

# Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes

Claudia Maribel Ruiz Silva y Ruth Noriega Cisneros

Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,  
Morelia, Michoacán, México.  
Contacto: ruth.noriega@umich.mx

**Resumen.** La adolescencia es una etapa del desarrollo comprendida entre la niñez y la adultez, se caracteriza no sólo por un crecimiento y desarrollo físico importante, si no por cambios y retos en el comportamiento ocasionados por la búsqueda de independencia de los padres, aceptación de la imagen corporal y la persistente preocupación por encontrar su propia identidad y pertenecer a un grupo social. Durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar problemas de salud mental, existen factores de riesgo como dormir poco, la inactividad física y la mala alimentación que pueden repercutir en el estado de ánimo y actitudes ante situaciones cotidianas. El fomento de la actividad física en los adolescentes contribuye no sólo a su bienestar físico y a prevenir futuras enfermedades, sino que mejora su estado de ánimo, disminuye síntomas de ansiedad y depresión, y fortalece su salud mental.

**Palabras clave:** factores de riesgo, ejercicio, estado de ánimo.

## Introducción

De acuerdo con la organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es una etapa del desarrollo comprendido entre los 10 y 19 años que puede extenderse hasta los

21 años (UNICEF, 2021). Es una etapa caracterizada por un crecimiento acelerado y una abrumadora cantidad de cambios en el estado de ánimo y comportamiento, los cuales contribuirán a la formación de su identidad y personalidad, es decir, a la

percepción que el adolescente tiene de sí mismo de ser único y a cómo se comporta ante los demás. Los padres o adultos cercanos juegan un papel fundamental en el acompañamiento de los adolescentes durante su trayecto por esta transición para convertirse en adultos y son responsables de brindarles oportunidades para un desarrollo integral. Hernández-Moreno (2011) señala que los adolescentes demandan un acompañamiento significativo y estructurante, no sólo un acompañamiento vacío, carente de sentido. Este acompañamiento suele no ser apreciado si es de manera próxima como en otras etapas de la vida (infancia), sin embargo, sí es fundamental (López-Sánchez, 2015).

Para López-Sánchez (2015), la adolescencia no es sólo un estado de transición hacia la adultez, “es un período de vida con sentido propio y crucial para la vida posterior”. Este período cobra gran importancia para los adolescentes, ya que buscan la pertenencia a un grupo, establecen relaciones valiosas con amigos y amigas, refuerzan los lazos familiares, buscan construir su identidad y establecer sus propios proyectos de vida.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2019),



Imagen: Lizbeth Ferreyra y WOD Crosstraining Box

recomienda la actividad física en niños y adolescentes no sólo para prevenir enfermedades como el sobrepeso y obesidad, sino para contribuir a su salud mental, mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico; y como una manera de crear buenos hábitos desde una edad temprana, que a su vez se reflejará en una vida más activa cuando estos niños y adolescentes sean adultos.

