

Actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes

Physical activity as a protective factor against anxiety and depression in students

Johanna Paola Basantes Insuasti*
Profesional Independiente
Riobamba - Ecuador
jopaola1990@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-6239-6941>

Ramón Fernando Bayas Machado
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
rbayas@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4733-9118>

*Correspondencia:
jopaola1990@gmail.com

Cómo citar este artículo:
Basantes, J., & Bayas, R. (2025). Actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes. *Revista de Investigación Educativa Niveles*, 3(1), 166-179. <https://doi.org/10.61347/rien.v3i1.95>

Recibido: 31 de marzo de 2026

Proceso de evaluación:

3 de abril al 5 de mayo de 2026

Aceptado: 7 de mayo de 2026

Publicado: 13 de mayo de 2026

Resumen: En el contexto educativo actual, la ansiedad y la depresión constituyen problemáticas crecientes que afectan el bienestar, la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes, por lo que resulta necesario identificar estrategias preventivas accesibles. La presente investigación analiza, mediante una revisión bibliográfica, el papel de la actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en población estudiantil. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con diseño documental y alcance descriptivo-analítico. La búsqueda se realizó en bases de datos académicas como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar. Se seleccionaron estudios que abordaran de manera directa la relación entre actividad física, ansiedad y depresión en estudiantes. Los resultados evidenciaron que la práctica regular de actividad física se asocia, en términos generales, con menores niveles de ansiedad y depresión, además de beneficios complementarios como mejor calidad del sueño, autoestima, regulación emocional e interacción social. Asimismo, se identificó que su efecto protector depende de factores como la regularidad, el tipo de actividad, el disfrute y el contexto de práctica. Se concluye que la actividad física constituye una estrategia pertinente para promover el bienestar y fortalecer la salud mental en los contextos educativos.

Palabras clave: Actividad física, ansiedad, bienestar psicológico, depresión, estudiantes.

Abstract: In today's educational context, anxiety and depression are growing problems that affect students' well-being, motivation, and academic performance; therefore, it is necessary to identify accessible preventive strategies. This study analyzes, through a literature review, the role of physical activity as a protective factor against anxiety and depression in the student population. The methodology was developed using a qualitative approach, with a documentary design and a descriptive-analytical scope. The search was conducted in academic databases such as Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc, and Google Scholar. Studies were selected that directly addressed the relationship between physical activity, anxiety, and depression in students. The results showed that regular physical activity is generally associated with lower levels of anxiety and depression, as well as complementary benefits such as improved sleep quality, self-esteem, emotional regulation, and social interaction. Furthermore, it was found that its protective effect depends on factors such as regularity, type of activity, enjoyment, and the context in which it is practiced. It is concluded that physical activity constitutes a relevant strategy for promoting well-being and strengthening mental health in educational settings.

Keywords: Anxiety, depression, physical activity, psychological well-being, students.

Copyright: Derechos de autor 2026 Johanna Paola Basantes Insuasti, Ramón Fernando Bayas Machado.



Esta obra está bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NonComercial 4.0.

1. Introducción

En el contexto educativo actual, la ansiedad y la depresión se han convertido en problemáticas cada vez más relevantes debido a su impacto en el bienestar integral y en el desempeño académico de los estudiantes. La presión escolar, las exigencias sociales, los cambios propios de la etapa formativa y las dificultades para afrontar el estrés favorecen la aparición de síntomas emocionales que afectan la motivación, la concentración, la participación y la calidad de vida. Frente a esta realidad, la actividad física ha adquirido especial interés como un factor protector capaz de contribuir al equilibrio emocional, al reducir manifestaciones asociadas con la ansiedad y la depresión, además de promover hábitos saludables y fortalecer recursos psicológicos de afrontamiento. Aunque en los espacios educativos se reconoce cada vez más la importancia de la salud mental, todavía persisten limitaciones en la incorporación de acciones preventivas sostenidas que integren de manera efectiva el movimiento corporal como parte del desarrollo estudiantil.

La ansiedad constituye una respuesta emocional asociada con la percepción de amenaza, riesgo o incertidumbre, mediante la cual el organismo se prepara para responder a las exigencias del entorno. Dicha respuesta puede incluir componentes cognitivos, somáticos y conductuales, por lo que no debe entenderse únicamente como una emoción aislada, sino como un proceso complejo de activación. Aunque en niveles moderados puede tener un valor adaptativo, su aparición desproporcionada o persistente compromete la salud mental y altera áreas del funcionamiento humano (Altamirano & Rodríguez, 2021). En estudiantes, esta condición suele vincularse con sensaciones de tensión, preocupación, malestar psíquico y físico, así como con dificultades para sostener la atención, regular las emociones y responder adecuadamente a las exigencias académicas (Basantes et al., 2021; Domínguez et al., 2024).

