



Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios

Physical exercise and mental health: a systematic review of its benefits in educational, clinical, and community contexts

Autores

Leticia Irene Franco Gallegos¹
 Juan Francisco Aguirre Chávez²
 Karla Juanita Montes Mata³
 Guadalupe Simanga Ivett Robles Hernández⁴

^{1 3 4} Universidad Autónoma de Chihuahua (México)

² Tecnológico Nacional de México (México)

Autor de correspondencia:
 Juan Francisco Aguirre Chávez
 jaguirre@uach.mx

Cómo citar en APA

Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Montes Mata, K. J., & Robles Hernández, G. S. I. (2025). Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios. *Retos*, 71, 220-228. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116224>

Resumen

Introducción: la creciente evidencia científica sobre la relación entre actividad física y salud mental ha favorecido el desarrollo de programas interdisciplinarios implementados en ámbitos educativos, clínicos y comunitarios.

Objetivo: analizar los beneficios del ejercicio físico sobre variables de salud mental como ansiedad, depresión, estrés, bienestar emocional, calidad del sueño y funciones cognitivas, en distintas poblaciones.

Metodología: se llevó a cabo una revisión sistemática de 21 estudios publicados entre 2018 y 2024, obtenidos en bases como Scopus, PubMed, Dialnet, SciELO y Redalyc. Se incluyeron artículos en español e inglés que evaluaron intervenciones físico-mentales con resultados en bienestar psicológico.

Resultados: los estudios fueron clasificados según el contexto de aplicación (educativo, clínico o comunitario), la población beneficiaria (niñez, adolescencia, adultez y vejez) y las variables psicológicas abordadas. En todos los casos se reportaron efectos positivos, destacando la reducción de síntomas depresivos, el aumento del bienestar subjetivo y mejoras cognitivas, especialmente en población escolar y adulta.

Discusión: la evidencia respalda al ejercicio físico como una estrategia efectiva para promover la salud mental. Los programas con mayor impacto compartieron una adecuada planificación metodológica, acompañamiento interdisciplinario y adaptación sociocultural. Se observó una tendencia hacia modelos integrales que combinan ejercicio, recreación y apoyo psicoeducativo. **Conclusiones:** el ejercicio físico, gestionado desde la cultura física, representa una herramienta no farmacológica útil para abordar la salud mental y puede integrarse con eficacia en políticas públicas educativas, sanitarias y comunitarias.

Palabras clave

Bienestar psicológico; cultura física; ejercicio físico; gestión de programas; salud mental.

Abstract

Introduction: the increasing scientific evidence on the relationship between physical activity and mental health has contributed to the development of interdisciplinary programs implemented in educational, clinical and community settings.

Objective: to analyze the benefits of physical exercise on mental health with variables such as anxiety, depression, stress, emotional well-being, sleep quality and cognitive functions, in different populations.

Methodology: a systematic review was conducted based on 21 studies published between 2018 and 2024, sourced from databases such as Scopus, PubMed, Dialnet, SciELO, and Redalyc. Articles in Spanish and English that evaluated physical-mental interventions with outcomes related to psychological well-being were included.

Results: the studies were classified according to the application context (educational, clinical or community), the intended population (childhood, adolescence, adulthood and old age) and the psychological variables addressed in this study. All studies reported positive effects, especially the decrease of depressive symptoms, and the increase in subjective wellbeing and cognitive improvements, particularly in the school and adult populations.

Discussion: evidence supports physical exercise as an effective strategy to promote mental health. Programs with the highest impact have shared appropriate methodological planning, interdisciplinary support and sociocultural adaptation. A growing trend towards integral models combining exercise, recreation and psychoeducational support was observed.

Conclusions: physical exercise managed from physical culture, represents a useful non-pharmacological tool to address mental health, which can be integrated with efficacy into public policies in educational, health and community sectors.

Keywords

Mental health; physical culture; physical exercise; program management; psychological well-being.