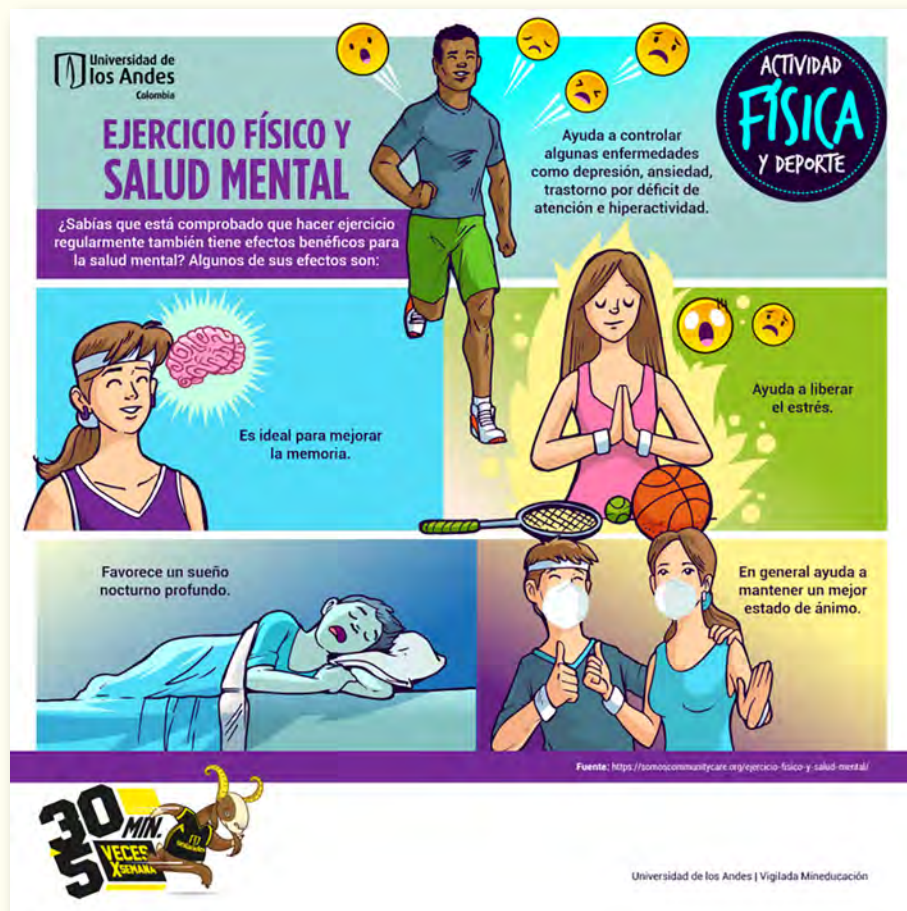
### Salud mental en la adolescencia

La OMS considera la salud mental como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (INCyTU, 2018). También menciona que, si bien la mayoría de los adolescentes tienen buena salud mental, los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a los problemas de salud mental.

Entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, sin embargo, es difícil que reciban un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado, ya sea por falta de conocimiento para brindar atención por parte del personal de salud o por la estigmatización que tiene la sociedad sobre los problemas de salud mental que impide a los adolescentes buscar la ayuda que requieren (OMS, 2018).

Existen factores de riesgo para su salud física y mental que tienen origen en el ambiente familiar-social en que se desarrollan, como son malos hábitos del sueño (dormir poco), falta de ejercicio y una alimentación poco saludable (López-Sánchez, 2015). A la vez estas condiciones repercutirán en el estado de ánimo y actitudes ante las situaciones cotidianas que se le presenten. Se ha visto que las personas que no duermen bien son más irritables, ansiosas y depresivas, además de que presentan problemas para realizar acciones cotidianas (Gaceta UNAM, 2022).

Por otra parte, el sedentarismo y la mala alimentación van de la mano para el desarrollo de condiciones metabólicas (obesidad), recordemos que en esta etapa el tema de la figura corporal tiene un gran impacto sobre la salud mental del adolescente, pudiendo causar desde



incomodidad con su aspecto corporal, hasta problemas mayores como anorexia y bulimia (López-Sánchez, 2015).

Otros aspectos que pueden afectar la salud mental de los adolescentes tienen que ver con el fracaso escolar, que se ve reflejado como un aislamiento y falta de esa construcción de lazos sólidos con sus iguales, fundamental en esta etapa. La inestabilidad emocional que se puede generar llega a ser tan grande que provocan sentimientos de sufrimiento que pueden llevar al adolescente a aislarse, deprimirse o en casos más graves a pensar en el suicidio (López-Sánchez, 2015).

### Actividad física y salud mental

Se entiende por actividad física “cualquier movimiento corporal que haga trabajar los músculos y requiera más energía que el reposo” (NIH, 2022). Existen múltiples reportes que relacionan la práctica de actividad física con una mayor sensación de bienestar que contribuye a la salud mental. En un estudio realizado por Bonet *et al.*, (2017), donde analizaron el efecto

agudo del ejercicio físico sobre el estado de ánimo de jóvenes estudiantes activos y sedentarios, observaron un aumento en el estado de ánimo, y una disminución en la tensión y depresión después del ejercicio. Cabe resaltar que la disminución de la depresión fue mayor en los estudiantes activos, es decir, aquellos que realizaban ejercicio físico más días a la semana y por más tiempo que los sedentarios (no activos). Por lo tanto, resulta prometedor fomentar en los adolescentes la práctica de actividad física no sólo para favorecer su bienestar físico y prevenir futuras enfermedades, sino para fortalecer su salud mental tan vulnerable en esta etapa de la vida.

Se han descrito diferentes mecanismos por los cuales el ejercicio puede tener impacto benéfico en la salud mental, disminuyendo la ansiedad y depresión. Dinas *et al.*, (2011), a través de la revisión de varios estudios encontraron que el ejercicio y la actividad física tenían efectos benéficos comparables a los tratamientos con antidepresivos. Esta acción se daba a través del aumento en la secreción de endorfinas producido por el ejercicio, lo

que a la vez reducía los niveles de ansiedad y depresión, además de proporcionar una sensación de euforia y de estar bien.

En niños y adolescentes se recomienda realizar 60 minutos al día de actividad física con intensidad moderada/alta, como algo fundamental para prevenir alteraciones metabólicas y cáncer; pero, sobre todo, algo muy importante en esta etapa de la vida, para reducir la depresión y ansiedad, y mejorar la salud cerebral en general (OMS, 2020). También se recomiendan otras actividades que favorezcan al adecuado desarrollo de músculos y huesos. Además, si la actividad física se realiza en compañía de otros adolescentes puede contribuir al sentido de pertenencia a un grupo social.