La depresión se concibe como un trastorno del estado de ánimo de carácter frecuente y clínicamente relevante, en el que confluyen factores biológicos, psicológicos y sociales; se manifiesta por un decaimiento persistente del ánimo, pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas y alteraciones cognitivas, emocionales y físicas que interfieren con el funcionamiento habitual de la persona (Enriquez et al., 2021). Entre sus expresiones más comunes se encuentran la tristeza constante, la apatía, la fatiga, las dificultades de concentración, los cambios en el sueño o el apetito, los sentimientos de culpa o inutilidad y, en los casos más graves, las ideas de muerte o suicidio (Corea, 2021).

En población adolescente y estudiantil, la ansiedad y la depresión puede afectar de manera importante las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, la motivación, la participación en las actividades escolares y la calidad de vida, por lo que su comprensión exige reconocerla no solo como una experiencia emocional transitoria, sino como un problema de salud mental con repercusiones funcionales, sociales y educativas amplias. Además, su presencia dificulta los procesos de adaptación al entorno escolar y limita el desarrollo integral del estudiante en distintas áreas de su vida (Parada et al., 2022).

Ante estas repercusiones sobre el bienestar y el desempeño estudiantil, cobra especial relevancia el concepto de actividad física, entendida como una práctica corporal que implica movimiento y participación motriz en distintos contextos de la vida cotidiana (Játiva et al., 2022). En la población infantil y adolescente, su valor no se limita al desarrollo físico, pues se extiende al fortalecimiento de la salud mental, el bienestar psicológico, las relaciones sociales y el funcionamiento cognitivo. Desde esta perspectiva, la actividad física puede asumirse como una conducta de salud, ya que su práctica regular favorece estilos de vida más saludables, contribuye a reducir el sedentarismo y actúa como un recurso formativo y preventivo para la protección integral del estudiante (Maldonado, 2022; Ruiz et al., 2023).

Con el propósito de examinar con mayor profundidad el papel de la actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes, deben considerarse antecedentes investigativos que permiten comprender sus efectos en la salud mental dentro del ámbito educativo. Estos estudios aportan una perspectiva amplia sobre la manera en que la práctica regular de actividad física, incorporada en la vida escolar o cotidiana del alumnado, disminuye síntomas emocionales negativos, favorece el equilibrio psicológico y fortalece el bienestar general. En conjunto, la evidencia sugiere que esta conducta saludable repercute en la condición física y optimiza la autorregulación emocional, así como la adaptación al entorno académico y promueve una participación más activa en los procesos de aprendizaje.

En este sentido, el estudio de Jara-Contreras et al. (2025) examina la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad, estrés y depresión en 344 estudiantes de una universidad chilena. Para ello, se desarrolló un estudio cuantitativo de corte transversal que aplicó un cuestionario sociodemográfico, el instrumento BPAAT para actividad física y la escala DASS-21 para evaluar malestar psicológico. Los resultados evidenciaron que solo el 45.2 % de los participantes era suficientemente activo, mientras que los niveles de ansiedad, estrés y depresión fueron mayores en quienes presentaban menor participación en actividad física. Asimismo, se identificó una correlación negativa significativa entre la actividad física y estas variables emocionales, lo que indica que, a mayor práctica física, menores niveles de malestar psicológico. En conclusión, los autores señalan que la actividad física puede constituir una herramienta relevante para fortalecer la salud mental estudiantil.

En esta misma línea, Cusme (2023) realizó una revisión sistemática con el propósito de analizar los efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios. La investigación siguió la metodología PRISMA y revisó 18 trabajos publicados entre 2018 y 2023 en bases de datos como Redalyc, Dialnet, SciELO y Google Académico. Los hallazgos muestran que la actividad física se asocia con beneficios psicológicos como la disminución de síntomas depresivos, la reducción del estrés, una mejor autoestima, autopercepción positiva y control emocional. Además, se destaca que la práctica física regular funciona tanto como medida preventiva como complemento de abordajes orientados a la salud mental. La autora sostiene que la actividad física constituye un factor determinante en la prevención y el manejo de la depresión en universitarios, debido a su impacto favorable sobre el bienestar psicológico general.

Por su parte, Muñoz et al. (2022) desarrollan una revisión de la literatura científica con el objetivo de reflexionar sobre la relación entre la actividad física y los trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. En su análisis, los autores retoman hallazgos previos que mostraron que, en una muestra de 143 universitarios físicamente activos, el 27.26 % presentaba depresión y el 56.62 % ansiedad en niveles de leves a severos. Los resultados indican que, aunque la actividad física se considera como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión, su efecto no depende exclusivamente del ejercicio, sino de factores académicos, sociales, familiares y contextuales que inciden en la salud mental del estudiante. Los autores plantean que la actividad física favorece la salud mental universitaria, pero su efecto debe comprenderse de manera integral.

