



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema

Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del Título de Licenciado en Psicología:

Caracterización de los indicadores físicos y su relación con la salud mental: revisión sistemática

Autor

Merchán Pérez Deibry Joy

Tutor

Urcinio Tomas Tóala Castro

Periodo 2025-1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

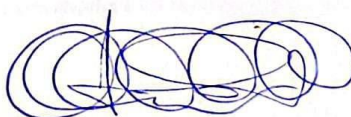
Haber dirigido, revisado y el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante **Deibry Joy Merchán Pérez**, legalmente matriculado en la carrera de Psicología, período académico **2025-1**, cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es "**Caracterización de los indicadores físicos y su relación con la salud mental: revisión sistemática**".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 08 de Agosto de 2025.

Lo certifico,

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a final horizontal stroke.

Lic. Urcinio Tomas Toala Castro, Mg.
Docente Tutor.

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los criterios contenidos en el trabajo de investigación "Caracterización de los indicadores físicos y su relación con la salud mental: revisión sistemática"; como también en los contenidos, ideas, condiciones y propuestas, son de exclusiva responsabilidad del autor de este trabajo de titulación y de las fuentes consultadas.

Manta, agosto del 2025.

Autor:


Deibry Joy Merchan Perez
C.I: 131186758-2

Dedicatoria

Dedico este logro a mis padres, quienes han sido mi pilar fundamental y me han acompañado con amor y constancia en cada paso de este camino. A mis abuelos, por su cariño incondicional y sus palabras de aliento que siempre me impulsaron a seguir. Y a mi hermano, por su apoyo silencioso, su compañía y por estar presente en los momentos que más lo necesité. Gracias por ser mi mayor fuente de inspiración.

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece."

Filipenses 4:13

Agradecimiento

Expreso mi sincero agradecimiento a todas las personas que formaron parte de mi proceso formativo y contribuyeron a la culminación de esta etapa universitaria. A mis padres, por su apoyo incondicional, su guía constante y por ser mi mayor fortaleza. A mis amigos cercanos, por su compañía y palabras de aliento en los momentos clave. Y a mis profesores, cuya dedicación y compromiso académico fueron esenciales para mi crecimiento personal y profesional. Gracias por caminar conmigo en este importante trayecto.

Resumen

La presente investigación tiene como propósito analizar el vínculo entre los indicadores físicos y la salud mental, con el fin de contribuir al desarrollo de estrategias que promuevan el bienestar integral. A través de una revisión sistemática, se buscó evidenciar cómo ciertos factores corporales influyen en el estado psicológico de las personas. Este estudio se enmarca en la creciente necesidad de comprender la relación cuerpo-mente desde una perspectiva científica y actualizada. El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre diversos indicadores físicos y la salud mental, centrándose en tres dimensiones fundamentales: la actividad física, la composición corporal y la aptitud física. Se reconoció que estos factores tienen una influencia significativa en el bienestar psicológico, ya que favorecen la disminución de síntomas como ansiedad, depresión y estrés, al mismo tiempo que promueven una mejor estabilidad emocional. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo-descriptivo, siguiendo los lineamientos metodológicos establecidos en la declaración PRISMA 2020, donde se seleccionaron un total de 15 artículos científicos, a través de criterios de inclusión que contemplaron estudios publicados entre los años 2015 y 2025. Los resultados evidencian una correlación positiva entre una buena condición física y mayores niveles de bienestar emocional, así como una menor prevalencia de trastornos mentales. Además, los hallazgos demuestran que los indicadores físicos tienen un impacto significativo en la salud mental y deben ser considerados en el diseño de estrategias orientadas a la prevención y promoción del bienestar integral.

Palabras clave: actividad física, aptitud física, bienestar emocional, composición corporal y salud mental.

Abstract

This research aims to analyze the link between physical indicators and mental health, with the goal of contributing to the development of strategies that promote comprehensive well-being. Through a systematic review, we sought to demonstrate how certain bodily factors influence people's psychological state. This study is part of the growing need to understand the relationship between relationship from a scientific and up-to-date perspective. The main objective of this research was to analyze the relationship between various physical indicators and mental health, focusing on three key dimensions: physical activity, body composition, and physical fitness. These factors were recognized as having a significant influence on psychological well-being, as they promote the reduction of symptoms such as anxiety, depression, and stress, while also promoting greater emotional stability. The research was conducted using a qualitative-descriptive approach, following the methodological guidelines established in the 2020 PRISMA declaration. A total of 15 scientific articles were selected using inclusion criteria that included studies published between 2015 and 2025. The results show a positive correlation between good physical fitness and higher levels of emotional well-being, as well as a lower prevalence of mental disorders. Furthermore, the findings demonstrate that physical indicators have a significant impact on mental health and should be considered in the design of strategies aimed at preventing and promoting comprehensive well-being.

Key words: physical activity, physical fitness, emotional well-being, body composition, and mental health.

Índice

Dedicatoria	1
Agradecimiento	1
Resumen.....	II
Abstract	III
Índice de tablas	VIII
Índice de ilustraciones.....	IX
Introducción	1
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO	4
1.1. Problema de Investigación	4
1.2. Objetivo General	5
1.3. Objetivo Especifico.....	5
1.4. Justificación	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Bases Teóricas	9
2.2.1. Concepto Generales de Salud Mental	9
2.2.2. Dimensiones de la salud mental (emocional, psicológica, social).....	10
2.2.3. Dimensión emocional	11
2.2.4. Dimensión psicológica.....	11