Introducción

En las últimas décadas, la salud mental ha sido reconocida como un componente esencial del bienestar integral del ser humano. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define el bienestar psicológico no solo como la ausencia de trastornos mentales, sino como la capacidad de gestionar el estrés cotidiano, mantener relaciones satisfactorias, trabajar de forma productiva y contribuir activamente a la comunidad. Este enfoque ha impulsado la búsqueda de estrategias accesibles y sostenibles que favorezcan el equilibrio emocional y la prevención de condiciones como la ansiedad, la depresión y el estrés crónico (Brito & Brito Mancheno, 2023).

En este contexto, el ejercicio físico ha emergido como una intervención no farmacológica efectiva, tanto en la prevención como en el tratamiento de diversos trastornos mentales. La evidencia científica respalda su eficacia al inducir cambios neurobiológicos asociados a la plasticidad cerebral, la liberación de endorfinas, la reducción de los niveles de cortisol y la mejora de la calidad del sueño (González et al., 2018; Biddle et al., 2019; Reyes et al., 2020). Además, se ha documentado que la práctica sistemática de actividad física contribuye a fortalecer la autoestima, aumentar la percepción de autoeficacia y mejorar las habilidades sociales, todos ellos factores protectores clave para la salud mental a lo largo del ciclo vital (Jiménez Vaquerizo, 2019; Rosa Guillamón, 2019).

Recientemente, ha crecido el interés por diseñar programas interdisciplinarios que articulen la actividad física con objetivos de bienestar psicológico. Estas intervenciones, implementadas en entornos escolares, clínicas de salud y comunidades, se caracterizan por integrar componentes recreativos, pedagógicos y psicoeducativos con el fin de fomentar una visión positiva y holística de la salud mental (Ballarín-Naya et al., 2021; Soriano Sánchez et al., 2023). La irrupción de la pandemia de COVID-19 acentuó esta necesidad, al intensificar los trastornos emocionales en poblaciones vulnerables y evidenciar la urgencia de modelos de intervención que sean adaptables y de bajo costo (López-Martínez & Serrano-Ibáñez, 2021; Paricio del Castillo & Pando Velasco, 2020).

En este marco, la cultura física cobra un papel estratégico. Como campo que articula saberes, prácticas y políticas vinculadas al movimiento humano, la cultura física proporciona un enfoque contextualizado para diseñar, implementar y evaluar programas orientados al desarrollo integral. Desde esta perspectiva, el ejercicio físico no solo adquiere valor como herramienta terapéutica, sino también como un vehículo de transformación social y comunitaria, al promover la inclusión, la participación y el sentido de pertenencia (Mateu & Rodrigues Marques, 2020; López Mesa et al., 2023).

A pesar del creciente interés en este campo, aún son limitadas las revisiones sistemáticas que integran de forma comparada los beneficios del ejercicio físico sobre la salud mental en contextos educativos, clínicos y comunitarios, lo que refuerza la pertinencia y originalidad de esta revisión.

Considerando este panorama, el presente artículo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática de estudios recientes que analizan los beneficios del ejercicio físico sobre variables relacionadas con la salud mental. La revisión se enfoca en intervenciones aplicadas en contextos educativos, clínicos y comunitarios, con el objetivo de identificar tendencias metodológicas, poblaciones destinatarias y componentes efectivos de gestión desde la cultura física.

Método

Diseño del estudio

El presente estudio se estructuró como una revisión sistemática de carácter narrativo, orientada a identificar, sintetizar y analizar la evidencia científica disponible sobre los beneficios del ejercicio físico en la salud mental, en diversos grupos poblacionales y contextos de aplicación. El proceso siguió los lineamientos generales del protocolo PRISMA 2020 (Page et al., 2021), lo cual permitió estandarizar las fases de búsqueda, selección, evaluación e inclusión de estudios.

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron estudios publicados entre 2018 y 2024, en idioma español o inglés, que cumplieran con los siguientes criterios: (a) estar disponibles en texto completo; (b) tratarse de revisiones sistemáticas,

revisiones narrativas o estudios empíricos con intervenciones basadas en ejercicio físico; (c) abordar resultados relacionados con la salud mental (ansiedad, depresión, estrés, bienestar emocional, sueño o funciones cognitivas); y (d) aplicarse en contextos educativos, clínicos o comunitarios. Se excluyeron estudios con intervenciones exclusivamente farmacológicas, investigaciones sin metodología explícita, y artículos duplicados o fuera del periodo definido.