De manera similar, el estudio de Sánchez et al. (2025) analiza la relación entre la participación en actividades físicas y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes ecuatorianos del subnivel superior de Educación General Básica. Se aplicó un diseño cuantitativo con una muestra representativa de 380 estudiantes, utilizando el cuestionario DASS-21 para evaluar síntomas emocionales. Los resultados revelaron que los estudiantes que participaban con mayor regularidad en actividades físicas presentaron niveles significativamente más bajos de ansiedad y depresión. Se encontró una correlación negativa estadísticamente significativa entre la participación en actividad física y ambas variables, así

como un efecto explicativo relevante de esta práctica sobre la variabilidad observada en ansiedad y depresión. Los autores señalan que la actividad física actúa como un factor protector de la salud mental escolar y que su incorporación sistemática en el contexto educativo favorece el bienestar emocional, la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

A pesar de ello, persisten vacíos en la organización y análisis de la evidencia disponible, especialmente cuando se busca comprender de manera integral cómo la actividad física actúa como factor protector frente a estas problemáticas emocionales en contextos educativos. Si bien existen estudios que reportan beneficios psicológicos derivados del ejercicio, no siempre se presenta una visión articulada que identifique con claridad los principales hallazgos, enfoques y aportes de la literatura reciente sobre esta relación. Esta situación evidencia la necesidad de reunir, examinar y sintetizar el conocimiento científico existente para ofrecer una comprensión más sólida del tema.

En función de lo anterior, la presente investigación analiza, mediante una revisión bibliográfica, el papel de la actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes. A través de este abordaje, se examina los aportes de la literatura científica en torno a la influencia de la práctica física sobre la salud mental estudiantil, con el fin de aportar una base teórica que permita comprender su valor preventivo y su potencial como estrategia de promoción del bienestar en el ámbito educativo.

2. Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con diseño documental y alcance descriptivo-analítico, con el propósito de explorar la evidencia científica disponible sobre la actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes. Este abordaje permitió analizar de manera crítica los aportes teóricos y empíricos reportados en la literatura, con el fin de comprender la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en contextos educativos.

La búsqueda de información se realizó de forma sistemática en bases de datos académicas de amplia cobertura, entre ellas Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar. Para la recuperación de los estudios se emplearon descriptores en español e inglés, tales como “actividad física”, “ansiedad”, “depresión”, “estudiantes”, “physical activity”, “anxiety”, “depression” y “students”, combinados mediante operadores booleanos como AND y OR. Se priorizaron artículos científicos y revisiones publicados en años recientes, por su pertinencia y actualidad respecto al tema investigado.

Posteriormente, se aplicaron criterios de selección para depurar las fuentes identificadas. Se incluyeron estudios que abordaran de manera directa la relación entre actividad física y síntomas de ansiedad o depresión en población estudiantil. Se excluyeron documentos duplicados, publicaciones sin respaldo académico, estudios centrados en poblaciones distintas y aquellos que no presentaban relación específica con las variables de interés.

Finalmente, los estudios seleccionados fueron organizados en una matriz de análisis bibliográfico, en la que se registraron datos como autor, año, objetivo, características metodológicas, población analizada y principales hallazgos. A partir de esta sistematización, se identificaron regularidades, diferencias y contribuciones relevantes en la literatura revisada, lo que permitió construir una interpretación integrada sobre el papel de la actividad física en la protección de la salud mental estudiantil.

3. Resultados

Actividad física y bienestar psicológico en estudiantes

La actividad física constituye un componente relevante del bienestar psicológico, ya que favorece procesos de autorregulación, percepción positiva de sí mismo y equilibrio emocional. En el ámbito estudiantil, su importancia radica en que contribuye a fortalecer dimensiones como la autoaceptación, la autoestima, la vitalidad subjetiva, la satisfacción con la vida y el crecimiento personal. Desde esta perspectiva, no solo representa una práctica orientada al cuidado corporal, sino una estrategia que enriquece el funcionamiento psicológico y promueve una vivencia más saludable de las exigencias académicas (Villarrubia et al., 2023; Blanco et al., 2023).

El vínculo entre actividad física y bienestar psicológico se comprende a partir de los efectos que esta práctica genera sobre la percepción personal y el estado emocional. La realización regular de actividad física tiende a asociarse con una mayor sensación de energía, competencia y control personal, elementos que fortalecen la confianza en las propias capacidades y mejoran la valoración individual. A ello se suma que la práctica física favorece emociones positivas y reduce estados de malestar, lo que contribuye a una experiencia más estable y satisfactoria de la vida cotidiana. En este sentido, el bienestar psicológico no se limita a la ausencia de síntomas negativos, sino que implica la presencia de recursos internos que permiten afrontar las demandas del entorno de manera más adaptativa (Martínez-Alvarado et al., 2022).

Asimismo, la actividad física se relaciona con una mejor integración entre cuerpo, emoción y autoconcepto. Cuando esta práctica se incorpora de manera habitual, fortalece la percepción de autoeficacia, una relación más positiva con la propia imagen y sentimientos de bienestar asociados con el logro, la constancia y la superación personal. Estas dimensiones son particularmente significativas en estudiantes, ya que el bienestar psicológico está influenciado por factores como la presión académica, los cambios en el estilo de vida y las demandas emocionales propias de la formación. Así, la actividad física funciona como un recurso protector que fortalece el estado emocional inmediato y los aspectos más profundos del desarrollo personal (Blanco et al., 2022).