2.2.5.	Dimensión social.....	12
2.2.6.	Trastornos comunes: ansiedad y depresión.....	12
2.2.7.	Depresión	13
2.2.8.	Prevalencia y Datos Epidemiológicos	13
2.2.9.	Impacto en la Salud.....	13
2.2.10.	Ansiedad	14
2.2.11.	Prevalencia y Datos Epidemiológicos	14
2.2.12.	Impacto en la Salud.....	14
2.2.13.	Factores que Afectan la Salud Mental	14
2.2.14.	Factores Biológicos y Genéticos.....	15
2.2.15.	Factores Psicológicos y Cognitivos	16
2.2.16.	Factores Sociales y Ambientales	16
2.2.17.	Factores de Estilo de Vida	17
2.2.18.	Factores Emergentes y Contextuales	17
2.3.	Actividad Física y Bienestar Psicológico	18
2.3.1.	Definición de actividad física	18
2.3.2.	Tipos de actividad física	19
2.3.2.1.	Actividad física aeróbica.....	19
2.3.2.2.	Actividad de fuerza o resistencia	20
2.3.2.3.	Actividad de flexibilidad.....	21

2.3.2.4.	Actividad física recreativa	22
2.3.3.	Beneficios psicológicos del ejercicio	22
2.3.4.	Recomendaciones de ejercicio físico para la salud mental	24
2.3.5.	Indicadores Físicos Relacionados con la Salud Mental	25
2.3.6.	Composición corporal	27
2.3.6.1.	Masa muscular	27
2.3.6.2.	Grasa corporal	28
2.3.7.	Aptitud Física	29
2.3.8.	Resistencia cardiovascular	30
2.3.9.	Fuerza muscular	30
2.3.9.1.	Flexibilidad	31
2.3.10.	Enfoque Integral desde la Psicología	32
2.3.10.1.	Integración de la dimensión física en la intervención psicológica	32
2.3.11.	Rol del psicólogo en la promoción del bienestar físico-mental	34
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO		36
2.4.	Tipo y Diseño de Investigación	36
2.5.	Estrategia de búsqueda	37
2.6.	Criterios de Elegibilidad	40
2.7.	Criterios éticos	42
2.8.	Análisis de datos	43

CAPITULO IV: RESULTADOS	45
Discusión.....	48
Conclusiones	51
Recomendaciones	54
Referencias Bibliográficas	56

Índice de tablas

Tabla 1. Variables para la estrategia de búsqueda	38
Tabla 2. Términos y fórmulas de búsqueda	40
Tabla 3. Relación entre condición física e indicadores de salud mental	46

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática.....	42
---	----

Introducción

En las últimas décadas, la salud mental ha sido reconocida como un componente esencial del bienestar integral, influyendo de forma directa en la calidad de vida, el funcionamiento cotidiano y las relaciones interpersonales de los individuos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “una parte integrante de nuestra salud y bienestar generales y un derecho humano fundamental” (OMS, 2022, p. 2), destacando su dimensión emocional, psicológica y social como pilares fundamentales para el desarrollo humano.

Sin embargo, en la actualidad se evidencia un preocupante aumento de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés, los cuales se presentan de forma transversal en diversas poblaciones y representan un desafío prioritario para los sistemas de salud pública (OPS, 2017). Frente a esta realidad, la literatura científica ha comenzado a indagar en factores protectores y preventivos que contribuyan al fortalecimiento de la salud mental desde una perspectiva integral.

Entre estos factores, los indicadores físicos han cobrado especial relevancia, destacándose la actividad física, la composición corporal “grasa y masa muscular” y la aptitud física “resistencia, fuerza y flexibilidad” como elementos que no solo impactan en la salud biológica, sino también en los estados emocionales y psicológicos del ser humano (Bonet et al., 2020, citado en Delgado et al., 2018). Investigaciones recientes han demostrado que el ejercicio físico regular está relacionado con la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, que favorecen la regulación emocional y el bienestar subjetivo (Castañeda y Nagles, 2021).

Asimismo, se ha encontrado que una composición corporal equilibrada se asocia con una mayor autoestima, mejor imagen corporal y menor incidencia de síntomas depresivos, mientras

que una baja aptitud física se vincula con mayores niveles de estrés, ansiedad y dificultades cognitivas (Mella, 2020; citado en Silva, 2024, pp. 22–24).

No obstante, a pesar del creciente interés en la relación entre variables físicas y salud mental, los hallazgos son diversos y en ocasiones contradictorios. La dispersión puede atribuirse a la heterogeneidad de los diseños metodológicos, las diferencias en las poblaciones estudiadas y la variedad de instrumentos utilizados para medir tanto indicadores físicos como síntomas psicológicos.

Por ello, se hace necesario sistematizar la información disponible a través de un enfoque riguroso y estructurado. (Silva, 2024). El presente proyecto de titulación se desarrolló bajo la modalidad de revisión sistemática de literatura, siguiendo los lineamientos de la guía PRISMA 2020, la cual proporciona un marco claro para realizar una búsqueda rigurosa, precisa y reproducible en bases de datos científicas confiables. A través de este enfoque, se pretende evaluar de manera crítica los estudios existentes que exploran la relación entre los indicadores físicos y la salud mental, con el fin de ofrecer una comprensión más profunda de cómo los factores físicos pueden influir en el bienestar psicológico.

A través de esta revisión, se busca identificar patrones comunes en los estudios revisados, señalar áreas donde aún hay falta de información y proponer posibles direcciones para investigaciones futuras. Esta investigación, además de su aporte académico, tiene una aplicación práctica relevante, ya que brinda las bases necesarias para el diseño de programas destinados a promover la salud mental de manera integral. Como menciona la OMS (2022), es fundamental reconocer que el bienestar mental no debe separarse del bienestar físico, ya que ambos están intrínsecamente conectados. Comprender esta relación permite desarrollar intervenciones preventivas más efectivas y sostenibles.

