

Physical activity and anxiety in adolescents: A systematic review

Actividad física y ansiedad en adolescentes. Una revisión sistemática

Autor:

Mosquera-Navarrete, Oscar Matias
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR
Facultad de Cultura Física
Quito – Ecuador



ommosquera@uce.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0001-1000-676X>

Fechas de recepción: 19-SEP-2025 aceptación: 25-NOV-2025 publicación: 30-DIC-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>
<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

El desarrollo de actividad física en adolescentes es un elemento fundamental que ayuda a controlar los niveles de ansiedad. Sin embargo, la adolescencia es una etapa de la vida en la que se presentan cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Por esta razón, el objetivo se centra en sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la actividad física y ansiedad en adolescentes. La metodología abordada fue una revisión sistemática empleando el protocolo PRISMA, a través de la investigación de fuentes bibliográficas publicadas durante los años 2020-2025; se seleccionaron artículos en español e inglés provenientes de bases de datos como Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, y el buscador Google Academic, en la cual se identificaron diferentes criterios de inclusión y exclusión. Los resultados esperados del presente estudio radican en un análisis significativo de la relación entre la actividad física y ansiedad en adolescentes. Se espera encontrar evidencia bibliográfica que respalde el impacto positivo de la actividad física sobre la ansiedad en adolescentes, contribuyendo a mejorar la calidad de vida, reducir los niveles de depresión y fomentar la resiliencia emocional.

Palabras claves: Actividad física; Ansiedad; Adolescentes; Revisión sistemática; Salud mental.

Abstract

Physical activity in adolescents is a fundamental element that helps control anxiety levels. However, adolescence is a stage of life in which physical, emotional, psychological, and social changes occur. For this reason, the objective focuses on systematizing the theoretical and methodological foundations of physical activity and anxiety in adolescents. The methodology used was a systematic review employing the PRISMA protocol, through research on bibliographic sources published between 2020 and 2025. Articles in Spanish and English were selected from databases such as Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, and the Google Academic search engine, in which different inclusion and exclusion criteria were identified. The expected results of this study lie in a meaningful analysis of the relationship between physical activity and anxiety in adolescents. It is anticipated that bibliographic evidence will demonstrate the beneficial effects of physical activity on adolescent anxiety, thereby enhancing quality of life, diminishing depression levels, and fostering emotional resilience.

Keywords: Physical activity; Anxiety; Adolescents; Systematic review; Mental health.

Introducción

En la actualidad, los adolescentes se enfrentan a una etapa de cambios significativos que implica el desarrollo humano, físico, psicológico y social, enfrentándose a desafíos emocionales donde se ha detectado que la ansiedad resalta como una problemática cada vez más relevante en los adolescentes. El trastorno de ansiedad ha aumentado considerablemente a nivel mundial, manifestándose mediante la preocupación excesiva, nerviosismo, taquicardia y tensión muscular; esta problemática aumentada por diversos factores que incluye presión académica, presencia de redes sociales y cambios en la dinámica familiar.

Bajo esta situación la actividad física surge como una herramienta fundamental en la salud mental de los adolescentes, donde numerosas investigaciones han identificado que su papel es primordial para regular su estado emocional, ya que el ejercicio estimula la producción de neurotransmisores e incrementa la producción de endorfinas conocida como la “hormona de la felicidad”.

El estudio que se realizó en México titulado “Influencia de la actividad física en adolescentes con ansiedad generalizada del municipio de Querétaro”, presenta los resultados de esta investigación en la cual resalta una significativa reducción en niveles de ansiedad y disminución de más de 70% de esta, se resalta que integraron participantes de actividad física en sus rutinas. Este resultado se conforma con estudios previos donde indican que el ejercicio se puede efectuar como un poderoso regulador emocional y psicológico. A pesar de que no se excluye otros factores que pudieron influir, sea demostrado que la actividad física permite a los participantes de una manera casi instantánea un bienestar y reducir los síntomas de ansiedad generalizada (González et al., 2024).