Impacto de la actividad física sobre la ansiedad y depresión en estudiantes

Con el propósito de sistematizar la evidencia científica sobre la relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes, se realizó una revisión comparativa de estudios centrados en el ámbito escolar y universitario. Los trabajos analizados permiten identificar que la práctica de actividad física, ya sea mediante programas estructurados, ejercicio regular o participación en actividades deportivas y recreativas, se asocia con efectos favorables sobre la salud mental estudiantil. En particular, los estudios muestran que la actividad física contribuye a la disminución de síntomas ansiosos y depresivos, además de favorecer el bienestar emocional, la calidad del sueño, la regulación afectiva y la interacción social. A continuación, se presenta en la tabla 1 una síntesis de los principales hallazgos encontrados en la literatura revisada.

Tabla 1

Impacto de la actividad física sobre la ansiedad y la depresión en estudiantes

Autor	Tipo de actividad física	Impacto sobre la ansiedad	Impacto sobre la depresión	Beneficios
Sanchis-Soler et al. (2022)	Programa de entrenamiento domiciliario supervisado durante cinco semanas	Se observó una disminución significativa de los niveles de ansiedad tras la intervención.	Se observó una disminución significativa de los niveles de depresión tras la intervención.	Incrementó el nivel de actividad física, mejoró la calidad del sueño y favoreció la salud mental general en universitarios sedentarios.
Villarrubia et al. (2023)	Niveles de actividad física clasificados con IPAQ-SF	Incluyó ansiedad como variable de malestar psicológico, aunque no encontró diferencias significativas según el nivel de actividad física.	No se identificaron diferencias significativas en los niveles de depresión según el nivel de actividad física.	Los estudiantes más activos presentaron mejor bienestar psicológico y mayor afecto positivo.
Domínguez (2024)	Yoga, <i>running</i> y fútbol recreativo	La práctica regular de actividad física se asoció con reducción de síntomas ansiosos, especialmente en yoga y <i>running</i> .	La práctica regular de actividad física se asoció con reducción de síntomas depresivos.	Mejora el bienestar mental, la autoestima y la regulación emocional; atribuye efectos a endorfinas y serotonina.
Robles et al. (2024)	Actividad física regular; revisión sistemática de distintas modalidades	La revisión reporta una relación favorable entre actividad física y disminución de síntomas de ansiedad.	La revisión reporta una relación favorable entre actividad física y disminución de síntomas de depresión.	Presenta la actividad física como estrategia protectora de salud mental y de promoción del bienestar.
Sánchez et al. (2025)	Participación regular en actividades físicas en el ámbito escolar	Los estudiantes físicamente activos presentaron niveles significativamente menores de ansiedad.	Los estudiantes físicamente activos presentaron niveles significativamente menores de depresión.	La actividad física actuó como factor protector y se vinculó con mejor bienestar emocional, calidad de vida y rendimiento académico.
Chacón-Cárdenas et al. (2025)	Actividad física regular en niños y adolescentes en edad escolar	Se evidenció una reducción significativa de síntomas de ansiedad en los estudiantes físicamente activos.	Se evidenció una reducción significativa de síntomas de depresión en los estudiantes físicamente activos.	Refuerza la incorporación de actividad física en programas escolares para mejorar el bienestar emocional y social.
Quispe et al. (2025)	Programas de actividad física regular, especialmente ejercicios aeróbicos, deportes en equipo y yoga	Los programas de actividad física contribuyeron a la disminución de síntomas ansiosos.	Los programas de actividad física contribuyeron a la disminución de síntomas depresivos.	Mejoró calidad del sueño, regulación emocional, interacción social y autoestima en adolescentes.

Factores que influyen en el efecto protector de la actividad física

El efecto protector de la actividad física sobre la salud mental no depende únicamente de la realización del ejercicio en sí, sino de un conjunto de factores que condicionan su alcance, estabilidad y utilidad en la vida estudiantil. Entre ellos destacan la regularidad de la práctica, el tipo de actividad, el grado de disfrute que genera, las condiciones emocionales previas del estudiante y el contexto social y educativo en el que dicha práctica se desarrolla. Desde esta perspectiva, la actividad física no actúa de manera automática sobre la ansiedad y la depresión, sino que su capacidad protectora se fortalece cuando se integra como un hábito significativo, accesible y sostenido dentro de la rutina cotidiana (Paredes & Echeverría, 2025).

Uno de los factores más importantes es la regularidad. La actividad física muestra un mayor potencial protector cuando se practica con continuidad y no de forma esporádica, ya que la repetición favorece la consolidación de hábitos saludables, mejora el uso del tiempo libre y contribuye al equilibrio entre cuerpo y mente. Cuando la práctica resulta intermitente o poco frecuente, sus beneficios pueden ser más limitados, especialmente en estudiantes sometidos a presiones académicas, cambios de rutina o estilos de vida sedentarios. Por ello, el valor protector del ejercicio se incrementa cuando forma parte estable del estilo de vida y no solo de acciones ocasionales o circunstanciales (Sánchez et al., 2025).