Estrategia de búsqueda

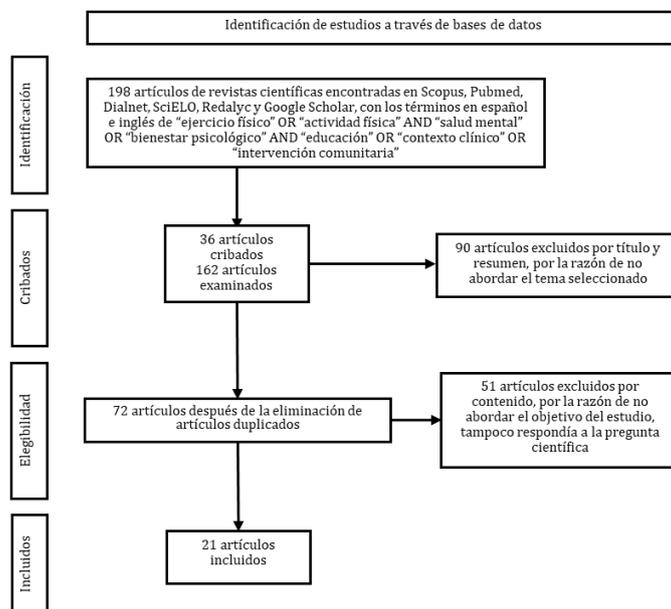
La búsqueda bibliográfica se realizó de manera sistemática en cinco bases de datos académicas: PubMed, Scopus, Dialnet, SciELO y Redalyc, entre marzo y abril de 2024. Se utilizaron descriptores en español e inglés, combinados mediante operadores booleanos. En PubMed y Scopus se empleó la fórmula: ("*physical activity*" OR "*exercise*") AND ("*mental health*" OR "*depression*" OR "*anxiety*" OR "*cognitive function*" OR "*psychological well-being*") AND ("*children*" OR "*adolescents*" OR "*adults*" OR "*older adults*"). En Dialnet, SciELO y Redalyc se aplicaron búsquedas equivalentes en español: ("actividad física" OR "ejercicio físico") AND ("salud mental" OR "ansiedad" OR "depresión" OR "bienestar emocional" OR "función cognitiva") AND ("niños" OR "adolescentes" OR "adultos" OR "adultos mayores"). Se limitaron los resultados a artículos publicados entre 2018 y 2024, con acceso al texto completo y publicados en español o inglés.

Proceso de selección

La estrategia inicial arrojó un total de 198 registros, de los cuales se eliminaron 36 por duplicidad. Posteriormente, se realizó un análisis de títulos y resúmenes, seleccionando 72 estudios para evaluación a texto completo. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron finalmente 21 estudios para el análisis cualitativo de esta revisión sistemática.

El proceso de identificación, cribado, evaluación de elegibilidad e inclusión se presenta en la Figura 1, elaborada conforme al diagrama de flujo PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios (PRISMA 2020).



Fuente: elaboración propia

La revisión de títulos, resúmenes y textos completos fue realizada de forma independiente por dos investigadores, con resolución por consenso en caso de discrepancias, con el fin de minimizar el sesgo de selección.

Procedimiento de análisis

Los estudios seleccionados fueron sistematizados mediante un cuadro de síntesis, categorizando la información en: (a) autor y año de publicación; (b) país; (c) población objetivo; (d) diseño metodológico; (e) contexto de aplicación; (f) tipo de intervención; y (g) principales resultados en salud mental.

Posteriormente, se realizó un análisis categorial por subgrupos, considerando el grupo etario intervenido, el tipo de variable psicológica evaluada y el contexto institucional de aplicación (educativo, clínico o comunitario). El análisis fue de tipo cualitativo, mediante la identificación de patrones, similitudes metodológicas y tendencias emergentes entre los estudios.

