en donde se recomienda seguir las pautas de la OMS de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de una intensidad moderada a vigorosa para mejorar la salud mental, física y emocional de los adolescentes.

Referencias

1. Álvarez, A y Cevallos, D. (2020). Estrategia educativa en clases de educación física para desarrollar inteligencia emocional en estudiantes de educación básica superior. *Revista Cognosis*, 5, 51-62. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2444>.
2. Amagua, I. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2 (5), 315–331. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725>
3. Barraco-Moreno, B., Sánchez-Zafra, M., Sanabrias-Moreno, D., Cachón-Zagalaz, J. y Lara-Sánchez, A. (2022). Educación emocional en las clases de educación física: Revisión bibliográfica. *Revista Trances*, 14 (4), 203-221. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8495420>
4. Calderón, A y Loaiza, L. (2023). La actividad física en la inteligencia emocional en escolares de la ciudad de Ambato –Ecuador. *Revista Científica Dominio de las ciencias*, 9 (4), 144- 162. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3676/7955>
5. Contreras, F., Cerda, E., Campos, C., Ramírez, R. y Pérez, N. (2024). Efectos del ejercicio físico sobre la inteligencia emocional desde el nacimiento hasta la adolescencia: Protocolo de revisión sistemática. *Revista Health Care*, 12 (23), 2437. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11640837/>
6. Dou, K. (2024). Physical Activity Involvement and Mental Health of Middle School Students. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101-487.

- https://www.researchgate.net/publication/381523840_Physical_Activity_Involvement_and_Mental_Health_of_Middle_School_Students.
7. Franco Gallegos , L. I., Aguirre Chávez , J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano* , 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
 8. Gómez-López, M y Granero-Gallegos, A. (2020). Predicción de la Inteligencia Emocional a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 341-350. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1790>
 9. Gutiérrez, J., Flores, R., Flores, R. y Huayta, Y. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática *Educare Et Comunicare: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 9(1), 59-66. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.576> .
 10. Gutiérrez, A. (2022). Las Relaciones Existentes entre la Actividad Física y la Salud Mental en la Adolescencia. [Trabajo de grado, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/141130/LAS%20RELACIONES%20EXISTENTES%20ENTRE%20LA%20ACTIVIDAD%20F%C3%8DICA%20Y%20>
 11. Hernández Mite, K., Morán Franco, M. y Bucheli Bermúdez, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Revista Conrado*, 14(63), 159-163. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/772>.
 12. Herrera, J. (2021). El ejercicio físico y el estado de ánimo. [Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2398e851-7b6a-4b4d-bec8-21a86250636a/content>
 13. Lema, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*,, 9 (1), 144-162. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9284142>
 14. Lizarazo, L. M., Burbano, V. M. A. & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 60, 95-115. <https://doi:10.35575/rvucn.n60a6>.

15. López, S., Zurita, F., Ubago, J. y González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Revista Retos*, 42 (1), 636-642. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986326>.
16. Moreno, A. (2018). *Actividad física, Deporte y Beneficios Psicológicos en Adolescentes*. [Trabajo de grado, Universidad Miguel Hernández]. <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/27377/1/TFGMoreno%20Codina%2C%20Alejandro.pdf>.
17. Méndez, A., Antonio, J y García, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Journal Psychology Educational*, 26(1), 27-36. <https://doi.org/10.5093/PSED2019A19>.
18. Mirabel, M., León, B., Mendo, S. y Iglesias, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sports Sci J*, 6(2), 308-326. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.2.5844>.
19. Moreno, B. M. (2018). *Revista Clínica de Periodoncia, Implantología y Rehabilitación Oral. Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas.*, 11(3), 184–186. <https://doi.org/10.4067/s0719-0107201800>.
20. Norris, E., Van Steen, T., Direito, A. y Stamatakis, E. (2020). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(14), 826-838. <https://bjsm.bmj.com/content/54/14/826>.
21. Oberste, M., Medele, M., Javelle, F., Lioba, H., Wlatter, D., Bloch, W., Bender, S., Fricke, O., Joisten, N., Walzik, D. y Zimmer, P. (2019). Physical activity for the treatment of adolescent depression: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 10, 1-15. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32265725/>.
22. Razo-Yugcha, A., Jordán- Sánchez, J., Torres- Rodríguez, A. y Aguilar- Chasipanta, G. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-256. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>.
23. Rodríguez, A., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, E., Paredes, E. y Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista*

- Cubana de Medicina General Integral , 36 (2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010.
24. Romero, L y Ruiz, A. (2023). Inteligencia Emocional Y Actividad Física: Una Revisión Sistemática. [Trabajo de grado, Universidad Libre-Colombia].
<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/26761?show=full>.
25. Sáenz, P. (2019). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (13), 59-81.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7264037>.
26. Silva, N y Noriega, L. (2022). Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes. *Revista Milenaria, Ciencia y Arte*, (20), 28–30.
<http://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324>.
27. Vaquero, M., Amado, D., Sánchez, D., Sánchez, P. y Iglesias, D. (2020). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (77), 119-131.
<https://produccioncientifica.uca.es/documentos/5e71620d299952180a8e0f36>
28. Zurita, F., Moreno, R., González, G., Viciano, V., Martínez, A. y Muros, J. (2018). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6336012>.