También influye de manera decisiva el tipo de actividad física y su forma de implementación. Las actividades que combinan movimiento, dinamismo, participación activa y componentes recreativos suelen generar mayor adherencia que aquellas percibidas como monótonas o impuestas. En este sentido, el componente lúdico, deportivo o grupal potencia los beneficios psicológicos de la actividad física, ya que no solo moviliza el cuerpo, sino que favorece la interacción social, el sentido de pertenencia y la motivación. Cuando la práctica se adapta a los intereses y preferencias de los estudiantes, resulta más probable que se mantenga en el tiempo y que sus efectos protectores se expresen con mayor claridad (Jara-Contreras et al., 2025).

Otro elemento central es el disfrute. La actividad física protege mejor cuando no se vive como obligación, sino como una experiencia agradable, satisfactoria y personalmente valiosa. El disfrute fortalece la adherencia, incrementa la motivación y facilita que el estudiante incorpore la práctica corporal de manera voluntaria a su rutina. Sin embargo, este factor puede verse afectado por estados emocionales negativos, ya que la ansiedad, la depresión y el estrés reducen el placer asociado con la actividad física y debilitan la disposición a participar. Por ello, el disfrute no debe considerarse un aspecto secundario, sino una condición clave para que la actividad física despliegue de forma más sólida su función protectora sobre la salud mental (Estrada-Araoz et al., 2024).

A esto se suma el contexto emocional y social del estudiante. La actividad física no ocurre en el vacío, sino en medio de experiencias académicas, familiares y sociales que favorecen o limitan su impacto positivo. En escenarios marcados por incertidumbre, aislamiento, sobrecarga emocional o ruptura de rutinas, como ocurrió en contextos de crisis sanitaria, los niveles de ansiedad, estrés e irritabilidad pueden incrementarse y dificultar la construcción de hábitos saludables. En consecuencia, el efecto protector de la actividad física se fortalece cuando existen entornos de apoyo, oportunidades reales de participación y condiciones institucionales que favorezcan una práctica constante, organizada y emocionalmente significativa (Reyes & Trujillo, 2021).

En conjunto, puede afirmarse que la actividad física ejerce un efecto protector más consistente frente al malestar psicológico cuando reúne varias condiciones: práctica regular, actividades atractivas, experiencias de disfrute, posibilidad de interacción social y un entorno que facilite su continuidad. Por

tanto, promover la actividad física en estudiantes no implica únicamente aumentar el movimiento corporal, sino diseñar experiencias que respondan a sus necesidades emocionales, motivacionales y contextuales. Solo así su potencial preventivo frente a la ansiedad y la depresión puede desarrollarse de manera más amplia y sostenible (Gómez et al., 2024).

Figura 1

Factores que influyen en el efecto protector de la actividad física



Actividad física como estrategia de promoción del bienestar en el ámbito educativo

La actividad física puede entenderse en el ámbito educativo como una estrategia integral de promoción del bienestar, en la medida en que favorece la salud corporal, el equilibrio emocional, la motivación, la convivencia y la formación de hábitos de vida saludables. Su valor pedagógico radica en que puede incorporarse de forma sistemática dentro de la vida escolar mediante clases de educación física, recreos activos, actividades extracurriculares, desplazamientos activos, pausas en clase y programas institucionales de promoción de la salud. La actividad física deja de ser una práctica aislada para convertirse en un recurso educativo capaz de fortalecer el desarrollo integral del estudiantado y de generar entornos escolares más saludables y participativos (Grao-Cruces et al., 2023).

Su importancia como estrategia de bienestar se relaciona con su capacidad para actuar sobre dimensiones emocionales y sociales que inciden directamente en la experiencia escolar. La actividad física reduce el sedentarismo, mejora el estado de ánimo, fortalece la autoestima, la regulación emocional y la disposición hacia el aprendizaje. Cuando se integra en dinámicas pedagógicas planificadas, también mejora la motivación, la participación activa y la interacción positiva entre pares. En este sentido, la educación física y las prácticas corporales cumplen una función recreativa, ya que se configuran como medios formativos que promueven inclusión, disciplina consciente, sentido de pertenencia y bienestar emocional en adolescentes y niños (Intriago et al., 2025).

Asimismo, el potencial de la actividad física como estrategia educativa se amplía cuando su promoción no queda restringida al espacio formal de la clase, sino que se articula como parte de una política institucional. La evidencia revisada muestra que las intervenciones más prometedoras son aquellas que adoptan un enfoque integral, involucrando a docentes, directivos, estudiantes, familias y comunidad escolar. Bajo esta lógica, la promoción del bienestar mediante actividad física requiere

entornos que ofrezcan oportunidades reales y continuas de movimiento, junto con acciones coordinadas que incluyan recreos activos, actividades complementarias, participación deportiva, educación para hábitos saludables y acompañamiento docente. Esto permite que la actividad física se convierta en una cultura escolar y no solo en una asignatura o evento ocasional (Chávez et al., 2025).