La investigación realizada en Ecuador nombrada “Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática”, se resalta por un gran número de profesionales de varios países muestran el interés por el cuidado de la salud física y mental de los adolescentes, se tratan múltiples métodos y técnicas junto a sus respectivos resultados, analizando que la práctica regular de actividad física apoya a las personas que sufren ansiedad, puesto que refuerza la mejora de su bienestar emocional, mental y físico. Esto beneficia a gestionar el estrés, estimular su autoestima, entre otros aspectos psicológicos. Sin embargo, no se debe pasar por alto los síntomas que sobrepasan los beneficios de la actividad

física, es primordial que busquen ayuda profesional en salud mental para obtener información adecuada (Lema, 2024).

El objetivo de este estudio consiste en sistematizar cómo la actividad física puede desempeñar un papel fundamental en el bienestar integral de los adolescentes, ya que están altamente relacionado con los cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales en adolescentes. Según Trejo et al (2023) “la adolescencia es una etapa del ciclo vital llena de cambios biológicos, psicológicos y sociales que pueden impactar notablemente en la salud mental” (p.38). Ambos autores vinculan a los trastornos mentales como una carencia en el estado psicológico que dificulta la capacidad para socializar y gozar de una buena calidad de vida.

En la actualidad se ha evidenciado que la ansiedad se ha transformado en una problemática de la salud mental más usual en adolescentes, una alternativa efectiva para combatir la ansiedad es la práctica regular de actividad física.

La realización de actividad física de tipo aeróbico y de forma grupal 30-60 minutos diarios entre 3-4 días a la semana a intensidad moderada durante un periodo entre 9-16 semanas resulta el rango más efectivo para reducir los síntomas de la ansiedad en jóvenes con ansiedad, mejorando la calidad de vida, la autoconfianza y composición corporal, entre otros (García, 2021, p.3).

La actividad física es un factor clave que se relaciona con la autoestima, lo que conlleva a la necesidad de practicar hábitos activos en edades tempranas para reforzar la confianza personal e interacciones en diversos contextos.

La AF de dichos escolares mostró niveles relativamente bajos y se correlacionó de forma significativa, positiva y moderada con su autoestima en las dimensiones: social, general, hogar y escolar; asimismo, entre algunas de estas últimas. Cerca del 50% de los escolares presentó bajos niveles de autoestima, atribuibles a su poca ejecución de AF; en el resto, un incremento de la práctica de AF generó un aumento de su autoestima, por lo que se requiere promoverla desde la escuela y el hogar (Lizarazo et al., 2020, p.96)

Este tema es de gran interés porque busca brindar a los adolescentes herramientas prácticas y accesibles para gestionar su ansiedad mediante la actividad física. Investigaciones recientes demuestran que la actividad física, como instrumento no farmacológico, no solo

promueve la salud cardiovascular, sino que también tiene efectos significativos en la reducción de la ansiedad. Según Lema (2024) “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” (p.144). Teniendo en cuenta Brito y Brito (2023) “la actividad física y el ejercicio han demostrado ser una terapia eficaz para la mayoría de las enfermedades crónicas con efectos directos sobre la salud tanto mental como física” (p.165). Se señala de manera reiterada que la actividad física no solo disminuye los síntomas ansiosos, sino que ayuda a fortalecer el bienestar físico como psicológico en adolescentes, demostrando que es una herramienta esencial para tratar estos problemas.

El objetivo en la investigación surge de la urgencia para aportar evidencia científica que se identifica sobre el impacto de la actividad física y ansiedad en adolescentes, permitiendo promocionar políticas educativas más efectivas. Freddy et al. (2020) menciona que “la actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios” (p.1). Por otro lado, en el estudio de García (2021) “la actividad física frecuente tiene efectos beneficiosos sobre la salud física y a través de esta afecta positivamente a la salud mental disminuyendo los síntomas de la ansiedad” (p.3). Como resultado ambos autores coinciden que la actividad física es una herramienta fundamental que favorece a la salud mental, se destaca también que las clases de educación física sirven como espacios que promueven fortalezas en el bienestar físico y emocional en los adolescentes.