En este sentido, el trabajo busca constituirse como una herramienta útil tanto para profesionales de la salud y la psicología, como para investigadores, educadores físicos y responsables de políticas públicas interesados en fomentar el bienestar integral.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1.Problema de Investigación

En la actualidad, los problemas de salud mental han cobrado una relevancia cada vez mayor en la agenda global, debido al aumento sostenido de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés, los cuales afectan de manera significativa la calidad de vida y representan una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial (OPS, 2017, p. 13).

La Organización Mundial de la Salud (2022) considera que la salud mental es un componente integral del bienestar, entendida como la capacidad del individuo para enfrentar las tensiones de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad (p. 2). Sin embargo, alcanzar y mantener este estado de equilibrio se ha convertido en un desafío, especialmente en contextos marcados por altos niveles de estrés social, sedentarismo y deterioro en la calidad de vida.

En este escenario, diversos estudios han comenzado a explorar el papel que juegan ciertos indicadores físicos, tales como la actividad física, la composición corporal y la aptitud física, en la promoción del bienestar psicológico y la prevención de trastornos mentales. Se ha identificado, por ejemplo, que una rutina regular de actividad física puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y depresión, al favorecer la liberación de neurotransmisores como serotonina, dopamina y endorfinas, que intervienen en la regulación del estado de ánimo (Castañeda y Nagles, 2021; Delgado et al., 2018).

Asimismo, una composición corporal saludable ha sido asociada con una mayor autoestima, imagen corporal positiva y estabilidad emocional (Mella, 2020). En cuanto a la aptitud física, evaluada a través de la resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad,

se ha evidenciado su relación con una mejor autopercepción y mayor capacidad para afrontar situaciones estresantes (Silva, 2024, pp. 22–24).

Por ello, el presente trabajo tiene como propósito caracterizar la relación entre los indicadores físicos y la salud mental, a través de una revisión sistemática de literatura científica actual. Se busca identificar cómo la actividad física, la composición corporal y la aptitud física se asocian con los estados emocionales y psicológicos del ser humano. Este análisis permitirá integrar conocimientos dispersos y contradictorios presentes en la literatura, aportando una visión comprensiva desde un enfoque biopsicosocial. La investigación no solo tendrá implicaciones académicas, sino también prácticas, al ofrecer fundamentos que orienten futuras intervenciones preventivas y estrategias de promoción del bienestar integral (OMS, 2022).

¿Qué relación existe entre los indicadores físicos como la actividad física, composición corporal y aptitud física y la salud mental?

1.2.Objetivo General

Analizar la relación entre los indicadores físicos y la salud mental, considerando las dimensiones de actividad física, composición corporal y aptitud física, mediante una revisión sistemática.

1.3.Objetivo Especifico

- Comparar los efectos de los diferentes indicadores en el bienestar psicológico reportado en estudios científicos.
- Identificar los factores que median la relación entre indicadores físicos y salud mental, tales como edad, género, intensidad del ejercicio y estado de salud general.

- Determinar la influencia de una buena condición física sobre la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés, a partir del análisis de estudios incluidos en la revisión sistemática.

1.4. Justificación

La salud mental es un componente crucial del bienestar integral de las personas, y en los últimos años ha adquirido una atención creciente debido al aumento de trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés en diversas poblaciones. Este fenómeno plantea un desafío en el ámbito de la salud pública y ha impulsado la necesidad de explorar alternativas más allá de los tratamientos convencionales. En este contexto, factores como la actividad física, la composición corporal y la aptitud física han emergido como posibles influencias positivas sobre la salud mental.

Diversos estudios recientes respaldan la idea de que el ejercicio regular contribuye a la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, la serotonina y la dopamina, los cuales juegan un papel fundamental en la regulación del estado de ánimo. Además, mantener una buena condición física se asocia con mejoras en la autoestima, la percepción corporal y una mayor capacidad para gestionar el estrés (Bonet et al., 2020; citado en Delgado et al., 2018). Sin embargo, también existen investigaciones que sugieren que el sobrepeso, la inactividad física y la baja aptitud física pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos emocionales (Mella Norambuena, 2020). A pesar de los avances en la investigación, los resultados son diversos y no siempre concluyentes.

Por esta razón, se considera fundamental llevar a cabo una revisión sistemática que reúna y analice la información científica más relevante y actual sobre la relación entre los indicadores físicos y la salud mental. Esta metodología permite organizar y comparar los hallazgos de

diversas investigaciones, identificar patrones comunes y señalar áreas donde aún existe falta de conocimiento.

Además, este trabajo se justifica tanto desde el ámbito académico, como un aporte significativo al proceso de titulación en Psicología, como desde el ámbito práctico, ya que los resultados obtenidos podrían orientar el diseño de intervenciones orientadas a la promoción de la salud mental desde un enfoque integral. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) subraya que, para alcanzar un bienestar completo, es necesario abordar la salud física y mental de manera conjunta. Por lo tanto, comprender cómo los indicadores físicos influyen en el estado psicológico representa un paso crucial para mejorar la calidad de vida de las personas.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Durante las últimas décadas, la relación entre los aspectos físicos del cuerpo humano y la salud mental ha sido objeto de numerosos estudios científicos. Investigaciones nacionales e internacionales han mostrado que los indicadores físicos, como la actividad física, la composición corporal y la aptitud física, pueden influir significativamente en el estado emocional de las personas. Estos factores no solo impactan en la salud física, sino que también están relacionados con el bienestar psicológico, la autoestima, la reducción del estrés y la prevención de trastornos como la ansiedad y la depresión (Delgado et al., 2018).

La literatura ha demostrado que la actividad física regular puede actuar como una estrategia no farmacológica para mejorar la salud mental. Según Castañeda & Nagles (2021), el ejercicio no solo regular la respuesta al estrés, sino que también favorece la producción de neurotransmisores que son clave para mantener un equilibrio emocional. De igual manera OMS, (2022) destaca el ejercicio físico como un factor protector frente a diversos trastornos mentales.