Resultados

El proceso de búsqueda y selección de los estudios se presenta en la Figura 1, conforme a los lineamientos del diagrama de flujo PRISMA. Se identificaron inicialmente 198 registros en cinco bases de datos científicas (Scopus, PubMed, Dialnet, SciELO, Redalyc y Google Scholar). Luego de eliminar 36 estudios duplicados, se evaluaron 162 títulos y resúmenes, de los cuales 90 fueron descartados por no cumplir los criterios de elegibilidad. Se seleccionaron 72 textos completos para evaluación, excluyéndose 51 por falta de datos sobre intervención físico-mental, no especificar resultados en salud mental o carecer de rigor metodológico. Finalmente, se seleccionaron 21 estudios que cumplieran con los requisitos metodológicos y temáticos de esta revisión (ver Tabla 1).

La Tabla 1 sintetiza las características metodológicas y hallazgos principales de los estudios analizados. Las investigaciones revisadas se publicaron entre 2018 y 2024, y se desarrollaron en América Latina y Europa. Las poblaciones intervenidas fueron diversas, incluyendo niños, adolescentes, adultos jóvenes, adultos mayores y personas con trastornos mentales diagnosticados. En cuanto al contexto de aplicación, se identificaron nueve estudios en entornos educativos, siete en el ámbito clínico y cinco en contextos comunitarios.

Tabla 1. Síntesis de estudios seleccionados

Autor(es) y año	País	Población	Contexto	Diseño metodológico	Intervención	Resultados
Ballarín-Naya et al. (2021)	País	>45 años	Clínico	Revisión sistemática	Ejercicio + dieta	Prevención de deterioro cognitivo
Barbosa & Arrea (2018)	España	General	Comunitario	Revisión bibliográfica	Actividad física	Mejora salud física y mental
Biddle et al. (2019)	Colombia	Niños y adolescentes	Educativo	Revisión de revisiones	Ejercicio físico	Reducción de ansiedad y depresión
Brito & Brito (2023)	Reino Unido	Adolescentes	Educativo	Revisión sistemática	Ejercicio físico	Prevención de depresión
Daoudi-Tume et al. (2021)	México	Universitarios	Educativo	Estudio descriptivo transversal	Activación física en confinamiento	Mejora afrontamiento emocional
Delgado Salazar et al. (2019)	Perú	Adultos	Clínico	Revisión narrativa	Ejercicio físico	Disminución de ansiedad y depresión
Delgado Villalobos et al. (2022)	Colombia	General	Comunitario	Revisión narrativa	Estilo de vida sedentario	Asociación negativa con salud mental
García et al. (2024)	Costa Rica	Con trastornos de ansiedad	Clínico	Estudio cuasiexperimental	Actividad física estructurada	Reducción de síntomas ansiosos
González et al. (2018)	España	General	Clínico	Revisión narrativa	Ejercicio físico	Apoyo terapéutico en salud mental
Jiménez Vaquerizo (2019)	Argentina	Escolares	Educativo	Estudio transversal	Actividad física regular	Mejoras en capacidad cognitiva
Lermenda et al. (2023)	España	Niños y adolescentes	Escolar	Revisión sistemática	Programas escolares de ejercicio	Mejora del disfrute, desarrollo motor y condición física
López-Martínez & Serrano-Ibáñez (2021)	Chile	General	Comunitario	Estudio breve	Análisis postpandemia	Impacto de pandemia en salud mental
López Mesa et al. (2023)	España	Adultos	Comunitario	Revisión sistemática y metaanálisis	Pilates y yoga	Aumento en vitalidad y bienestar psicológico
Martín Aranda (2018)	España	Adultos mayores	Clínico	Revisión narrativa	Actividad física	Mejora de calidad de vida
Mateu & Rodrigues Marques (2020)	Cuba	General	Comunitario	Reflexión teórica	Reflexión sobre el ejercicio	Relación entre ejercicio y capital simbólico
París-Pineda et al. (2023)	Brasil	Escolares	Escolar	Estudio cualitativo	Programa estructurado de ejercicio	Promoción de hábitos saludables

