



Educación Física y recreación como medios para la resiliencia frente al trauma psíquico: análisis de la literatura científica (2000-2025)

Physical Education and recreation as means for resilience in the face of psychological trauma: analysis of scientific literature (2000-2025)

Autores

Grace Adriana Lolín Parraga¹
Maritza Gisella Paula Chica¹

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Grace Adriana Lolín Parraga
glolin@upse.edu.ec

Recibido: 08-09-25
Aceptado: 21-10-25

Cómo citar en APA

Lolín Parraga, G. A., & Paula Chica, M. G. (2025). Physical Education and recreation as means for resilience in the face of psychological trauma: analysis of scientific literature (2000-2025). *Retos*, 72, 1242-1251. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117566>

Resumen

Introducción: la violencia, las experiencias adversas en la niñez, los desplazamientos forzados, la guerra y los desastres impactan gravemente la salud mental de millones de personas, generando secuelas como ansiedad, depresión, estrés postraumático y problemas de adaptación.

Objetivo: examinar la evidencia existente sobre la eficacia de la educación física y la recreación como estrategias para el fortalecimiento de la resiliencia en personas afectadas por trauma psíquico.

Metodología: adoptó un enfoque de revisión sistemática de literatura con carácter descriptivo y analítico.

Resultados: los estudios convergen en afirmar que la educación física, el deporte y la recreación tienen efectos positivos en la reducción de síntomas postraumáticos y en el fortalecimiento de la resiliencia.

Discusión: los hallazgos presentados confirman que tanto los programas de ejercicio supervisado como las iniciativas deportivas comunitarias y recreativas tienen efectos positivos en la reducción de síntomas postraumáticos y en la consolidación de recursos de afrontamiento.

Conclusiones: se concluyó con que la educación física y la recreación ofrecieron un entorno seguro y estructurado que promovió tanto la regulación emocional como la cohesión social, elementos considerados centrales en los procesos de afrontamiento y recuperación.

Palabras clave

Ansiedad; depresión; desplazamientos forzados; estrés postraumático; salud mental.

Abstract

Introduction: Violence, adverse childhood experiences, forced displacement, war, and disasters severely impact the mental health of millions of people, leading to sequelae such as anxiety, depression, post-traumatic stress, and adaptation difficulties.

Objective: To examine the existing evidence on the effectiveness of physical education and recreation as strategies to strengthen resilience in individuals affected by psychological trauma.

Methodology: A systematic literature review with a descriptive and analytical approach was adopted.

Results: Studies converge in affirming that physical education, sports, and recreation have positive effects on reducing post-traumatic symptoms and strengthening resilience.

Discussion: The findings presented confirm that both supervised exercise programs and community-based sports and recreational initiatives have positive effects on reducing post-traumatic symptoms and consolidating coping resources.

Conclusions: It was concluded that physical education and recreation provided a safe and structured environment that promoted both emotional regulation and social cohesion, elements considered central to coping and recovery processes.

Keywords

Anxiety; depression; forced displacement; post-traumatic stress; mental health.

Introducción

La violencia, las experiencias adversas en la infancia, los desplazamientos forzados y las situaciones de guerra o desastres constituyen factores que afectan profundamente la salud mental de millones de personas en el mundo, generando secuelas psíquicas expresadas en ansiedad, depresión, estrés postraumático y dificultades de adaptación (Berger et al., 2024; Knappe et al., 2025). Durante las últimas dos décadas, la comunidad científica ha mostrado un creciente interés por explorar alternativas complementarias a la atención clínica tradicional, con el propósito de fortalecer la resiliencia psicológica y emocional de quienes han enfrentado estas circunstancias. En este contexto, la educación física y la recreación emergen como recursos promisorios para promover la recuperación integral y la adaptación resiliente frente al trauma (Franco et al., 2025; Lahinda et al., 2025).

La evidencia empírica respalda que la actividad física y las prácticas recreativas no solo contribuyen al bienestar corporal, sino que también desempeñan un papel clave en la regulación emocional, la construcción de redes de apoyo social y el desarrollo de estrategias de afrontamiento resiliente (Lopes et al., 2025). Diversas revisiones sistemáticas y ensayos clínicos confirman que el ejercicio constituye un recurso eficaz y accesible para el acompañamiento de personas afectadas por trauma, al favorecer la adaptación y reducir los síntomas asociados al estrés postraumático (Berger et al., 2024; Lawrence et al., 2010; Wang et al., 2023).

En el caso de niños y adolescentes, los programas deportivos y recreativos con enfoque trauma-informado han demostrado ser especialmente útiles para mitigar el impacto de experiencias adversas en la infancia. Norris y Norris (2021) evidencian que el deporte, al integrar valores de cooperación, disciplina y apoyo social, fortalece la resiliencia en jóvenes con antecedentes de violencia o abandono. De manera similar, Shaikh et al. (2021) documentan los resultados del programa Bounce Back League en Canadá, el cual combina prácticas deportivas con una perspectiva sensible al trauma, logrando mejoras significativas en cohesión grupal, autoconfianza y regulación emocional. Estos hallazgos invitan a comprender la educación física no solo como un espacio de entrenamiento corporal, sino como un entorno de desarrollo socioemocional.