Según Mella (2020) señala que la composición corporal está relacionada con el bienestar psicológico. Las personas con una proporción corporal equilibrada tienen a experimentar una mayor satisfacción personal y niveles más bajos de ansiedad. La aptitud física, evaluada a través de la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad, ha demostrado una relación directa con una mayor capacidad para enfrentar situaciones estresantes y con mejores niveles de salud mental general.

A pesar de estos hallazgos, los resultados de los estudios son variados y a veces contradictorios, debido a diferencias metodológicas, poblaciones estudiadas y variables medidas. Por este motivo, se considera necesaria una revisión sistemática que sintetice las investigaciones

más relevantes, para brindar una visión clara, actualizada y estructurada sobre cómo se relacionan los indicadores físicos con la salud mental.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Concepto Generales de Salud Mental

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), va más allá de la simple ausencia de enfermedades mentales, presentándose como un aspecto integral del bienestar general y un derecho humano esencial. En palabras de la OMS, la salud mental es definida como "una parte fundamental de nuestra salud y bienestar generales" (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 2).

Este enfoque redefine la salud mental, alejándose de la visión tradicional que la veía como algo binario (presencia o ausencia de trastornos), para concebirla como un continuo que abarca desde el bienestar pleno hasta estados de sufrimiento emocional considerable. En su informe de 2022, la OMS profundiza en esta visión al señalar que "la salud mental implica la capacidad de relacionarse, desarrollarse, enfrentar adversidades y prosperar" (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 2).

El enfoque dimensional permite comprender que las personas pueden experimentar diferentes niveles de bienestar mental a lo largo de su vida, influenciados por múltiples factores contextuales y temporales. Es importante destacar que, según la OMS, "las personas con trastornos mentales son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, pero esto no siempre es así, ni es necesariamente así" (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 2). Esta distinción conceptual es fundamental para comprender que el diagnóstico de un trastorno mental no determina completamente el nivel de bienestar que una persona puede experimentar.

Un aspecto fundamental de la conceptualización actual es el reconocimiento de la salud mental como un derecho humano fundamental. La OMS enfatiza que "toda persona tiene derecho a la salud mental" y "merece que se le dé la oportunidad de prosperar" (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. 7). Esta perspectiva de derechos humanos implica obligaciones estatales y sociales para garantizar el acceso a servicios de salud mental de calidad.

Aunque, la OMS propone una visión transformadora donde se aspira a "un mundo en el que se valora, promueve y protege la salud mental; en el que se previenen los trastornos mentales; en el que toda persona puede ejercer sus derechos humanos y acceder a una atención de salud mental asequible y de calidad; y en el que todos pueden participar plenamente en la sociedad sin estigmatización ni discriminación" (Organización Mundial de la Salud, 2022, p. v).

2.2.2. Dimensiones de la salud mental (emocional, psicológica, social)

La salud mental es una condición esencial para el bienestar general del ser humano y se manifiesta de manera dinámica en múltiples etapas de la vida. Desde una perspectiva integral, la salud mental no puede entenderse únicamente como la ausencia de patologías mentales, más bien, representa un estado de equilibrio biopsicosocial, en el que la persona es capaz de desarrollar sus capacidades, enfrentar las tensiones de la vida diaria, establecer relaciones saludables y contribuir activamente a su comunidad (Silano, 2024, p. 31).

Esta definición, promovida por la Organización Mundial de la Salud, ha sido adoptada en enfoques transdisciplinarios que conciben la salud mental como un fenómeno complejo y multidimensional. Según Silva (2024), la salud mental está influenciada por factores intrapersonales, interpersonales y contextuales que se expresan en un estado de bienestar emocional, psicológico y social, o en su ausencia (p. 15). Por ello, en el análisis de los

indicadores físicos relacionados con la salud mental, es indispensable considerar estas tres dimensiones en su especificidad, pero también en su constante interacción.

2.2.3. Dimensión emocional

En el contexto familiar, donde se originan y moldean muchas de nuestras emociones, se ha comprobado que la realización de actividades físicas compartidas, como el ejercicio recreativo o los deportes, fortalece los lazos afectivos, fomenta una comunicación asertiva y facilita el reconocimiento emocional. Estas prácticas son fundamentales para la construcción de una estructura emocionalmente saludable (Silva, 2024, p. 18). De esta forma, los indicadores físicos pueden convertirse en factores clave para la protección del bienestar emocional, ayudando a las personas a desarrollar resiliencia frente a las adversidades.

2.2.4. Dimensión psicológica

La dimensión abarca los procesos cognitivos y conductuales que permiten al ser humano adaptarse, resolver problemas, planificar acciones, tomar decisiones y regular su comportamiento. Según Silva (2024), una buena salud psicológica incluye la autopercepción positiva, la capacidad para afrontar desafíos, la autonomía y la autorregulación conductual (p. 22). Desde el punto de vista de los indicadores físicos, múltiples estudios han señalado que la práctica regular de ejercicio físico se asocia con mejoras en funciones ejecutivas, atención sostenida, memoria y velocidad de procesamiento, lo cual refuerza la dimensión psicológica.

Además, el bienestar psicológico está vinculado con la imagen corporal y la percepción del propio estado físico; así, una composición corporal saludable y una buena condición física pueden fortalecer la autovaloración y disminuir riesgos de trastornos como la ansiedad o la depresión (Silva, 2024, p. 24). Se tiene en cuenta que los estados psicológicos también influyen en la conducta física; por ejemplo, una persona con altos niveles de motivación y autoeficacia

será más propenso a sostener rutinas de actividad física, retroalimentando positivamente su salud mental.