Ante esta problemática, el presente estudio se basará en una revisión sistemática de literatura científica extraída de bases de datos, utilizando operadores booleanos (“AND”, “OR”, “NOT”) para seleccionar artículos sobre actividad física y ansiedad en adolescentes. Se espera que los resultados obtenidos permitan demostrar los beneficios de realizar actividad física para ayudar a mejorar la salud mental en adolescentes, generando así programas escolares y comunitarios.

De acuerdo con la exhaustiva investigación se formuló el siguiente problema de investigación: ¿Qué evidencias científicas existen sobre la actividad física y ansiedad en adolescentes, según estudios publicados en los últimos 5 años?

Material y métodos

Se realizó una búsqueda absoluta de distintos estudios, en la cual para su análisis se recurrió a diversas fuentes, así como otros navegadores de búsqueda como Latindex, Redalyc, Dialnet, Scielo, y el buscador de Google Académico, considerando publicaciones comprendidas entre los años 2020 y 2025. Teniendo como objetivo la indagación de verificar la veracidad de los datos contenidos en las bases mencionadas. La revisión se llevó a cabo en agosto de 2025 donde se examinaron temáticas que tengan relación con la actividad física y la ansiedad en adolescentes, se desarrollaron estrategias para la obtención de resultados, que se definieron mediante los operadores 'AND' y 'OR', la estrategia de búsqueda empleó descriptores en español ("Actividad física", "Ansiedad", "Revisión sistemática", "Salud mental ") y en inglés ("Physical activity", "Anxiety", "Systematic review", "Mental health")

Como instrumento metodológico se aplicó el protocolo PRISMA. Este proceso se estructuró en tres fases secuenciales: (1) identificación inicial de documentos en las bases de datos seleccionadas, (2) lectura y análisis de títulos y resúmenes para el primer filtro de selección, y (3) evaluación de la elegibilidad mediante la revisión completa del texto. Para el análisis de los estudios seleccionados, se utilizó una matriz de extracción de datos que permitió organizar sistemáticamente la información bibliométrica, el diseño metodológico, la población de estudio, los principales hallazgos y las conclusiones de cada investigación. Este procedimiento garantiza tanto la calidad de la evidencia recopilada como la reproducibilidad del estudio.

Tabla 1

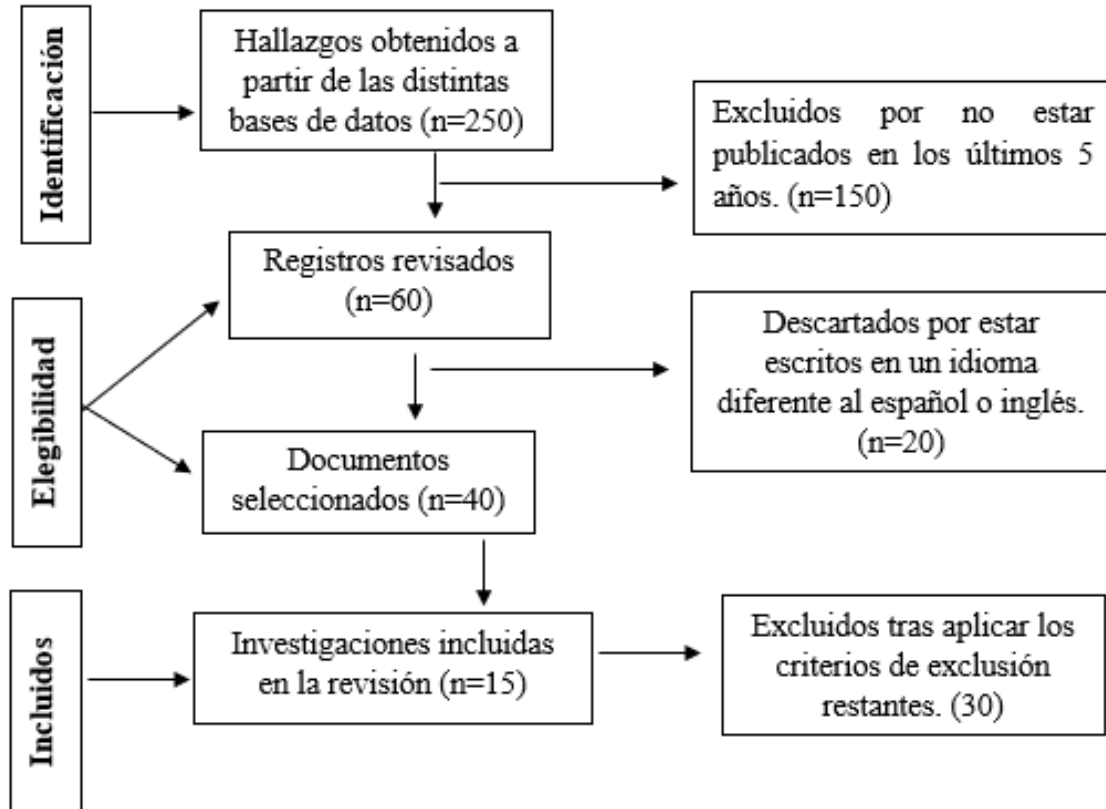
Criterios de inclusión y exclusión utilizados específicamente en la elaboración del artículo