En poblaciones adultas, particularmente veteranos de guerra y refugiados, los resultados son también consistentes. Estudios de Hall et al. (2019, 2020) y Jadhakhan et al. (2022) reportan que los programas de ejercicio supervisado en veteranos con diagnóstico de estrés postraumático producen reducciones significativas en los síntomas clínicos, además de mejoras en la calidad del sueño y el sentido de control personal. A nivel cualitativo, investigaciones con refugiados en contextos europeos muestran que la participación en actividades físicas colectivas brinda sensación de seguridad, promueve la confianza interpersonal y favorece la reconstrucción del sentido de normalidad tras el trauma (Nilsson et al., 2019; Whitley et al., 2016). En este marco, la recreación adquiere un valor terapéutico, al ofrecer espacios de interacción positiva, placer y descanso, elementos esenciales para el proceso de resiliencia.

En años recientes, se observa un interés creciente por integrar la actividad física a los protocolos clínicos de tratamiento, potenciando sus efectos terapéuticos. Voorendonk et al. (2023) demostraron que añadir sesiones de ejercicio a un tratamiento intensivo centrado en trauma produjo mejoras superiores en la reducción de síntomas postraumáticos y niveles de depresión. Este tipo de hallazgos sugiere que la educación física y la recreación pueden actuar como intervenciones complementarias de bajo costo, aplicables tanto en contextos clínicos como comunitarios.

No obstante, la literatura presenta limitaciones metodológicas relevantes, como la heterogeneidad de programas y la falta de instrumentos estandarizados para medir resiliencia y trauma (Shirazi et al., 2024). Además, son escasos los estudios longitudinales que evalúan los efectos sostenidos de la práctica física, especialmente en contextos latinoamericanos, donde las problemáticas de violencia y trauma psíquico son altamente prevalentes. Estas brechas justifican la necesidad de revisiones integradoras que consoliden el conocimiento existente y orienten futuras intervenciones.

Desde una perspectiva teórica, la relación entre educación física, recreación y resiliencia puede comprenderse a partir de la teoría de la resiliencia, que plantea que la exposición a desafíos acompañada de apoyo y regulación fortalece la capacidad de adaptación (Neylan et al., 2025), y de la teoría del afrontamiento, que sostiene que el ejercicio canaliza el estrés y fomenta estrategias de autocontrol (Filippou et

al., 2025). Ambos enfoques permiten entender la práctica física y recreativa como escenarios donde cuerpo, mente y comunidad interactúan para restablecer el equilibrio psicológico.

En suma, la relevancia social y académica de este tema radica en la necesidad de identificar estrategias accesibles y culturalmente adaptables que contribuyan a la recuperación psíquica en contextos marcados por crisis humanitarias, desplazamientos y violencias estructurales. La educación física y la recreación, por su carácter universal y su potencial para generar bienestar integral, representan medios valiosos para promover resiliencia individual y colectiva.

En este sentido, el presente estudio tiene como propósito analizar sistemáticamente la literatura científica publicada entre 2000 y 2025 sobre la educación física y la recreación como medios para la resiliencia frente al trauma psíquico. Se busca identificar tendencias, enfoques teóricos y metodológicos, así como valorar las contribuciones más significativas en distintos contextos y poblaciones. Este análisis permitirá no solo conocer el estado actual del conocimiento, sino también detectar vacíos y orientar nuevas líneas de investigación y práctica educativa.

De acuerdo con ello, el objetivo general queda planteado de la siguiente manera: Examinar la evidencia existente sobre la eficacia de la educación física y la recreación como estrategias para el fortalecimiento de la resiliencia en personas afectadas por trauma psíquico. EL mismo, se apoya en los siguientes objetivos específicos: a) Describir las principales características de las intervenciones y programas identificados en la literatura; b) Analizar los instrumentos y criterios utilizados para evaluar la resiliencia y los síntomas postraumáticos; c) Reconocer las limitaciones metodológicas más frecuentes; y d) Proponer líneas de acción que orienten futuras investigaciones y aplicaciones en los ámbitos educativo y comunitario.

Método

El presente estudio adopta un enfoque de revisión sistemática de literatura con carácter descriptivo y analítico. De acuerdo con Bisquerra (2009), la investigación en ciencias sociales y educativas debe responder a la necesidad de sistematizar, ordenar y comprender la realidad, generando marcos de referencia sólidos que guíen tanto la práctica como la teoría. En este sentido, la revisión sistemática constituye una estrategia metodológica adecuada para reunir y evaluar críticamente la producción científica existente en torno a la educación física y la recreación como medios de fortalecimiento de la resiliencia frente al trauma psíquico.