Paricio del Castillo & Pando Velasco (2020)	Colombia	Infancia y adolescencia	Educativo	Artículo de revisión	Revisión sobre salud mental en pandemia	Identificación de riesgos y propuestas de intervención
Perez Tapia (2020)	España	General	Clínico	Revisión narrativa	Ejercicio como terapia complementaria	Valor terapéutico complementario
Reyes et al. (2020)	Perú	Adultos mayores	Clínico	Revisión de literatura	Ejercicio físico	Mejora calidad del sueño
Rosa Guillamón (2019)	España	Escolares y adolescentes	Educativo	Estudio transversal	Condición física	Relación entre condición física y salud mental
Soriano Sánchez et al. (2023)	España	Estudiantes	Educativo	Revisión sistemática	Ejercicio físico	Mejora en autoeficacia y aprendizaje

Fuente: elaboración propia

Resultados según grupo poblacional

Siete estudios se enfocaron en niños y adolescentes, reportando mejoras significativas en el estado de ánimo, reducción de síntomas ansiosos y depresivos, y un aumento en la percepción de autoeficacia. Las intervenciones más efectivas en este grupo fueron aquellas implementadas en escuelas, con enfoque lúdico y estructurado (Biddle et al., 2019; Jiménez Vaquerizo, 2019; Soriano Sánchez et al., 2023).

Cinco investigaciones se centraron en adultos jóvenes y universitarios, donde se observaron reducciones significativas en los niveles de estrés, una mejor gestión emocional y un incremento en el bienestar percibido. La práctica regular de ejercicio físico, incluso en condiciones de confinamiento, mostró ser eficaz para contrarrestar los efectos psicosociales de la pandemia (Daoudi-Tume et al., 2021; García et al., 2024).

Seis estudios abordaron a adultos mayores, quienes experimentaron mejoras en la calidad del sueño, disminución de la sintomatología depresiva y prevención del deterioro cognitivo. Estas mejoras fueron más evidentes en intervenciones que integraron actividades cuerpo-mente como yoga y pilates, o que incluyeron estimulación cognitiva complementaria (Ballarín-Naya et al., 2021; Reyes et al., 2020; López Mesa et al., 2023).

Tres estudios incluyeron poblaciones generales o no especificadas, mostrando beneficios globales en la percepción de vitalidad, integración social y bienestar emocional (Barbosa & Arrea, 2018; Delgado Villalobos et al., 2022).

Resultados según contexto de aplicación

En cuanto al contexto, el mayor número de estudios se desarrolló en entornos educativos ($n = 9$), donde se evidenciaron beneficios como mejora en el rendimiento cognitivo, mayor disfrute de la actividad física y fortalecimiento del clima emocional escolar. Estos resultados destacan la importancia de integrar la actividad física como componente pedagógico transversal (Lermanda et al., 2023; Rosa Guillamón, 2019).

En el ámbito clínico ($n = 7$), las intervenciones se enfocaron en pacientes con trastornos diagnosticados o en riesgo, logrando efectos terapéuticos relevantes en ansiedad, depresión y calidad del sueño. Se identificaron modelos de ejercicio supervisado, programas complementarios a terapias farmacológicas y uso de técnicas cuerpo-mente (González et al., 2018; Pérez Tapia, 2020).

Los contextos comunitarios ($n = 5$) incluyeron poblaciones abiertas o en situación de vulnerabilidad, donde el ejercicio físico se utilizó como medio de integración social, mejora del bienestar colectivo y prevención de trastornos mentales. Se observó una alta efectividad en programas que combinaron actividad física con intervención psicoeducativa (Martín Aranda, 2018; Mateu & Rodrigues Marques, 2020).

Resultados según variables psicológicas evaluadas

En cuanto a las variables psicológicas abordadas en los estudios revisados, se identificaron seis dimensiones principales. La ansiedad fue la más frecuentemente evaluada, presente en 10 estudios, seguida de la depresión en 9, y el bienestar emocional en 8. También se identificaron intervenciones que midieron el impacto sobre el estrés ($n = 6$), la calidad del sueño ($n = 3$) y las funciones cognitivas ($n = 4$), especialmente en lo relacionado con la memoria, la atención y el rendimiento académico (Ballarín-Naya et al., 2021; Reyes et al., 2020; Rosa Guillamón, 2019). La Tabla 2 resume la frecuencia de aparición de

estas variables, lo que permite visualizar las principales tendencias temáticas en la literatura reciente sobre ejercicio físico y salud mental.