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Documentos publicados en los últimos 5 años, periodo 2020-2025. • Estar escritos en idioma español o inglés. • Investigaciones relacionadas con el tema. <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar relación entre las variables de estudio. • Artículos científicos y tesis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Investigaciones anteriores al 2020. • Estar escritos en un idioma diferente al español o inglés. • Estudios que no guardan relación con el tema tratado. <ul style="list-style-type: none"> • No mostrar relación entre variables de estudio. • Documentos que presentan información parcial o repetida.

Fuente: Elaboración propia (Matias Mosquera)

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección



Fuente: Elaboración propia (Matias Mosquera)

Resultados

La tabla 2 muestra los hallazgos obtenidos en los estudios incluidos luego de completar la revisión sistemática., enfocados en la actividad física y ansiedad en adolescentes. Inicialmente, se identificaron 250 documentos en diversas bases de datos, de los cuales 150 fueron excluidos por no estar relacionados con el tema de estudio. Además, se excluirán 20 por ser duplicados, estar incompletos o corresponder a revisiones. Tras aplicar

los criterios de exclusión, se separaron 30 documentos, quedando finalmente 15 que fueron considerados. Para la construcción de la tabla se implementó la siguiente clasificación:

1. Autores del estudio.
2. Año de publicación.
3. Título del artículo.
4. Resultados o conclusiones obtenidas.

Tabla 2

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

N	Autor	Año	Título	Resultados
1.	Del Conde Schnaider et al	2022	Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental	Se identificó una relación positiva pero baja entre la actividad física y el nivel de ansiedad, indicando que, a medida que aumenta la práctica de actividad física, disminuye la ansiedad situacional.
2.	Brito y Brito	2023	El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática	Se evidencio que el ejercicio físico propicia un alivio para la persona al dar una reducción significativa en síntomas depresivos, asimismo, no significa que pueda mitigar totalmente los episodios de tristeza.

3.	Moscoso et al	2020	Ansiedad y depresión en adolescentes	La realización de talleres de relajación y actividades generó un efecto positivo en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en los adolescentes, quienes manifestaron sentirse más tranquilos y con menor ansiedad durante su desarrollo.
4.	Castro et al	2022	La asociación de la inteligencia emocional como rasgo con los niveles de ansiedad, estrés y participación en la actividad física de los adolescentes	La inteligencia emocional rasgo se asocia positivamente con la práctica de actividad física. Además, ambas variables están asociadas negativamente con los niveles de ansiedad y estrés, surgiendo algunas diferencias en función del género.

5.	Lema	2024	Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática	La actividad física aporta 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
6.	García	2021	La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: revisión bibliográfica	La realización de actividad física de tipo aeróbico y de forma grupal 30-60 minutos diarios entre 3-4 días a la semana a intensidad moderada durante un periodo entre 9-16 semanas resulta el rango más efectivo para reducir los síntomas de la ansiedad en jóvenes con ansiedad, mejorando la calidad de vida, la autoconfianza y composición corporal, entre otros.