La elección de este método responde a la pertinencia de examinar evidencia acumulada entre los años 2000 y 2025, en línea con los objetivos planteados en la introducción. Según Hernández et al. (2014), la investigación documental o bibliográfica permite identificar, analizar y sintetizar conocimientos previos, con el propósito de establecer tendencias, brechas y oportunidades de desarrollo científico. Así, el análisis comparativo de los artículos seleccionados ofrece la posibilidad de valorar la efectividad de diversas intervenciones, los instrumentos empleados para medir resiliencia y síntomas de trauma, y las limitaciones metodológicas que aún persisten en el campo.

Participantes

El corpus de análisis estuvo constituido por 18 artículos científicos publicados entre 2000 y 2025, seleccionados de bases de datos especializadas en ciencias de la salud, educación y psicología (Scopus, Web of Science, PubMed y Google Scholar). La muestra incluye estudios desarrollados en contextos internacionales (n=7 revisiones), así como investigaciones aplicadas en países específicos: Reino Unido (n=2), Canadá (n=1), Estados Unidos (n=4), Suecia (n=1), Países Bajos (n=1), Grecia (n=1) y Australia (n=1).

Las poblaciones abordadas en los estudios abarcan desde niños y adolescentes en programas comunitarios y escolares, hasta adultos, veteranos de guerra y refugiados con diagnóstico de estrés postraumático (PTSD). Los niveles educativos y sociales considerados varían entre contextos escolares, comunitarios y clínicos. Esta diversidad de participantes permite disponer de un panorama amplio sobre la aplicación de la educación física y la recreación como herramientas de resiliencia frente al trauma psíquico.

Procedimiento

El proceso metodológico se desarrolló en tres fases principales:

- **Búsqueda y selección de estudios:** Se establecieron criterios de inclusión: a) publicaciones entre 2000 y 2025; b) estudios empíricos, revisiones sistemáticas o ensayos clínicos que analizaran intervenciones basadas en educación física, deporte o recreación en población con experiencias traumáticas; c) investigaciones que reportaran indicadores de resiliencia, bienestar psicológico o reducción de síntomas de PTSD. Se excluyeron estudios no revisados por pares, publicaciones de carácter exclusivamente teórico sin aplicación empírica, y aquellos que no abordaran directamente la relación entre actividad física/recreación y trauma psíquico.
- **Extracción de información:** De cada artículo se registraron variables clave: muestra, país, nivel educativo o grupo poblacional, tipo de intervención (ejercicio físico, deporte, recreación), instrumentos de medición utilizados (por ejemplo, PCL-5, CAPS, escalas de resiliencia), y principales hallazgos reportados. Este procedimiento permitió la construcción de una matriz bibliográfica comparativa.
- **Síntesis y categorización:** Los estudios se organizaron en función de sus características metodológicas (ensayos clínicos, revisiones sistemáticas, estudios cualitativos), tipos de intervención (ejercicio supervisado, deporte colectivo, recreación en la naturaleza, programas traumainformados), y poblaciones atendidas (jóvenes, adultos, veteranos, refugiados). La categorización favoreció el análisis temático y la identificación de patrones comunes en la evidencia.

Análisis de datos

El análisis se orientó a responder los objetivos específicos de la investigación. En primer lugar, se describieron las características de los programas e intervenciones, observándose una predominancia de actividades deportivas en entornos comunitarios y de programas de ejercicio supervisado en contextos clínicos. En segundo lugar, se identificaron los instrumentos más utilizados para medir los resultados: la Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-C, PCL-5) y la Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS) en adultos; así como escalas de resiliencia y de bienestar socioemocional en niños y adolescentes.

En tercer lugar, se realizó un examen de las limitaciones metodológicas recurrentes en la literatura, entre las que destacan: heterogeneidad en el diseño de programas, diversidad de escalas utilizadas, ausencia de seguimientos longitudinales, y escasa representación de poblaciones de América Latina. Finalmente, a partir de la síntesis de resultados, se delinearon líneas de acción futura, entre ellas: la necesidad de estandarizar protocolos de intervención en educación física con enfoque traumainformado, promover estudios comparativos interculturales y ampliar el rango etario y geográfico de las poblaciones estudiadas.

Resultados

El análisis de la literatura científica seleccionada permite identificar patrones comunes, fortalezas y limitaciones en las investigaciones que relacionan la educación física y la recreación con la resiliencia frente al trauma psíquico. Los resultados se presentan en correspondencia con los objetivos planteados, destacando las características de las intervenciones, los instrumentos utilizados, los hallazgos principales y las tendencias metodológicas. La Tabla 1 sintetiza la información central de los 18 estudios incluidos.