Tabla 2. Frecuencia de variables psicológicas evaluadas en los estudios revisados

Variable psicológica evaluada	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Ansiedad	10	47.6%
Depresión	9	42.9%
Bienestar emocional	8	38.1%
Estrés	6	28.6%
Funciones cognitivas	4	19.0%
Calidad del sueño	3	14.3%

Fuente: elaboración propia

Los estudios revisados emplearon intervenciones de diversa intensidad y duración, desde programas escolares estructurados hasta rutinas personalizadas o prácticas cuerpo-mente como yoga y pilates. Algunas incorporaron elementos adicionales como educación emocional, acompañamiento terapéutico o estrategias dietéticas.

Síntesis transversal

De forma transversal, se identificó que las intervenciones más eficaces compartían ciertas características: planificación metodológica clara, evaluación continua, acompañamiento interdisciplinario y adaptación sociocultural. Estas condiciones favorecieron la adherencia, la motivación intrínseca y la sostenibilidad de los programas.

Además, se evidenció una tendencia creciente hacia modelos integradores, donde el ejercicio físico se articula con actividades recreativas, educación emocional y prácticas reflexivas. Este enfoque resulta especialmente útil en contextos escolares y comunitarios, y se alinea con los principios contemporáneos de la cultura física y la promoción del bienestar psicosocial.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión sistemática respaldan consistentemente el valor del ejercicio físico como una estrategia no farmacológica efectiva en la promoción y fortalecimiento de la salud mental, en diversas etapas del ciclo vital y contextos de intervención. Los beneficios documentados incluyen la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, el incremento del bienestar emocional, la mejora en la calidad del sueño y el fortalecimiento de funciones cognitivas, lo cual coincide con los resultados de investigaciones previas (Delgado Salazar et al., 2019; Rosa Guillamón, 2019; Reyes et al., 2020).

La evidencia revisada sugiere que la actividad física regular no solo actúa a nivel fisiológico mediante la reducción de los niveles de cortisol o la liberación de neurotransmisores como serotonina y dopamina, sino que también incide favorablemente en aspectos psicosociales clave, como la autoestima, la autoeficacia, la regulación emocional y el sentido de pertenencia (Ballarín-Naya et al., 2021; Biddle et al., 2019). Estos efectos son especialmente relevantes en grupos vulnerables como adolescentes, adultos mayores o personas expuestas al aislamiento, como ocurrió durante la pandemia de COVID-19 (Daoudi-Tume et al., 2021; López-Martínez & Serrano-Ibáñez, 2021).

Un aporte distintivo de esta revisión es la identificación de tendencias metodológicas emergentes que privilegian enfoques integrales e interdisciplinarios. Las intervenciones más exitosas compartieron una planificación estructurada, procesos de evaluación continua, acompañamiento profesional y adaptaciones socioculturales a los contextos y necesidades de los participantes. Este diseño sensible no solo facilita la adherencia a las rutinas de ejercicio, sino que potencia su impacto emocional, cognitivo y social (Soriano Sánchez et al., 2023; Lermenda et al., 2023).

Particularmente en contextos escolares y comunitarios, se observa una transición hacia modelos de intervención más holísticos, donde el ejercicio físico se integra con actividades recreativas, técnicas cuerpo-mente (como yoga o pilates), dinámicas grupales y educación emocional. Estos modelos se inscriben en un marco de gestión desde la cultura física, entendida como una plataforma de articulación

entre saberes corporales, prácticas pedagógicas, valores comunitarios y políticas públicas (Mateu & Rodríguez Marques, 2020; López Mesa et al., 2023).