Otro aspecto relevante es que su valor como estrategia de promoción del bienestar también se extiende al personal educativo. En el contexto escolar, el bienestar no depende únicamente del estado emocional del alumnado, sino de las condiciones físicas y mentales de los docentes. La literatura revisada destaca que la actividad física regular favorece el bienestar general del profesorado, mejora el estado de ánimo, fortalece la autoestima y actúa como amortiguador frente al estrés laboral, el desgaste emocional y otros riesgos psicosociales propios del trabajo educativo. Por ello, promover actividad física en las instituciones educativas beneficia a los estudiantes y edifica un clima organizacional más saludable y resiliente, capaz de sostener mejores procesos de enseñanza y convivencia escolar (Carvajal et al., 2025).

En consecuencia, la actividad física puede asumirse como una estrategia de promoción del bienestar en el ámbito educativo porque articula beneficios físicos, emocionales, sociales y pedagógicos dentro de un mismo marco de acción. Su presencia en la escuela favorece la prevención del malestar psicológico, la consolidación de hábitos saludables y la construcción de experiencias educativas más activas, inclusivas y significativas. Por ello, su promoción debe concebirse como parte de una visión educativa integral, en la que el bienestar no sea un componente accesorio, sino una condición esencial para el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo humano. En esta línea, la actividad física representa una herramienta concreta para avanzar hacia instituciones educativas que formen no solo en contenidos, sino también en salud, equilibrio emocional y calidad de vida (Vargas et al., 2025).

4. Discusión

Los hallazgos analizados en la presente revisión sostienen que la actividad física constituye un recurso relevante para la protección de la salud mental en la población estudiantil, especialmente frente a manifestaciones asociadas con la ansiedad y la depresión. En términos generales, la literatura revisada muestra una tendencia consistente a reconocer que la práctica física regular se relaciona con menores niveles de malestar emocional y con mejores indicadores de bienestar psicológico, lo que refuerza su valor no solo desde la promoción de la salud física, sino como estrategia preventiva dentro de los contextos educativos (Sanchis-Soler et al., 2022; Robles et al., 2024; Sánchez et al., 2025).

En este sentido, varios de los estudios revisados coinciden en que la participación frecuente en programas de actividad física, actividades recreativas o ejercicio regular se asocia con una disminución de síntomas ansiosos y depresivos. Esta relación se observa tanto en población universitaria como en escolares y adolescentes, lo que sugiere que el efecto protector de la actividad física no se circunscribe a una etapa específica de formación, sino que puede manifestarse a lo largo de diferentes niveles educativos. Además, los resultados no solo apuntan a la reducción del malestar emocional, sino a beneficios complementarios como mejoras en la calidad del sueño, la autoestima, la regulación emocional y la interacción social, elementos que fortalecen de manera integral el bienestar del estudiante (Domínguez, 2024; Chacón-Cárdenas et al., 2025; Quispe et al., 2025).

No obstante, la evidencia revisada también muestra que esta relación no siempre se expresa de manera uniforme. Algunos trabajos no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de actividad física y los indicadores de ansiedad o depresión, aunque sí reportaron mejor

bienestar psicológico general y mayor afecto positivo en los estudiantes más activos. Este tipo de resultados sugiere que el vínculo entre actividad física y salud mental debe comprenderse de forma más compleja, ya que no depende de la cantidad de ejercicio realizado, sino de variables como la intensidad, la continuidad, el disfrute de la práctica, la percepción subjetiva del bienestar y las condiciones contextuales en que se desarrolla (Villarrubia et al., 2023; Alves et al., 2024).

A partir de ello, uno de los aportes más importantes de la revisión es que el efecto protector de la actividad física se encuentra mediado por diversos factores. La regularidad, el tipo de actividad, la presencia de componentes lúdicos o grupales, el nivel de disfrute y el entorno social en que se practica parecen influir directamente en la magnitud de sus beneficios. En este punto, la literatura coincide en que la actividad física protege mejor cuando logra incorporarse como un hábito estable, atractivo y significativo dentro de la vida del estudiante. Por tanto, el ejercicio no debe ser entendido únicamente como gasto energético o entrenamiento corporal, sino como una experiencia formativa que puede fortalecer la adherencia, la motivación y la sensación de competencia personal (Paredes & Echeverría, 2025; Estrada-Araoz et al., 2024).

Asimismo, los resultados permiten discutir el papel de la actividad física dentro del ámbito educativo como una estrategia de promoción del bienestar más amplia. La literatura revisada muestra que sus beneficios aumentan cuando la institución educativa genera oportunidades constantes y organizadas de movimiento, ya sea mediante clases de educación física, recreos activos, programas escolares, actividades extracurriculares o iniciativas institucionales orientadas a estilos de vida activos. En este marco, la actividad física adquiere un sentido pedagógico y preventivo, ya que contribuye no solo al bienestar emocional, sino también a la convivencia, la participación y el desarrollo integral del alumnado (Grao-Cruces et al., 2023; Chávez et al., 2025; Intriago et al., 2025).