7.	Chico	2022	Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2021-2022.	Existe una fuerte correlación positiva (0,515) entre la actividad física moderada y la ansiedad, lo que indica que, ante situaciones de estrés constante, aumentar su práctica puede ayudar a prevenir trastornos emocionales.
8.	Sánchez et al	2020	Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula	El estudio evidenció una correlación negativa significativa entre la actividad física y la ansiedad en adolescentes, observándose que, a mayor práctica de actividad física, menores eran los niveles de ansiedad.
9.	Rojas	2022	Actividad física y ansiedad social en escolares nivel secundaria de una institución educativa pública, Los Olivos, Lima	El 61% de los estudiantes presentó baja ansiedad social, el 34.9% nivel medio y el 4.1% nivel alto. La prueba estadística ($p = 0.000$) confirmó una correlación negativa baja (-0.182) entre actividad física y ansiedad social.

10.	Obregon	2022	Actividad física y ansiedad en adolescentes de 14 años de la institución educativa particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022	En los adolescentes de la Institución Educativa Particular Pamer de San Juan de Lurigancho, a mayor actividad física, menor es la ansiedad, lo que favorece su desarrollo físico, cognitivo y psicosocial.
11.	Rodríguez,	2021	La actividad física en adolescentes como factor protector frente a la ansiedad y/o futuros agentes estresores. Una revisión sistemática.	Se concluye que, mientras más actividad física se practique (incluyendo el mínimo de 60 minutos diarios recomendado por la OMS), mayor será su efecto protector frente a posibles efectos negativos de factores estresantes o generadores de ansiedad. Además, este beneficio aumenta cuando la actividad se realiza de forma grupal.
12.	Pérez	2023	Relación de la actividad física con el estrés, depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre.	La existencia de relación de las dos variables del estudio, arrojando el valor P 0,894, donde, la actividad física disminuye los niveles de depresión, estrés y ansiedad en el personal asistencial del centro de salud de Alto Selva Alegre.

13.	Cano et al	2024	Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés	La actividad física puede constituir un tratamiento eficaz para las enfermedades mentales, evidenciándose una relación inversamente proporcional con la ansiedad y el estrés, los cuales disminuyen de forma notable como consecuencia directa de su práctica regular.
14.	Vargas	2023	Nivel de ansiedad estado/rasgo y dimensiones de bienestar en adolescentes que realizan actividad física en la ciudad de Azogues.	Muestran una correlación entre ansiedad-rasgo y compromiso, con niveles de ansiedad estado/rasgo mayormente medios o bajos, presentándose niveles elevados solo en el 10% (AE) y 11,7% (AR) de la muestra. En cuanto al bienestar, la mayoría de los adolescentes presenta un nivel general alto, destacando en emociones y relaciones positivas.
15.	Castellanos	2022	Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios	La actividad física, junto con hábitos saludables como reducir el uso de dispositivos inteligentes y mantener una dieta equilibrada, disminuye significativamente la ansiedad y mejora la calidad del sueño en los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia (Matias Mosquera)

Después de analizar la información obtenida de los distintos documentos, es fundamental destacar que gran parte de los autores aborda la importancia de la actividad física como herramienta potencialmente eficaz para mitigar los síntomas de ansiedad en adolescentes.

Discusión

La actividad física es un recurso primordial que ayuda al bienestar emocional de los adolescentes, puesto que contribuye de forma directa a disminuir síntomas de ansiedad. Tras el aumento de problemas de salud mental surgen la implementación de actividad física; no obstante, es esencial tener en cuenta los factores que impiden su práctica, como la falta de tiempo o desmotivación. La misma se representa como una ayuda influyente entre adolescentes en condición vulnerable, que actúa como mecanismo de defensa frente a la ansiedad. Lema (2024) menciona que “la actividad física aportar alivio no solo en los adolescentes sino también a cualquier persona que la practique reduciendo la ansiedad y mejorando la salud mental” (p.144).