2.2.5. Dimensión social

La dimensión social se refiere a la calidad de las relaciones interpersonales, la red de apoyo social y el nivel de integración comunitaria. La salud mental, en este plano, se ve influenciada por las interacciones sociales, la pertenencia a grupos, la aceptación, la empatía y el reconocimiento (Silva, 2024, pp. 16–17). Los indicadores físicos como la actividad física grupal, el deporte o el ejercicio en entornos comunitarios, juegan un papel clave en el fortalecimiento de esta dimensión, ya que promueve la cooperación, el sentido de pertenencia, la empatía y el respeto por normas compartidas.

Además, la interacción social que surge de la práctica física puede actuar como un amortiguador frente a factores estresantes o experiencias de aislamiento, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores o los jóvenes (Silano, 2024, pp. 35–36). A través de estas prácticas físicas, también se estimulan habilidades sociales, como la comunicación, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, las cuales son fundamentales para el bienestar mental sostenido.

2.2.6. Trastornos comunes: ansiedad y depresión.

Los trastornos mentales comunes comprenden principalmente dos categorías diagnósticas: los trastornos depresivos y los trastornos de ansiedad. Debido a que son altamente prevalentes en la población y afectan directamente el estado de ánimo, la motivación, la percepción de uno mismo y la capacidad para afrontar las exigencias cotidianas. A menudo son subestimados debido a su carácter no visible, pero representan una de las cargas más significativas para la salud pública a nivel global.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2015 más de 300 millones de personas padecían depresión en el mundo y un número similar presentaba algún tipo de trastorno de ansiedad (OPS, 2017, p. 5). La carga asociada a estas condiciones no solo se manifiesta en la pérdida de bienestar individual, sino también en años de vida vividos con discapacidad, baja productividad, riesgo de suicidio y aumento en el uso de servicios de salud.

2.2.7. Depresión

La depresión se caracteriza por un sentimiento persistente de tristeza, pérdida de interés, culpa, baja autoestima, trastornos del sueño o del apetito, fatiga y dificultad para concentrarse. Puede clasificarse como un episodio depresivo mayor (leve, moderado o grave) o como distimia, que es una forma crónica pero menos intensa (OPS, 2017, p. 7). A diferencia de la tristeza transitoria, la depresión implica una afectación profunda del funcionamiento diario del individuo. En casos severos, puede incluso conducir al suicidio.

2.2.8. Prevalencia y Datos Epidemiológicos

En 2015, la depresión afectó al 4,4% de la población mundial. Es más frecuente en mujeres (5,1%) que en hombres (3,6%). La prevalencia varía con la edad y alcanza su punto máximo entre los 55 y 74 años (OPS, 2017, p. 8). La Región de las Américas reportó una prevalencia del 5,0%, y países como Brasil, Estados Unidos y México registran millones de casos. En total, se estimaron 322 millones de personas con depresión en todo el mundo (OPS, 2017, p. 8-9).

2.2.9. Impacto en la Salud

La depresión es la principal causa de discapacidad a nivel mundial, representando 7,5% de todos los años vividos con discapacidad (AVAD) en 2015. La mayor carga se encuentra en países de ingresos bajos y medianos (OPS, 2017, p. 13).

2.2.10. Ansiedad

Los trastornos de ansiedad comprenden un grupo de condiciones marcadas por miedo o ansiedad excesivos. Entre ellos se encuentran el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, fobias específicas, ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) (OPS, 2017, p. 7). Los trastornos se caracterizan por su curso crónico y su impacto negativo en la calidad de vida. Suelen acompañarse de conductas evitativas, irritabilidad y dificultades para la concentración o el descanso.

2.2.11. Prevalencia y Datos Epidemiológicos

En 2015, los trastornos de ansiedad afectaron al 3,6% de la población mundial, con una mayor prevalencia en mujeres (4,6%) que en hombres (2,6%). La Región de las Américas reportó la prevalencia más alta: hasta 7,7% en mujeres (OPS, 2017, p. 10). Se estimaron 264 millones de personas afectadas a nivel global, con un incremento del 14,9% respecto al 2005, atribuido al crecimiento poblacional y el envejecimiento (OPS, 2017, p. 10-11).

2.2.12. Impacto en la Salud

En términos de discapacidad, los trastornos de ansiedad representaron 24,6 millones de años vividos con discapacidad en 2015. Aunque generan un menor grado de discapacidad promedio que la depresión, siguen siendo una de las principales causas de pérdida de salud no mortal (OPS, 2017, p. 14).

2.2.13. Factores que Afectan la Salud Mental

La salud mental constituye un componente del bienestar integral del ser humano, que se puede entender como un estado de equilibrio emocional, psicológico y social que permite enfrentar las tensiones cotidianas, ser productivos y contribuir activamente a la comunidad. Sin embargo, diversos factores pueden alterar este equilibrio, lo que puede llevar al desarrollo de

trastornos mentales que representan una carga significativa para los sistemas de salud a nivel mundial.

Las enfermedades mentales incluyen una amplia variedad de afecciones que influyen en el comportamiento, pensamiento y estado de ánimo de las personas. En América Latina, la ansiedad y depresión son las prevalentes (Tuarez et al., 2022). Entender que factores contribuyen al desarrollo de estos problemas es fundamental para crear estrategias de prevención y tratamiento más efectivas. La investigación epidemiológica ha identificado varios determinantes que, aunque actúan de manera interrelacionada, pueden clasificarse en diferentes categorías, lo que facilita un análisis más detallado sobre su impacto en la salud mental de las poblaciones.

2.2.14. Factores Biológicos y Genéticos

Los factores biológicos constituyen la base fundamental de la predisposición a los trastornos mentales. La vulnerabilidad biológica puede resultar de la dotación genética y de factores prenatales, siendo las anomalías neurobiológicas elementos clave en el desarrollo de trastornos inducidos por sustancias y otros problemas mentales (Tuarez et al., 2022).