Tabla 1. Síntesis de estudios analizados (2000–2025)

Título / Año	Muestra	País	Grupo / Nivel educativo	Intervención (EF/Recreación)	Indicadores evaluados	Principales hallazgos
Trauma-Informed Practice in Physical Activity Programs for Young People (2025)	Revisión	Internacional	Comunitario / juvenil	Programas traumainformados	Bienestar, resiliencia	Promueven resiliencia y reducen retraumatización
Relationship between physical activity and individual mental health (2023)	Revisión	Internacional	Varios	Actividad física general	Resiliencia psicológica	Incrementa resiliencia y reduce síntomas



Sports and games for PTSD (2010)	Revisión	Internacional	Varios	Juegos y deportes	Síntomas de PTSD	Mejoran regulación emocional y reducen síntomas
Building Resilience Through Sport (2021)	Jóvenes con experiencias adversas	Reino Unido	Secundaria / comunitario	Deportes de equipo	Resiliencia, regulación emocional	Facilita confianza, apoyo social y resiliencia
Is exercise effective for PTSD in adults (2022)	Revisión	Internacional	Adultos clínicos	Ejercicio aeróbico y fuerza	PTSD (CAPS, PCL)	Evidencia moderada de reducción de síntomas
Integrating a Sport-Based Trauma-Sensitive Program (2021)	Niños y adolescentes	Canadá	Comunitario	Programa traumainformado	Resiliencia social y emocional	Aumenta cohesión grupal y regulación emocional
Warrior Wellness Pilot Trial (2019)	Veteranos con PTSD (n=47)	EE.UU.	Adultos	Ejercicio supervisado	PCL-5, resiliencia	Reducción significativa de síntomas frente al control
Refugees' experiences of physical activity (2019)	Refugiados adultos	Suecia	Adultos	Actividad grupal	Bienestar, resiliencia	Reportan alivio, confianza y control emocional
Adding PA to trauma-focused treatment (2023)	Adultos con PTSD	Países Bajos	Clínico	Ejercicio añadido a terapia	PCL-5, depresión	Más efectivo que la terapia sola
Recovery Horizons (2024)	Revisión	Internacional	Varios	Actividades en la naturaleza	Resiliencia, bienestar	Potencia recuperación y resiliencia
Exercise Training for Older Veterans (2020)	Veteranos mayores	EE.UU.	Adultos	Ejercicio supervisado	PTSD, depresión	Mejoras leves en síntomas y calidad de vida
Exercise Intervention in PTSD (2019)	Revisión narrativa	Internacional	Varios	Ejercicio físico	PTSD, resiliencia	Evidencia positiva, se recomiendan más RCTs
Group integrated exercise vs recovery class (2025)	Veteranos con PTSD	EE.UU.	Adultos	Ejercicio grupal	PTSD	Mejores resultados en regulación emocional
Warrior Wellness Study (2018)	Veteranos con PTSD	EE.UU.	Adultos	Ejercicio supervisado	PCL-C, resiliencia	Reducción clínica en síntomas de PTSD
Sport, Refugees, and Forced Migration (2019)	Revisión	Internacional	Refugiados	Programas deportivos	Resiliencia, inclusión	Favorecen integración social y resiliencia
Exercise & sport among asylum seekers (2025)	Adultos con PTSD	Reino Unido	Adultos	Intervención deportiva	PCL-5, resiliencia	Reducción de síntomas y aumento de resiliencia
'A spark to start' (2025)	Refugiados desplazados	Grecia	Adultos	Deporte y recreación	Bienestar, resiliencia	Genera esperanza, motivación y redes de apoyo
Sport-based programme for refugees (2016)	Jóvenes refugiados	Australia	Adolescentes	TPSR en deporte	Resiliencia, inclusión	Mejora adaptación psicosocial

Nota: Elaboración propia.

Distribución geográfica y metodológica

Los resultados muestran que la investigación se concentra principalmente en contextos internacionales y de países anglosajones. Se identifican siete revisiones sistemáticas o narrativas con alcance global, que constituyen la base conceptual y metodológica del campo. Por países, Estados Unidos destaca con cuatro estudios experimentales y ensayos clínicos controlados, centrados principalmente en veteranos con diagnóstico de estrés postraumático. Reino Unido aporta dos investigaciones relevantes, una en jóvenes con experiencias adversas y otra con adultos solicitantes de asilo. Canadá, Suecia, Países Bajos, Grecia y Australia contribuyen con un estudio cada uno, mientras que los refugiados y migrantes forzados aparecen como un grupo recurrente en la literatura internacional.

Esta distribución evidencia una predominancia de investigaciones en contextos del norte global, con limitada representación de regiones como América Latina o África. La concentración metodológica en revisiones sistemáticas (n=7) y ensayos clínicos controlados en veteranos refleja un sesgo hacia poblaciones específicas, lo cual constituye tanto una fortaleza en términos de robustez experimental, como una limitación para la generalización de los resultados.

Características de las intervenciones

Las intervenciones identificadas se organizan en tres grandes categorías:

- Programas de ejercicio físico supervisado (ejercicios aeróbicos, de fuerza y entrenamiento estructurado), aplicados principalmente en adultos con PTSD, en especial veteranos militares. Estos estudios reportan reducciones consistentes en síntomas postraumáticos, medidos con instrumentos estandarizados como el PCL-5 y el CAPS.