Actualmente, la evidencia científica indica que la actividad física contribuye a disminuir los síntomas de ansiedad, lo que permite conocer los distintos factores de riesgo que pueden modificarse e intervenir para prevenir la aparición de ansiedad según la investigación de Moscoso et al., (2020) “la realización de talleres de relajación y actividades genera un efecto positivo en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en los adolescentes, quienes manifestaron sentirse más tranquilos y con menor ansiedad durante su desarrollo” (p.183).

Asimismo Sánchez et al., (2020) “evidencio una correlación negativa significativa entre la actividad física y la ansiedad en adolescentes, observándose que, a mayor práctica de actividad física, menores eran los niveles de ansiedad” (p.84). Por tanto, ambos estudios evidencian la idea de que la actividad física, del mismo modo las actividades planificadas como en la práctica habitual, es una estrategia eficaz para disminuir la ansiedad y promover la salud mental en la adolescencia.

Por lo tanto, el estudio de Chico (2022) “existe una fuerte correlación positiva (0,515) entre la actividad física moderada y la ansiedad, lo que indica que, ante situaciones de estrés constante, aumentar su práctica puede ayudar a prevenir trastornos emocionales” (p.15). Por

consiguiente, Castellanos (2022) menciona “la actividad física, junto con hábitos saludables como reducir el uso de dispositivos inteligentes y mantener una dieta equilibrada, disminuye significativamente la ansiedad y mejora la calidad del sueño en los estudiantes” (p.2). Ambos autores coinciden que la práctica de actividad física ayuda a reducir o prevenir trastornos emocionales y en situaciones de estrés constante; igualmente se incorpora hábitos saludables como una buena alimentación y un horario moderado del uso de dispositivos, mostrando una mejora en la calidad de sueño.

Además, Rodríguez (2021) afirma que “mientras más actividad física se practique, mayor será su efecto protector frente a posibles efectos negativos de factores estresantes o generadores de ansiedad” (p.2). Esta investigación resalta importancia de realizar actividad física, ya que es una herramienta adecuada para ayudar a combatir la ansiedad en adolescentes. Finalmente, Hoyos y Bernal (2021) concluye que “un buen programa de actividad física realizado de manera moderada presenta beneficios en la reducción de los niveles de depresión” (p.175). Su estudio muestra que realizar programas de actividad física puede disminuir enormemente problemas de ansiedad, depresión y estado emocional, sugiriendo también que practicar actividad física moderada ayudara a mejorar el estado animo como una herramienta de gran apoyo para eliminar hechos traumáticos en la salud mental en los adolescentes.

Conclusiones

Los hallazgos de esta revisión sistemática se logra establecer que la actividad física en adolescentes es primordial para mejorar su salud mental, la cual llega a ser respaldada por los fundamentos teóricos que demuestren que la actividad física logra disminuir los síntomas de ansiedad, así fomentando la regulación emocional. Además, se enfatiza que realizar talleres de relajación produce cambios positivos, disminuyendo los niveles de ansiedad en adolescentes, así adaptando nuevos enfoques metodológicos basándose en las necesidades de cada estudiante.

Por otro lado, la actividad física junto con los hábitos saludables logra equilibrar y reducir significativamente la ansiedad, mejorando la calidad de vida mediante clases de educación física en espacios que promuevan mejorar la salud física y emocional. Aunque se presentan barreras como la falta de tiempo, desmotivación y factores sociales se requiere de

estrategias que fomenten la actividad física y permitan el acceso a entornos que ayuden a favorecer el bienestar físico como emocional.

Finalmente, con relación a las limitaciones del artículo se ha identificado que existe una ausencia de estudios longitudinales de las variables utilizadas, factores que limitan la generalización de los hallazgos. Se recomienda que a futuras investigaciones indaguen las barreras que presentan los distintos grupos de adolescentes y analicen la diversas formas que impactan la actividad física en la salud mental, lo que incentive la necesidad de investigar sobre el tema.