Las disposiciones biológicas han sido identificadas como causas directas de trastornos de personalidad antisocial, mientras que las condiciones psiquiátricas preexistentes aumentan significativamente el riesgo de deterioro cognitivo y funcional en adultos mayores. Los aspectos genéticos juegan un papel determinante en la manifestación de diversos trastornos mentales, incluyendo la esquizofrenia, trastornos bipolares y depresión mayor.

Los antecedentes familiares de enfermedades psiquiátricas, particularmente el alcoholismo familiar, constituyen factores de riesgo significativos para el desarrollo de trastornos por dependencia de sustancias. La investigación ha demostrado que existe una base neurobiológica común en muchos trastornos mentales, lo que sugiere la presencia de

dimensiones patológicas compartidas que pueden manifestarse de diferentes formas según la interacción con otros factores de riesgo (Tuarez et al., 2022).

2.2.15. Factores Psicológicos y Cognitivos

Los factores psicológicos y cognitivos representan un componente esencial en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos mentales. La baja autoestima se ha identificado como un factor de riesgo consistente para diversos problemas mentales, incluyendo ansiedad, depresión y trastornos de conducta alimentaria. La carencia de habilidades sociales y la falta de destrezas para el manejo emocional contribuyen significativamente al desarrollo de problemas de salud mental, particularmente en poblaciones adolescentes y jóvenes adultas.

Los procesos de pensamiento disfuncionales y los patrones cognitivos negativos actúan como factores perpetuadores de los trastornos mentales. La ausencia de emociones positivas ha sido asociada directamente con el desarrollo de episodios depresivos, mientras que los trastornos adaptativos pueden evolucionar hacia problemas mentales más severos si no se abordan adecuadamente. La vulnerabilidad cognitiva, especialmente cuando se combina con factores estresantes, aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad y depresión (Tuarez et al., 2022).

2.2.16. Factores Sociales y Ambientales

El entorno social y las condiciones ambientales ejercen una influencia profunda en la salud mental de las poblaciones. La pobreza emerge como uno de los factores de riesgo más significativos, creando un ciclo de vulnerabilidad que afecta múltiples aspectos del funcionamiento psicológico. Los problemas socioeconómicos han sido consistentemente asociados con trastornos de conducta, ansiedad y déficit de atención e hiperactividad, particularmente en poblaciones infantiles y adolescentes (Tuarez et al., 2022).

También, el aislamiento social y la falta de apoyo social constituyen factores de riesgo importantes para el desarrollo de ansiedad y depresión. La violencia doméstica y el maltrato infantil generan traumas que pueden manifestarse como trastornos de estrés postraumático y otros problemas mentales severos. Las condiciones laborales adversas, incluyendo el desempleo y los factores estresantes ocupacionales, contribuyen significativamente al deterioro de la salud mental, especialmente en poblaciones adultas.

2.2.17. Factores de Estilo de Vida

Los hábitos de vida y comportamientos específicos tienen un impacto directo en la salud mental. El consumo de alcohol y drogas representa uno de los factores de riesgo más prevalentes para el desarrollo de trastornos mentales, siendo particularmente relevante en el contexto latinoamericano. Los hábitos tóxicos, incluyendo el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, han sido asociados con mayor incidencia de depresión, ansiedad y trastornos de personalidad (Tuarez et al., 2022).

La falta de actividad física emerge como un factor significativo en el desarrollo de problemas de salud mental, particularmente depresión y deterioro cognitivo. Los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo contribuyen al desarrollo de trastornos mentales, especialmente en poblaciones universitarias y adultos jóvenes. Los estilos de vida inadecuados, caracterizados por patrones de sueño irregulares, alimentación deficiente y falta de actividad física regular, crean condiciones propicias para el desarrollo de diversos trastornos mentales.

2.2.18. Factores Emergentes y Contextuales

Los factores emergentes, como las situaciones de crisis y los cambios sociales, han cobrado especial relevancia en el contexto actual. Factores como el estrés ambiental, los miedos derivados de la pandemia y las restricciones sociales se han identificado como desencadenantes

de trastornos como el estrés, la ansiedad, la presión y el insomnio. Además, los procesos migratorios generan un estrés por aculturación, que puede traducirse en diversos trastornos mentales debido a los desafíos que implica la adaptación a nuevos entornos culturales (Tuarez et al., 2022).

En el ámbito digital, las redes sociales y las tecnologías de comunicación han introducido nuevos riesgos para la salud mental, especialmente en las poblaciones jóvenes. Los aspectos biológicos, culturales y sociales interactúan de manera compleja en este entorno, creando nuevas formas de vulnerabilidad psicológica que deben ser abordadas con estrategias específicas de prevención y tratamiento.

2.3. Actividad Física y Bienestar Psicológico

2.3.1. Definición de actividad física

La actividad física constituye un componente esencial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades tanto físicas como mentales, siendo uno de los principales indicadores en el estudio de la relación entre los factores físicos y el bienestar psicológico. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (OMS, 2013, citado en Bolaños Valdivia, 2020, p. 19). La definición abarca no solo la práctica sistemática del ejercicio físico, sino también actividades cotidianas como caminar, realizar tareas domésticas, moverse activamente al trabajo o incluso actividades recreativas.

Desde esta perspectiva integral, la actividad física puede clasificarse en función de su intensidad, moderada o vigorosa y se reconoce que ambas conllevan beneficios significativos para la salud física, tales como la mejora del sistema muscular, óseo y cardiorrespiratorio, así como efectos preventivos frente a enfermedades crónicas. No obstante, también se destaca su

impacto positivo sobre la salud psicológica, al inducir la liberación de neurotransmisores asociados con el estado de ánimo, como la serotonina y las endorfinas, promoviendo así sensaciones de placer y bienestar general (Bolaños Valdivia, 2020, p. 20).