Pese a la solidez general de los resultados, algunos estudios presentaron limitaciones metodológicas, como la ausencia de grupos de control, el uso de muestras pequeñas, la corta duración de las intervenciones o la falta de seguimiento longitudinal (Delgado Salazar et al., 2019; Brito & Brito, 2023; Pérez Tapia, 2020). Estas limitaciones reducen la posibilidad de generalización y la estimación precisa del efecto a largo plazo. Sin embargo, la convergencia de resultados positivos en distintos entornos, tipos de población y metodologías aplicadas fortalece la validez externa y la relevancia práctica de los hallazgos.

Asimismo, es necesario enfatizar que la efectividad del ejercicio físico en salud mental no depende únicamente de su frecuencia o intensidad, sino de su adecuada gestión (Ballarín-Naya et al., 2021; Lermamanda et al., 2023; Soriano Sánchez et al., 2023). La intervención debe estar diseñada considerando variables contextuales como el entorno sociocultural, las motivaciones individuales, el acompañamiento profesional y los objetivos emocionales del programa. Desde esta perspectiva, el rol de la cultura física como eje articulador adquiere especial relevancia, al ofrecer una visión integradora que conecta lo físico, lo emocional, lo educativo y lo social.

Un análisis más detenido muestra que las intervenciones aplicadas en contextos escolares tienden a enfocarse en la promoción del bienestar emocional y el fortalecimiento de habilidades psicosociales (Jiménez Vaquerizo, 2019; Rosa Guillamón, 2019; Soriano Sánchez et al., 2023). En contraste, las intervenciones en contextos clínicos suelen orientarse al tratamiento y reducción de sintomatología específica, como ansiedad o insomnio (Ballarín-Naya et al., 2021; Reyes et al., 2020; López Mesa et al., 2023), especialmente en adultos mayores o personas con diagnósticos previos. Esta diferenciación señala la importancia de adaptar los objetivos, enfoques y mecanismos de evaluación según el entorno de implementación y la población destinataria.

Conclusiones

Los hallazgos de esta revisión sistemática permiten concluir que el ejercicio físico representa una estrategia eficaz, accesible y de bajo costo para la promoción de la salud mental en distintas poblaciones y contextos de intervención. Los efectos positivos documentados en variables como ansiedad, depresión, estrés, bienestar emocional, calidad del sueño y funciones cognitivas respaldan su potencial terapéutico y preventivo, no solo en situaciones clínicas, sino también en entornos escolares y comunitarios.

Los programas de intervención más exitosos fueron aquellos que integraron una planificación metodológica rigurosa, procesos de evaluación continua y un enfoque interdisciplinario centrado en el bienestar biopsicosocial. Asimismo, se observó que las intervenciones con mayor impacto fueron aquellas que se ajustaron al contexto sociocultural de los participantes y que incorporaron componentes lúdicos, recreativos y educativos, promoviendo la motivación, la adherencia y la inclusión.

Desde la perspectiva de la cultura física, el ejercicio adquiere un valor transformador al convertirse en un eje articulador entre lo corporal, lo emocional y lo social. Esta visión integradora permite diseñar intervenciones más sostenibles y adaptadas a las realidades comunitarias, contribuyendo no solo a la mejora individual del estado mental, sino también al fortalecimiento del tejido social.

En consecuencia, se recomienda la incorporación del ejercicio físico como componente esencial en políticas públicas orientadas a la salud mental, la educación integral y el desarrollo comunitario. La gestión de programas desde la cultura física no solo amplifica el impacto positivo de las intervenciones, sino que también abre nuevas posibilidades para la innovación metodológica, la equidad en el acceso y la sostenibilidad a largo plazo de acciones centradas en el bienestar humano.

Finalmente, se destaca la necesidad de avanzar hacia estudios longitudinales y metaanálisis que permitan estimar con mayor precisión los efectos del ejercicio físico sobre la salud mental, así como identificar variables mediadoras y moderadoras que condicionen su impacto en distintos contextos y grupos poblacionales.

Agradecimientos

A la Universidad Autónoma de Chihuahua y al Tecnológico Nacional de México.

Financiación

Financiación interna.