### Actividades físicas recomendadas para los adolescentes

Las actividades físicas elegidas deben ser adecuadas para la edad y adaptadas para la condición de cada adolescente y deben de realizarse de manera periódica y programada para un mejor aprovechamiento (Fonseca-Hernández, 2012). Entre las actividades que pueden realizar los adolescentes que ayudan a alcanzar una actividad aeróbica moderada están el caminar rápido, andar en bicicleta en un terreno plano, salir de excursión, nadar, hacer tareas del hogar como barrer o cortar el pasto y jugar juegos que requieran lanzar y atrapar una pelota como el béisbol. Otras actividades que implican realizar actividad aeróbica intensa pueden ser correr, andar en bicicleta en terreno con colinas, participar en juegos que incluyan correr como fútbol o baloncesto, natación, artes marciales, saltar la cuerda y bailar enérgicamente. Por otra parte, entre las actividades que ayudarán a los adolescentes a fortalecer sus músculos están el realizar ejercicios de resistencia con su propio peso (sentadillas, planchas, etc.), con bandas elásticas de resistencia, con pesas y algunas formas de yoga. Para fortalecer los huesos se recomiendan deportes que involucren saltar o cambiar rápidamente de dirección (CDC, 2022).

Como se hace notar, para realizar algunas de las actividades no es necesario salir de casa, otras actividades son ofrecidas a los adolescentes en instalaciones de instituciones deportivas

públicas y otras actividades más por instituciones deportivas privadas. Como padres y adultos responsables de adolescentes corresponde acercarlos a estas instituciones, ya que, con el fomento de la actividad física, se estará promoviendo en ellos un estilo de vida saludable, que evitará un futuro con mala salud física, pero, sobre todo, se les estará ayudando a desarrollarse en un entorno saludable, mejorando a la vez su salud mental. El acompañamiento nutricional también debería ser parte de la atención a los adolescentes, ya que es fundamental para la realización de una adecuada actividad física. Como se ha mencionado, se trata de un acompañamiento integral al adolescente.

### Conclusión

Cerca del 20% de la población en México es adolescente, por lo que representa un gran reto brindar, a este grupo vulnerable, una atención adecuada y acorde a sus demandas para lograr que adquieran hábitos para una buena vida futura. Se debe priorizar la actividad física en los adolescentes como un medio no sólo para motivar un estilo de vida saludable que beneficiará la salud del cuerpo, sino como un factor protector que también beneficiará su salud mental disminuyendo síntomas de ansiedad y depresión, y lo ayudará a disfrutar y a vivir plenamente esta etapa de la vida, y a su vez sentará las bases de una vida adulta saludable.

---

### Referencias

Bonet, J., Parrado, E. y Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(65), 85-100. Obtenido de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artefectos783.htm>

CDC. (2022). Actividades aeróbicas, y para fortalecer los músculos y huesos: ¿Qué cuenta para niños y adolescentes en edad escolar?. Obtenido de: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/que-cuenta.htm>

Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. (2019). ¿Qué es la adolescencia? Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia. Obtenido de: <https://www.gob.mx/salud/censia/es/articulos/que-es-la-adolescencia-131305?idiom=es#:~:text=La Organizacion Mundial de la,psicologica y desarrollo de identidad>

Dinas, P.C., Koutedakis, Y. y Flouris, A.D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. *Ir J Med Sci*, 180:319-325. Obtenido de: [Dinas\\_2011\\_IrishJMedScien\\_Effectsofexerciseondepression.pdf](https://www.researchgate.net/publication/231111111_IrishJMedScien_Effectsofexerciseondepression.pdf)

Fonseca-Hernández, C. y García-Rodríguez, J. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *MHSalud*, 9(2),1-29. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237025095002>

Gaceta UNAM. (2022). El insomnio afecta concentración, memoria y estado de ánimo. Obtenido de: <https://www.gaceta.unam.mx/el-insomnio-afecta-concentracion-memoria-y-estado-de-animo/>

Hernández-Moreno, L. (2011). Adolescencia: ¿Adolecer es padecer?. *Salus*, 15(2), 5-6. Obtenido de: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003&lng=es&tng=es)

INCyTU. (2018). Salud mental en México. Oficina de Información Científica y Tecnológica para el Congreso de la Unión. Obtenido de: [https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU\\_18-007.pdf](https://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf)

López-Sánchez, F. (2015). Adolescencia. Necesidades y problemas. Implicaciones para la intervención. *Adolescere*, 3(2). Obtenido de: [https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2\\_9-17\\_Adolescencia.pdf](https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_9-17_Adolescencia.pdf)

NIH. (2022). La actividad física y el corazón, ¿Qué es la actividad física?. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las nuevas directrices recomiendan por,para los niños y adolescentes.>

OMS. (2018). Salud Mental Adolescente. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

OMS. (2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las nuevas directrices recomiendan por,para los niños y adolescentes.>

UNICEF. (2019). Guía Actividad Física \_Unicef 4. Obtenido de: [https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La actividad física en niños, niñas y adolescentes.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf)

UNICEF. (2021). Ficha 1- Características de la adolescencia. Obtenido de: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha1- Características de la adolescencia.pdf>