Por otra parte, también debe considerarse que la salud mental estudiantil se encuentra atravesada por factores académicos, familiares, sociales y emocionales que pueden limitar el efecto protector de la actividad física cuando no existen condiciones favorables. Contextos de crisis, incertidumbre, aislamiento o sobrecarga emocional pueden debilitar la construcción de hábitos saludables y aumentar la vulnerabilidad psicológica del estudiante. En consecuencia, aunque la actividad física representa un recurso valioso, su impacto es mayor cuando se articula con entornos de apoyo y con políticas educativas orientadas al bienestar integral (Reyes & Trujillo, 2021; Muñoz et al., 2022).

La evidencia analizada permite afirmar que la actividad física posee un potencial preventivo importante frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes, pero dicho potencial no debe interpretarse de forma reduccionista ni automática. Más bien, su valor radica en su capacidad para integrarse a experiencias educativas sostenidas, significativas y contextualizadas, capaces de promover equilibrio emocional, bienestar psicológico y mejores condiciones para el aprendizaje. A partir de ello, futuras investigaciones podrían profundizar en los efectos diferenciales según edad, tipo de práctica, duración de las intervenciones y características socioculturales del estudiantado, con el fin de consolidar una comprensión más precisa de su papel como factor protector.

5. Conclusiones

La presente revisión examinó el papel de la actividad física como factor protector frente a la ansiedad y la depresión en estudiantes, evidenciando que su práctica regular se asocia, en términos generales, con menores niveles de malestar emocional y con mejores indicadores de bienestar psicológico. De este modo, la actividad física puede entenderse como una práctica de salud con valor preventivo, capaz de contribuir al equilibrio emocional y al desarrollo integral del estudiantado.

Los estudios revisados muestran que la actividad física no solo favorece la disminución de síntomas ansiosos y depresivos, sino fortalece dimensiones complementarias del bienestar, como la autoestima, la regulación emocional, la calidad del sueño, la interacción social y la motivación. En este sentido, sus beneficios no se restringen al plano corporal, sino que se proyectan sobre la experiencia académica y personal de los estudiantes, ampliando su relevancia dentro del ámbito educativo.

Sin embargo, también se identificó que el efecto protector de la actividad física no es uniforme ni automático, ya que depende de factores como la regularidad de la práctica, el tipo de actividad, el disfrute que esta genera, la adherencia y el contexto emocional y social en el que se desarrolla. Por ello, su impacto debe comprenderse de manera integral, reconociendo que la actividad física ofrece mayores beneficios cuando se inserta en experiencias accesibles, agradables y sostenidas dentro de la vida estudiantil.

Finalmente, la actividad física representa una estrategia pertinente para la promoción del bienestar en contextos educativos, por lo que su incorporación sistemática en escuelas y universidades puede constituir una vía concreta para fortalecer la salud mental estudiantil. En consecuencia, se recomienda promover programas institucionales que favorezcan estilos de vida activos, así como profundizar en investigaciones futuras que permitan comprender con mayor precisión los mecanismos, condiciones y alcances de su función protectora frente a la ansiedad y la depresión.

Referencias

- Altamirano, C. E., & Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Alves, M., Gibelli, G., Grava, M., & Lopes, C. E. (2024). Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19. *Retos*, (54), 180-187. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9329321>
- Basantes, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Arteño, R., & Valdés, E. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-189. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205>
- Blanco, H., Jurado, P., Jiménez, C., Aguirre, S., Peinado, J., Aguirre, J., Zueck, M., & Blanco, J. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. *Retos*, 45, 259-267. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097>
- Blanco, J., Rangel-Ledezma, S., Jurado-García, J., Aguirre, S., Ornelas, M., Benavides, E., & Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos. *Retos*, 47, 720-728. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8696560>
- Carvajal, O., de La Cruz, L., & Humanante, C. (2025). Promoción de la actividad física como gestión directiva para mejorar el estado de salud físico y mental de los docentes. *Ciencia y Educación*, 6(4), 180-194. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15341294>
- Chacón-Cárdenas, M., Armas-Jara, E., Molina-Saragosín, E., & Montes-Taco, A. (2025). Impacto de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes en edad escolar. *Polo del Conocimiento*, 10(1), 1551-1570. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/8769>
- Chávez, A., Islas, S., Ortiz, C., Orona, A., & Martínez, A. (2025). Intervenciones en educación física para la promoción de estilos de vida activos en niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Retos*, 62, 503-512. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109485>