- Programas deportivos comunitarios, con énfasis en deportes de equipo y actividades grupales, dirigidos a niños, adolescentes y refugiados. Estas experiencias promueven la cohesión social, el sentido de pertenencia y la confianza interpersonal, indicadores claves de resiliencia psicosocial.
- Actividades recreativas en la naturaleza y programas traumainformados, los cuales integran un enfoque más amplio de bienestar. Estos se aplican en diversos grupos y muestran efectos positivos sobre la resiliencia, la motivación y la prevención de retraumatización.

La evidencia revela que las intervenciones deportivas grupales y comunitarias generan beneficios adicionales en términos de redes de apoyo social y regulación emocional, mientras que el ejercicio supervisado parece ser más eficaz para la reducción clínica de síntomas en poblaciones adultas con diagnósticos establecidos de PTSD.

Instrumentos de evaluación

Los resultados indican que los instrumentos más utilizados en la evaluación de los síntomas postraumáticos son la Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL en sus diferentes versiones: PCL-C, PCL-5) y la Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS). Estas herramientas permiten cuantificar cambios clínicamente significativos en la sintomatología. Paralelamente, se emplean escalas de resiliencia y de bienestar socioemocional, especialmente en estudios con jóvenes y refugiados, donde se prioriza la integración social y el afrontamiento positivo como indicadores de recuperación.

La heterogeneidad en los instrumentos empleados constituye un reto metodológico, ya que dificulta la comparación entre estudios. No obstante, se observa un consenso en torno a la pertinencia de medir tanto indicadores clínicos de PTSD como variables psicosociales vinculadas a la resiliencia.

Hallazgos principales

En términos generales, los estudios convergen en afirmar que la educación física, el deporte y la recreación tienen efectos positivos en la reducción de síntomas postraumáticos y en el fortalecimiento de la resiliencia. Los hallazgos más relevantes incluyen:

- Reducción de síntomas clínicos de PTSD: Los ensayos con veteranos en Estados Unidos y Países Bajos demuestran que la práctica de ejercicio físico estructurado produce mejoras significativas, especialmente cuando se combina con tratamientos psicoterapéuticos convencionales.
- Fomento de la resiliencia en jóvenes: Programas de deportes de equipo en Reino Unido y Australia muestran que la práctica deportiva favorece la confianza en sí mismos, el apoyo social y la regulación emocional en adolescentes expuestos a experiencias adversas.
- Bienestar y cohesión en refugiados: Estudios en Suecia, Grecia y Reino Unido evidencian que las intervenciones deportivas y recreativas en campamentos o comunidades desplazadas generan alivio emocional, esperanza y motivación, además de facilitar la integración social.
- Prevención de retraumatización: Los programas traumainformados, especialmente aquellos aplicados en Canadá y en revisiones globales, destacan la importancia de un diseño sensible a las experiencias previas de los participantes para evitar la reproducción de dinámicas de violencia o exclusión.

Limitaciones recurrentes

Aunque los resultados son alentadores, los estudios presentan limitaciones comunes:

- Heterogeneidad en los diseños y en las duraciones de las intervenciones, lo que limita la comparación sistemática.
- Ausencia de seguimientos longitudinales que permitan evaluar la sostenibilidad de los efectos a largo plazo.
- Escasa representación de contextos no occidentales, lo que reduce la diversidad cultural en los hallazgos.
- Uso de instrumentos variados y no siempre estandarizados en poblaciones juveniles y comunitarias, lo que dificulta establecer métricas comparables de resiliencia.



Líneas de acción para futuras investigaciones y prácticas

Finalmente, el cuarto objetivo específico condujo a la identificación de varias líneas de acción. Entre ellas destacó la necesidad de ampliar los tamaños muestrales y garantizar diseños metodológicos más rigurosos, con inclusión de grupos de control y evaluaciones longitudinales. Asimismo, se propuso integrar enfoques interculturales que reconozcan la diversidad de contextos y poblaciones afectadas por trauma, evitando intervenciones estandarizadas. En el ámbito práctico, los hallazgos sugirieron fortalecer la formación de docentes de educación física y líderes comunitarios en el uso de estrategias recreativas orientadas al desarrollo socioemocional. También se recomendó articular las intervenciones con servicios de salud mental y programas escolares, de modo que se construya una red de apoyo integral.

Tabla 2. Líneas de acción sugeridas

Área	Propuesta	Impacto esperado
Investigación	Ampliar muestras y usar diseños con control	Mayor validez y generalización
Evaluación	Implementar seguimientos longitudinales	Determinar permanencia de efectos
Práctica educativa	Capacitar docentes en resiliencia y recreación	Fortalecer competencias socioemocionales
Enfoque comunitario	Adaptar programas a contextos culturales diversos	Mayor pertinencia y eficacia

Nota: Elaboración propia.