Referencias bibliográficas

- Brito, G., y Brito, F. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2 (4).
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/4176/4408>
- Cano, M., Romero, L., Álvarez, M. Saavedra, P., & Gaspar, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19 (1), 60–69.
<https://www.riped-online.com/articles/impacto-de-la-actividad-fisica-en-la-salud-mental-en-personas-con-trastornos-de-ansiedad-y-estres.pdf>
- Castellanos, G. (2022). *Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios* [Tesis de grado, Universidad Europea]. Repositorio Universidad Europea.
<https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/1236/GonzaloCastellanosPintado-Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, M., Ramiro, T., García, E., & Chacón, R. (2022). La asociación de la inteligencia emocional como rasgo con los niveles de ansiedad, estrés y participación en la actividad física de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 130–139. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.15>
- Chico, M. (2022). *Actividad física moderada y la ansiedad en estudiantes de segundo semestre de la Facultad de Cultura Física en la Universidad Central del Ecuador en el período 2021- 2022* [Tesis de grado, Universidad Central del

<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/649fcf79-5af7-440d-8f53-095cc1a0b8e5/content>

Del Conde Schnaider, E., López Sánchez, C. V., & 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>

Freddy, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1535. <https://orcid.org/0000-0002-7494-6099> Iván Guerrero Gallardo <https://orcid.org/0000-0002-3026-3720> <https://orcid.org/0000-0001-6599-9693> <https://orcid.org/0000-0001-7333-988X> <https://orcid.org/0000-0003-3623-4178>

García, H. (2021). *La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: revisión bibliográfica* [Tesis de grado, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio Institucional UMH. <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/26079/1/TFG-Garc%C3%ADa%20G%C3%B3mez%2C%20H%C3%A9ctor.pdf>

Hoyos, J., & Bernal, C. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formación Universitaria*, 14(6), 175–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175>

Lema, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9 (1), 2–15. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3036/2744>

Lizarazo, L., Burbano, V., & Valdivieso, M. (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.org/10.35575/rvucn.n60a6>

- Moscoso, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Ramos, R., & Valdes, E. (2020). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Repide*, 10 (2).
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205/1122>
- Obregon, B. (2022). *Actividad física y ansiedad en adolescentes de 14 años de la institución educativa particular Pamer, San Juan de Lurigancho, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio UAP.
https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/bitstream/20.500.12990/12678/1/Tesis_actividades_f%C3%adsicas_ansiedad_adolescentes_instituci%C3%b3n_educativa_particular_Pamer_San%20Juan%20de%20Lurigancho.pdf
- Pérez, F. (2023). *Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa - 2021* [Tesis de grado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12737/2/IV_FCS_507_TE_Perez_Ponce_2023.pdf
- Rodríguez, G. (2021). *La actividad física en adolescentes como factor protector frente a la ansiedad y/o futuros agentes estresores. Una revisión sistemática* [Tesis de grado, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional Universidad de Jaén.
https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/16599/1/Rodrguez_Rengifo_Gian_Franco_TFG_Psicologa.pdf
- Rojas, Y. (2022). *Actividad física y ansiedad social en escolares nivel secundaria de una institución educativa publica, Los Olivos, Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/87acab7e-3760-44a5-b255-24de4f86f233/content>
- Sánchez, M., Oliver, A., Adelantado, M., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals*, 91, 74- 89. file:///D:/Descargas/PaperQuaderns_AnsiedadeIE.pdf
- Trejo, L., Moreno, S., Castilla, I., & Marín, M. (2023). Adolescentes con y sin enfermedad crónica: competencias emocionales y malestar emocional. *Revista*

Vargas, F. (2023). *Nivel de ansiedad estado/rasgo y dimensiones de bienestar en adolescentes que realizan actividad física en la ciudad de Azogues* [Tesis de grado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/13736/1/19260.pdf>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

Dedico este logro primero a Dios, por brindarme fortaleza, sabiduría y salud durante todo este proceso. A mis padres, por sus consejos, su amor incondicional, su apoyo, esfuerzo y su confianza en cada paso de mi vida y mi formación, siendo siempre mi motor para seguir adelante y alcanzar una meta propuesta en mi vida. A mi hermano, por su compañía, siendo una fuente de motivación y anhelo ser una guía para que se inspire y logre sus propias metas. A mi familia, por su motivación, sus consejos y su apoyo incondicional.

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.