Referencias

- Ballarín-Naya, L., Malo, S., & Moreno-Franco, B. (2021). Efecto de intervenciones basadas en ejercicio físico y dieta sobre la evolución de deterioro cognitivo leve a demencia en sujetos mayores de 45 años. Revisión sistemática [Effect of physical exercise and diet based interventions on the evolution of cognitive impairment to dementia in subjects older than 45 years. A systematic review.]. *Revista española de salud pública*, 95, e202102032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33624616/>
- Barbosa, S. H., & Arrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista katharsis*, 25, 155-173. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>
- Brito, G. A., & Brito Mancheno, F. D. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión sistemática. *Mentor revista de investigación educativa y deportiva*, 2(4), 162-178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Daoudi-Tume, A. A., Perales-Díaz, J. J., & Pereira-Victorio, C. J. (2021). Estrategias para mejorar la salud mental frente al confinamiento por el COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista médica vallejana/vallejian medical journal*, 10(2), 119-144. <https://doi.org/10.18050/revistamedica-vallejiana.v10i2.09>
- Delgado Salazar, C., Mateus Aguilera, E., Rincón Bolívar, L., & Villamil Parra, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L., & Castro Sibaja, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista ciencia y salud integrando conocimientos*, 6(1), Pág. 81-86. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>
- García, M. C., Romero, L. E., Álvarez, M., Saavedra, P. A., & Cartagena, D. G. (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://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. *In anales de la facultad de ciencias médicas* (Vol. 51, No. 3, pp. 27-32). [https://doi.org/10.18004/anales/2018.051\(03\)27-032](https://doi.org/10.18004/anales/2018.051(03)27-032)
- Jiménez Vaquerizo, E. (2019). Efecto del ejercicio físico en la capacidad cognitiva de escolares durante la educación obligatoria. *Lecturas: educación física y deportes*, 24(259), 96-106. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1620>
- Lermada, C. R., Martínez, N. L., Villarroel, F. H., Tapia, C. G., & 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 (Effects of school-based physical exercise programs to improve enjoyment of physical activity, motor development, and physical fitness in children and adolescents with developmental coordination disorder: A systematic review). *Retos*, 47, 302-310. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.92305>
- López-Martínez, A. E., & Serrano-Ibáñez, E. R. (2021). Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental. *Escritos de psicología*, 14(2), 48-50. <https://dx.doi.org/10.24310/esp-siescpsi.v14i2.13935>

- López Mesa, M. M., Cagüe Fernández, C., & Flández Santos, D. (2023). Actividad física de cuerpo y mente. Pilates y yoga. Efectos en la vitalidad y salud mental. Revisión sistemática y metaanálisis (Physical activity of body and mind. Pilates and yoga. Effects on vitality and mental health. Systematic review and meta-analysis). *Retos*, 50, 180–204. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.97742>
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista habanera de ciencias médicas*, 17(5), 813–825. <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Mateu, P., & Rodrigues Marques, R. F. (2020). Ejercicio físico en tiempos de aislamiento social: Una reflexión bourdieusiana sobre gustos y distinción. *Sociología del deporte*, 1(1), 51–60. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4935>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D. et al. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la presentación de informes de revisiones sistemáticas *BMJ* 2021; 372 :n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cárdenas-Sandoval, L. K. (2023). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de salud pública*, 22, 95-103. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 37(2), 30–44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pérez Tapia, C. (2020). La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *Revista peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(1), 12. <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/79/110>
- Reyes, P. M., Gutiérrez, C. M., Mena, R. P., & Torres, S. J. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista española de geriatría y gerontología*, 55(1), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.07.003>
- Rosa Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista ciencias de la actividad física UCM*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>
- Soriano Sánchez, J. G., Jiménez Vázquez, D., & Sastre-Riba, S. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante (A systematic review of the importance of physical exercise on student self-efficacy and learning). *Retos*, 48, 911–918. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97581>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Leticia Irene Franco Gallegos	lfranco@uach.mx	Autora
Juan Francisco Aguirre Chávez	jaguirre@uach.mx	Autor correspondencia
Karla Juanita Montes Mata	kmontes@uach.mx	Autora
Guadalupe Simanga Ivett Robles Hernández	grobles@uach.mx	Autora
Morayma Josefina Gómez Correa	mgomez@uach.mx	Traductora