- Corea, M. (2021). La depresión y su impacto en la salud pública. *Revista Médica Hondureña*, 89(1), 46-52. <https://doi.org/10.5377/rmh.v89iSupl.1.12047>
- Cusme, A. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE*, 3(2), 35-50. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.212>
- Domínguez, J., Expósito, V., & Torres, E. (2024). Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria. *Atención Primaria Práctica*, 6(2). <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>
- Domínguez, S. (2024). El impacto de la actividad física en el bienestar mental. Un camino hacia la salud integral. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 29(319). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/8046>
- Enriquez, R., Pérez, R., Ortiz, R., Cornejo, Y., & Chumpitaz, H. (2021). Disfuncionalidad familiar y depresión del adolescente: una revisión sistemática entre los años 2016-2020. *Conrado*, 17(80), 277-282. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n80/1990-8644-rc-17-80-277.pdf>
- Estrada-Araoz, E., Quispe-Mamani, Y., Ayay-Arista, G., & Yupanqui-Pino, E. (2024). Depresión, ansiedad y estrés como predictores del disfrute de la actividad física en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 61, 164-172. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109802>
- Gómez, J. D., Santos, J. F., Mesa, A. E., & Fernández, M. A. (2024). Implicaciones de la actividad física en la salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión integradora. En M. A. Chaves, & J. I. García (comps.), *La fisioterapia: una mirada holística a través del movimiento corporal humano* (pp. 121-131). Editorial Instituto Antioqueño de Investigación. <https://n9.cl/x2ba2u>
- Grao-Cruces, A., Sánchez, D., Sevil-Serrano, J., Sánchez-López, M., Sánchez-Miguel, P. A., Camiletti-Moirón, D., García-Calvo, T., & Castro-Piñero, J. (2023). Centros educativos promotores de actividad física: estrategias basadas en la evidencia científica. *REEFD*, 437(3), 37-51. <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i3.1111>
- Intriago, L. P., Vélez, J. G., Viteri, J. C., & López, M. F. (2025). Educación física y bienestar emocional: una estrategia para el desarrollo integral en adolescentes. *Ciencia Latina*, 9(1), 6052-6068. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320
- Jara-Contreras, V., Godoy-González, D., Riquelme-Figueroa, J., Jiménez-Ponce, L., & Carrillo-Monsalve, R. (2025). Efecto de la actividad física en los niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de una universidad chilena. *Global Health Promotion*. <https://doi.org/10.1177/17579759251372140>
- Játiva, J. G., Paucar, A. R., & Carrillo, S. C. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *CoGnosis*, 7(1), 111-124. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i1.4531>
- Maldonado, P. (2022). Actividad física para la mejora de las funciones cognitivas en niños y niñas con TDAH: una revisión bibliográfica. *Habilidad Motriz*, (58), 6-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8522694>
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., Aguiar, L. H., Magallanes, A. G., & Campuzano, A. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227-237. <https://doi.org/10.6018/cpd.355641>

- Muñoz, B., Carvajal, S., Osorio, J., Melo, L., & Rueda-Toro, J. S. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 14(1), 1-14. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e343533>
- Parada, K. R., Guapizaca, J. F., & Bueno, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *UISRAEL*, 9(2), 77-93. <https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Paredes, C. A., & Echeverría, J. P. (2025). Programa de actividades físicas y condiciones de salud de estudiantes de primero de bachillerato en una unidad educativa en Ecuador 2024. *InveCom*, 5(4), 1-11. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14977749>
- Quispe, C. L., Carrión, N. J., Mendoza, A., Vaca, R. T., Ávila, M. E., & Chancusi, P. F. (2025). Efectos de los programas de actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes. *South Florida Journal of Development*, 6(4), e5148-e5148. <https://doi.org/10.46932/sfjdv6n4-027>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo*, 13(1), 6-14. <https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Robles, G. S., Cossío, A., Montes, K. J., & Aguirre, J. R. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental; una revisión sistemática en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua. *Estudios y Perspectivas*, 4(3), 1348-1360. <https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.487>
- Ruiz, C., Lagos, N., Hess, F., Godoy, C., & Gómez-Álvarez, N. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: una revisión sistemática. *Retos*, 47, 302-310. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.92305>
- Sánchez, E. R., Basurto, L. E., Arias, K. E., Vásquez, H. M., & Proaño, N. G. (2025). Relación entre la participación en actividades físicas y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes de Educación General Básica en el subnivel superior. *Prospherus*, 2(4), 254-275. <https://doi.org/10.63535/defep816>
- Sanchis-Soler, G., García-Jaén, M., Sebastia-Amat, S., Diana-Sotos, C., & Tortosa-Martínez, J. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Retos*, (44), 1045-1052. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8268119>
- Vargas, J. E., Velázquez, L., & Velázquez, M. F. (2025). La actividad física como estrategia fundamental en la prevención de riesgos psicosociales en el entorno laboral educativo bajo la NOM-035-STPS-2018. *Ciencia y Reflexión*, 4(2), 271-294. <https://doi.org/10.70747/cr.v4i2.328>
- Villarrubia, M. D., Natera, M. Z., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-115. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>

Transparencia

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

Fuente de financiamiento

Los autores financiaron completamente la investigación.

Contribución de autoría

Johanna Paola Basantes Insuasti: Conceptualización, metodología, análisis formal, investigación, gestión de datos, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Ramón Fernando Bayas Machado: Conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.