2.3.2. Tipos de actividad física

2.3.2.1. Actividad física aeróbica

La actividad física aeróbica es aquella que requiere un esfuerzo sostenido en el tiempo y utiliza predominantemente los grandes grupos musculares en forma rítmica. El tipo de ejercicio, como caminar a paso ligero, trotar, nadar, montar bicicleta o bailar, se ha identificado como uno de los más beneficiosos tanto para la salud física como para la salud mental. Desde el punto de vista fisiológico, incrementa la eficiencia del sistema cardiovascular, mejora el consumo de oxígeno y promueve la quema de grasas, lo que lo convierte en una herramienta esencial para la prevención de enfermedades no transmisibles como la hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades coronarias.

Sin embargo, su valor terapéutico se ha extendido progresivamente al campo de la psicología y la salud emocional. Según Vicente y Díaz (2016), explican que la actividad aeróbica regular produce cambios neuroquímicos relevantes como el aumento de serotonina, dopamina y endorfinas, neurotransmisores asociados con sensaciones de placer, motivación y reducción del dolor.

Estos efectos se traducen en mejoras significativas del estado de ánimo, menor incidencia de síntomas depresivos y ansiosos, y un fortalecimiento general del bienestar subjetivo (p. 600). Asimismo, los beneficios no se limitan a individuos clínicamente diagnosticados con trastornos mentales. La práctica aeróbica también ha demostrado mejorar la calidad del sueño, la energía vital diaria y la percepción del propio cuerpo, lo cual redundará en mayor autoestima.

2.3.2.2.Actividad de fuerza o resistencia

La actividad física de fuerza o resistencia implica el trabajo muscular contra una carga externa, ya sea mediante pesas, bandas elásticas, el propio peso corporal o máquinas especializadas. Su finalidad principal es aumentar la masa muscular, mejorar la densidad ósea, fortalecer tendones y ligamentos, y optimizar la capacidad funcional, especialmente en poblaciones vulnerables como adultos mayores. El tipo de ejercicio ha sido tradicionalmente relacionado con el rendimiento deportivo o la estética corporal, pero en los últimos años se ha posicionado como un recurso importante en el ámbito del bienestar psicológico.

Vicente & Díaz (2016) argumentan que el entrenamiento de fuerza estimula la sensación de dominio personal y autoeficacia, factores directamente vinculados con una mejor autoestima y un mayor sentido de control sobre la propia vida (p. 596). Este aspecto es clave, ya que muchas personas que padecen trastornos del estado de ánimo experimentan sentimientos de impotencia, indefensión o pérdida de control.

Se ha comprobado que el entrenamiento de fuerza tiene múltiples beneficios, como mejorar la sensibilidad a la insulina, regular niveles hormonales (como la testosterona y el cortisol) y favorecer una mejor calidad del sueño. Estos factores son cruciales para la regulación emocional, dado que el sueño adecuado y el equilibrio hormonal son fundamentales para el bienestar psicológico. En entornos clínicos, este tipo de actividad se ha utilizado como complemento en el tratamiento de la depresión leve a moderada, además de ser una estrategia efectiva para aliviar los síntomas somáticos del estrés, tales como la fatiga, los dolores musculares y la agitación motora.

2.3.2.3.Actividad de flexibilidad

La actividad de flexibilidad incluye todos aquellos ejercicios diseñados para aumentar el rango de movimiento de las articulaciones, la elongación muscular y la relajación física. Este tipo de práctica como el yoga, el pilates, el taichi y las rutinas de estiramiento. Aunque en el pasado se consideraba una actividad complementaria dentro de los programas de acondicionamiento física, hoy en día se reconoce su impacto profundo en la salud integral, especialmente por su conexión directa con la regulación emocional.

De acuerdo con Vicente & Díaz (2016) sostienen que actividades como el yoga o el pilates no solo mejoran el control postural y la conciencia corporal, sino que incorporan técnicas de respiración y atención plena (mindfulness) que contribuyen a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la estabilidad emocional (p. 596). Estas prácticas actúan directamente en el sistema nervioso parasimpático, induciendo estados de relajación profunda que contrarrestan el efecto de la hiperactivación del estrés crónico. Además, la flexibilidad se asociada con una menor incidencia de lesiones musculoesqueléticas, lo que incrementa la sensación de seguridad y confianza en el propio cuerpo.

A nivel psicológico, este tipo de actividad fomenta la introspección, la autoobservación sin juicio y la aceptación del presente, elementos que son centrales en terapias de tercera generación como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) o el mindfulness clínico. Por tanto, más allá de su función biomecánica, la actividad de flexibilidad se posiciona como un puente entre el cuerpo y la mente, y se vuelve una herramienta clave en la construcción del bienestar emocional desde una perspectiva holística.

2.3.2.4. Actividad física recreativa

La actividad física recreativa o lúdica engloba todas aquellas formas de movimiento cuyo fin principal es el disfrute, la socialización y la expresión emocional. Dentro de esta categoría se encuentran deportes colectivos, juegos populares, caminatas en grupo, baile o danzas folklóricas. A diferencia de otros tipos de actividad física, su valor no radica en la intensidad o en el rendimiento, sino en el carácter espontáneo, placentero y socialmente enriquecedor de la experiencia.

Vicente y Díaz (2016) destacan que la actividad física recreativa tiene un impacto emocional notable, ya que fomenta la liberación de emociones positivas, la risa, el entusiasmo y la conexión con otros (p. 598). Estas experiencias no solo actúan como mecanismos de afrontamiento frente al estrés, sino que también fortalecen el sentido de pertenencia, la identidad cultural y la autoestima colectiva.