Discusión

El análisis realizado permite interpretar los resultados obtenidos a la luz de la evidencia científica previa, ofreciendo una comprensión más amplia sobre el papel de la educación física y la recreación como medios para fortalecer la resiliencia frente al trauma psíquico. En conjunto, los hallazgos confirman que tanto los programas de ejercicio supervisado como las iniciativas deportivas comunitarias y recreativas generan efectos positivos en la reducción de síntomas postraumáticos y en la consolidación de recursos de afrontamiento. No obstante, se evidencian diferencias relevantes asociadas a la población participante, el contexto de aplicación y el diseño metodológico de las intervenciones.

En primer lugar, la eficacia de los programas de ejercicio físico estructurado en la disminución de síntomas clínicos de estrés postraumático coincide de forma consistente con los ensayos realizados en veteranos en Estados Unidos y Europa. El Warrior Wellness Study de Hall et al. (2019) y sus posteriores desarrollos (Hall et al., 2020) demostraron reducciones significativas en los puntajes de la PCL y mejoras en la calidad de vida, resultados que respaldan la solidez del ejercicio supervisado como intervención terapéutica complementaria. De igual manera, el ensayo clínico aleatorizado de Voorendonk et al. (2023) en los Países Bajos evidenció que la combinación de actividad física con terapia intensiva es más eficaz que la psicoterapia aislada, lo que sugiere que las intervenciones multimodales pueden potenciar los efectos clínicos del tratamiento del trauma. Estas conclusiones coinciden con la revisión sistemática de Jadhakhan et al. (2022), que ratifica la utilidad de la actividad física en la reducción de síntomas de PTSD, aunque advierte la necesidad de homogeneizar los protocolos de investigación para fortalecer la validez comparativa.

En segundo lugar, la evidencia referida a jóvenes y poblaciones en riesgo, como adolescentes con experiencias adversas y personas refugiadas, revela que los programas deportivos y recreativos comunitarios no solo reducen síntomas, sino que además generan beneficios socioemocionales significativos. Norris y Norris (2021) destacan que la práctica deportiva en equipo favorece la autoconfianza, la cohesión social y la resiliencia en jóvenes expuestos a violencia o abandono. De modo similar, Shaikh et al. (2021) documentan que los programas con enfoque trauma-informado incrementan la regulación emocional y la cohesión grupal, promoviendo entornos seguros que evitan la retraumatización, como también lo señalan Berger et al. (2024). Este conjunto de hallazgos permite afirmar que el componente social y cooperativo de la actividad física desempeña un papel tan relevante como el ejercicio en sí, al ofrecer oportunidades de reparación emocional y sentido de pertenencia.

Un tercer grupo de estudios profundiza en intervenciones con refugiados y desplazados, donde la actividad física adquiere un valor simbólico y social. Nilsson et al. (2019) encontraron que los programas grupales de ejercicio contribuyen al alivio emocional, a la sensación de control y al fortalecimiento de la resiliencia. De manera complementaria, Filippou et al. (2025) demostraron que la práctica deportiva en campamentos de solicitantes de asilo no solo disminuye los síntomas clínicos de PTSD medidos con la



PCL-5, sino que también incrementa la resiliencia percibida y la motivación personal. Knappe et al. (2025), desde un enfoque cualitativo, destacan que los programas co-diseñados con la población desplazada generan esperanza y redes de apoyo, lo que subraya la importancia de la participación activa y la co-creación comunitaria como factores mediadores de la resiliencia. Estos resultados refuerzan la idea de que la recreación y la educación física pueden actuar como dispositivos de reconstrucción del tejido social.

Asimismo, los programas recreativos en la naturaleza constituyen una vía emergente en el tratamiento y la prevención del trauma. Shirazi et al. (2024) evidencian que las actividades al aire libre favorecen la regulación emocional y complementan de manera eficaz los tratamientos clínicos para personas con PTSD o trastornos por consumo de sustancias. Esta observación se corresponde con los hallazgos de la presente revisión, que resaltan el potencial restaurativo de los entornos naturales como escenarios de conexión emocional y bienestar integral. En esta línea, Spaaij et al. (2019) subrayan que las prácticas deportivas en espacios abiertos promueven la inclusión social y la reintegración comunitaria, aunque advierten la necesidad de diseños culturalmente sensibles, una limitación que también se identifica en los estudios analizados.

En relación con los instrumentos de evaluación, se observa convergencia en el uso de escalas estandarizadas como la PCL y el CAPS, lo que refleja un avance hacia la uniformidad en contextos clínicos (Hegberg et al., 2019). Sin embargo, los estudios aplicados a contextos educativos y comunitarios utilizan herramientas más diversas para medir resiliencia y bienestar, evidenciando la dificultad de operacionalizar constructos complejos como la resiliencia en poblaciones heterogéneas. Berger et al. (2024) y Shaikh et al. (2021) coinciden en la necesidad de desarrollar instrumentos culturalmente adaptados y sensibles al contexto, lo cual representa una línea prioritaria de desarrollo metodológico para el campo.

Las limitaciones recurrentes identificadas en esta revisión (tales como la heterogeneidad de los diseños, la escasa cantidad de estudios longitudinales y la concentración geográfica de las investigaciones en el norte global) coinciden con lo reportado por autores como Jadhakhan et al. (2022) y Wang et al. (2023). Estas limitaciones dificultan la comparación y la construcción de meta-análisis robustos, además de restringir la validez externa de los resultados. Spaaij et al. (2019) enfatizan la falta de representatividad de regiones como América Latina y África, lo que limita la comprensión global del fenómeno, mientras que Hall et al. (2019, 2020) destacan la necesidad de extender los seguimientos más allá del periodo inmediato postintervención para evaluar la sostenibilidad de los beneficios observados.

Finalmente, las proyecciones y líneas de acción derivadas de los hallazgos son consistentes con las recomendaciones actuales de la literatura. Hegberg et al. (2019) proponen ampliar los ensayos clínicos que incorporen medidas de resiliencia, no solo de sintomatología clínica. Berger et al. (2024) plantean la urgencia de formar a profesionales de la educación física en enfoques trauma-informados, y Shaikh et al. (2021) sugieren institucionalizar estas intervenciones dentro de estructuras educativas y comunitarias. Además, Knappe et al. (2025) y Nilsson et al. (2019) subrayan la eficacia de la participación activa de las comunidades en el diseño de programas deportivos, reafirmando la relevancia del componente cultural y participativo en el fortalecimiento de la resiliencia.

En síntesis, la evidencia acumulada demuestra su potencial tanto en la recuperación individual como en la reconstrucción colectiva, aunque persisten desafíos teóricos y metodológicos que requieren abordajes interdisciplinarios, diseños más rigurosos y una mayor representatividad global. Avanzar en esta dirección permitirá consolidar un marco de intervención integral donde el cuerpo, la emoción y la comunidad actúen como ejes de sanación y transformación social.

Conclusiones

El análisis de la literatura permitió constatar que la educación física y la recreación se configuraron como recursos efectivos para favorecer la resiliencia en personas expuestas a trauma psíquico. En los diferentes estudios revisados, dichas prácticas ofrecieron un entorno seguro y estructurado que promovió tanto la regulación emocional como la cohesión social, elementos considerados centrales en los procesos de afrontamiento y recuperación.



En relación con el primer objetivo específico, se observó que los programas identificados compartieron características comunes, tales como el énfasis en actividades grupales, la integración de dinámicas recreativas y la utilización del movimiento corporal como medio de expresión y liberación de tensiones. Estos componentes coincidieron en facilitar la construcción de redes de apoyo y el fortalecimiento de la autoeficacia, lo cual resultó crucial para el restablecimiento del equilibrio psíquico.

Respecto al segundo objetivo, los instrumentos de evaluación empleados se orientaron principalmente a medir la resiliencia, los síntomas postraumáticos y, en menor medida, el bienestar subjetivo. Se utilizaron escalas validadas internacionalmente como la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), la Impact of Event Scale-Revised (IES-R) y otras adaptaciones contextuales, lo cual permitió evidenciar mejoras significativas en la capacidad de afrontamiento tras la aplicación de los programas.

En cuanto al tercer objetivo, se identificaron limitaciones metodológicas recurrentes, entre ellas, el uso de muestras reducidas, diseños de corta duración y la ausencia de grupos de control en algunos casos, lo que restringió la generalización de los hallazgos. Asimismo, se observó la necesidad de un seguimiento longitudinal que permita evaluar los efectos sostenidos de las intervenciones en el tiempo.

Finalmente, en relación con el cuarto objetivo, se propuso como línea de acción la incorporación de programas de educación física y recreación en contextos escolares, comunitarios y de atención psicosocial, integrando enfoques interdisciplinarios que incluyan tanto a profesionales de la salud mental como a educadores y promotores deportivos. Del mismo modo, se sugirió profundizar en investigaciones que amplíen el rango de población, consideren diversidad cultural y empleen diseños más robustos que permitan validar la eficacia de estas estrategias en distintos escenarios.

Referencias

- Berger, E., O'Donohue, K., Jeanes, R., & Alfrey, L. (2024). Trauma-Informed Practice in Physical Activity Programs for Young People: A Systematic Review. *Trauma Violence Abuse*, 25(4), 2584-2597. <https://doi.org/10.1177/15248380231218293>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2.ª ed.). Madrid: La Muralla.
- Filippou, K., Knappe, F., Hatzigeorgiadis, A., Morres, I., Tzormpatzakis, E., Proskinitopoulos, T., Meier, M., Seelig, H., Ludyga, S., Pühse, U., Känel, R., Theodorakis, Y., & Gerber, M. (2025). Effects of an exercise and sport intervention on symptoms of post-traumatic stress disorder and other mental health indices among asylum seekers in a camp. A pragmatic randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2025.100676>
- Franco, L., Aguirre, J., Montes, K., & Robles, G. (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>
- Hall, K., Morey, M., Beckham, J., Bosworth, H., Pebole, M., Pieper, C., & Sloane, R. (2018). The Warrior Wellness Study: A Randomized Controlled Exercise Trial for Older Veterans with PTSD. *Translational Journal of the ACSM*, 3(6), 43-51. https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2018/03150/the_warrior_wellness_study_a_randomized.1.aspx
- Hall, K., Morey, M., Beckham, J., Bosworth, H., Sloane, R., Pieper, C., & Pebole, M. (2019). Warrior Wellness: A Randomized Controlled Pilot Trial of the Effects of Exercise on Physical Function and Clinical Health Risk Factors in Older Military Veterans With PTSD. *The Journals of Gerontology*, 75(11), 2130-2138. <https://doi.org/10.1093/gerona/glz255>
- Hall, K., Morey, M., Bosworth, H., Beckham, J., Pebole, M., Sloane, R., & Pieper, C. (2020). Pilot Randomized Controlled Trial of Exercise Training for Older Veterans with PTSD. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00073-w>
- Hegberg, N., Hayes, J., & Hayes, S. (2019). Exercise Intervention in PTSD: A Narrative Review and Rationale for Implementation. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00133>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Jadhakhan, F., Lambert, N., Middlebrook, N., Evans, D., & Falla, D. (2022). Is exercise/physical activity effective at reducing symptoms of post-traumatic stress disorder in adults - A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.943479>



- Knappe, F., Filippou, K., Hatzigeorgiadis, A., Seelig, H., Meier, M., Pieters, L., Zollino, C., Pühse, U., & Gerber, M. (2025). 'A spark to start': Experiences of forcibly displaced individuals participating in a co-designed exercise and sport intervention. *Mental Health and Physical Activity*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2025.100681>
- Lahinda, J., Isyani, I., Gilang, A., & Rasyid, A. (2025). La relación entre el entrenamiento físico, la salud mental y la nutrición en el rendimiento de los deportistas de fútbol. *Retos*, 70, 957-974. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.117067>
- Lawrence, S., De Silva, M., & Henley, R. (2010). Sports and games for post-traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane Library*, 2010(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007171.pub2>
- Lopes, J., Nascimento, J., Santos, L., & Ferreira, L. (2025). Resiliencia y pasión como variables psicológicas predictoras del sobreentrenamiento en ciclistas aficionados de montaña. *Retos*, 69, 397-407. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.113088>
- Neylan, T., Muratore, L., Williams, C., Schmitz, M., Valdez, C., Maguen, S., O'Donovan, A., Parker, D., Metzler, T., Cohen, B., West, A., Phan, V., Antonetti, V., Mayzel, O., Hlavin, J., Chesney, M., & Mehling, W. (2025). Group integrated exercise versus recovery class for veterans with posttraumatic stress disorder: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 25, 185. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06638-1>
- Nilsson, H., Saboonchi, F., Gustavsson, K., Malm, A., & Gotvall, M. (2019). Trauma-afflicted refugees' experiences of participating in physical activity and exercise treatment: a qualitative study based on focus group discussions. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1699327>
- Norris, G., & Norris, H. (2021). Building Resilience Through Sport in Young People With Adverse Childhood Experiences. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.663587>
- Shaikh, M., Bean, C., Bergholz, L., Rojas, M., Ali, M., & Forneris, T. (2021). Integrating a Sport-Based Trauma-Sensitive Program in a National Youth-Serving Organization. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38, 449-461. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00776-7>
- Shirazi, A., Brody, A., Soltani, M., & Lang, A. (2024). Recovery Horizons: Nature-Based Activities as Adjunctive Treatments for Co-Occurring Post-Traumatic Stress Disorder and Substance Use Disorders. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 19(4), 626-638. <https://doi.org/10.1177/15598276241300475>
- Spaaij, R., Broerse, J., Oxford, S., Luguetti, C., McLachlan, F., McDonald, B., Klepac, B., Lymbery, L., Bishara, J., & Pankowiak, A. (2019). Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature. *Frontiers in Sports and Active Living*, 1, 1-18. <https://doi.org/10.3389/fspor.2019.00047>
- Voorendonk, E., Sanches, S., Tollenaar, M., Hoogendoorn, E., Jongh, A., & Minnen, A. (2023). Adding physical activity to intensive trauma-focused treatment for post-traumatic stress disorder: results of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215250>
- Wang, Z., Jiang, B., Wang, X., Li, Z., Wang, D., Xue, H., & Wang, D. (2023). Relationship between physical activity and individual mental health after traumatic events: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2205667>
- Whitley, M., Coble, C., & Jewell, G. (2016). Evaluation of a sport-based youth development programme for refugees. *Leisure/Loisir*, 40(2), 175-199. <https://doi.org/10.1080/14927713.2016.1219966>

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

Grace Adriana Lolín Parraga
Maritza Gisella Paula Chica

glolin@upse.edu.ec
gpaula@upse.edu.ec

Autor/a
Autor/a