En poblaciones con altos niveles de ansiedad o baja motivación para el ejercicio tradicional, la actividad recreativa representa una puerta de entrada accesible y sostenible a la vida activa. El carácter flexible y adaptable de estas prácticas permite su implementación en contextos escolares, centros de salud mental, comunidades rurales o grupos vulnerables, con resultados positivos tanto en la adherencia como en los indicadores de salud emocional. La participación voluntaria y el disfrute intrínseco que genera la actividad física recreativa la convierten en una aliada potente en la promoción del bienestar psicológico y social.

2.3.3. Beneficios psicológicos del ejercicio

Los beneficios psicológicos del ejercicio físico han sido respaldados por una amplia base de evidencia científica en la última década, tal como lo exponen Ballester y Navarro (2022) que practicar actividad física de manera regular tiene un impacto directo sobre variables emocionales

fundamentales como el estado de ánimo, la ansiedad, el estrés y la autoestima. En particular, destacan que la realización de ejercicio físico está asociada con una mejora del estado emocional general, caracterizada por un aumento del afecto positivo (como entusiasmo, vitalidad y energía) y una reducción del afecto negativo (como tristeza, tensión y nerviosismo), lo cual contribuye a un mayor bienestar psicológico (Ballester y Navarro, 2022).

Asimismo, afirman que la actividad física favorece el afrontamiento del estrés y la regulación emocional, al tiempo que potencia la sensación de satisfacción, la autoestima y la intención de mantener hábitos saludables a largo plazo (p. 71). También hacen referencia a la teoría de la Recuperación de la Atención, propuesta por Kaplan y Kaplan (1989), y a la teoría de la Reducción del Estrés, desarrollada por Ulrich (1983), que explican porque el ejercicio en contacto con la naturaleza, lo que se conoce como *green exercise*, genera efectos psicológicos superiores a los del ejercicio en espacios cerrados (Ballester y Navarro, 2022, p. 64).

Dichos entornos naturales estimulan procesos mentales reparadores que permiten reducir la fatiga cognitiva, recuperar la atención, y experimentar emociones positivas como la calma, el gozo y la conexión con uno mismo. El ejercicio físico ha sido identificado por Ballester y Navarro (2022), no solo como una práctica beneficiosa para la salud general, sino como una estrategia preventiva y terapéutica clave en el ámbito de la salud mental.

Según Ballester & Navarro existe una creciente evidencia científica que respalda la incorporación del ejercicio físico como una herramienta eficaz para prevenir la aparición de trastornos psicológicos y también para acompañar los tratamientos clínicos en personas que ya presentan sintomatología depresiva o ansiosa (p. 73). En particular, destacan que la actividad física regular contribuye a la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el estado

de ánimo, disminuye el estrés y fortalece la autoestima, siendo todos estos factores esenciales para una salud mental equilibrada (p. 64).

2.3.4. Recomendaciones de ejercicio físico para la salud mental

La actividad física regular no solo es fundamental para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas, sino que también desempeña un papel esencial en la salud mental y cognitiva de las personas. Así lo afirma Mahecha (2019), quien subraya que el ejercicio contribuye significativamente a la mejora del estado de ánimo, la reducción del estrés, la prevención de trastornos depresivos, y el fortalecimiento de la función cognitiva.

En esta línea, se ha observado que el ejercicio físico contribuye positivamente a la calidad del sueño, mejora el rendimiento cognitivo y reduce el riesgo de demencia, especialmente en adultos mayores, quienes pueden experimentar un notable fortalecimiento de su capacidad funcional mediante rutinas regulares de ejercicio moderado o vigoroso (Mahecha, 2019, p. 44).

Las guías internacionales, como las actualizadas por el Departamento de Salud de los Estados Unidos y publicadas en la revista JAMA, recomiendan que todo adulto realice entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o entre 75 y 150 minutos semanales de actividad vigorosa, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana.

Este conjunto de acciones físicas ha demostrado efectos positivos tanto sobre la salud cardiovascular como sobre la salud mental, ya que la actividad física genera adaptaciones neurobiológicas que reducen los niveles de cortisol y estimulan la liberación de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y las endorfinas, asociados con el bienestar psicológico (Mahecha, 2019, p. 50).

Además, la evidencia más reciente ha ampliado la comprensión de los beneficios del ejercicio físico al incorporar actividades de baja intensidad (conocidas como NEAT o NEPA), las cuales, aunque no sean estructuradas como una rutina formal de ejercicio, también contribuyen a la salud mental al reducir el comportamiento sedentario, especialmente en personas muy inactivas o con movilidad limitada. Este tipo de actividad, que incluye movimientos espontáneos y tareas del hogar, ha demostrado disminuir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo general, además de facilitar la transición hacia niveles más intensos de ejercicio (Mahecha, 2019, pp. 47-48).

Desde una perspectiva clínica, Mahecha propone una estrategia concreta denominada “Ejercicio es Medicina”, promovida por el American College of Sports Medicine. Esta iniciativa recomienda a los profesionales de la salud dedicar entre uno y tres minutos durante cada consulta médica para evaluar el nivel de actividad física del paciente, sugerir metas alcanzables y registrar los avances. Se enfatiza la importancia de establecer un modelo progresivo en el que se sustituya el tiempo sedentario por actividad física ligera, progresando gradualmente hacia la meta de 150 minutos semanales de actividad física moderada o vigorosa (Mahecha, 2019, pp. 51-52).

2.3.5. Indicadores Físicos Relacionados con la Salud Mental

La actividad física (AF) constituye uno de los indicadores físicos más relevantes para el mantenimiento y la promoción de la salud mental, ya que influye directamente en variables psicológicas como el estrés, la ansiedad, el autoconcepto y la autoestima. La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS., 2020, como se citó en Conde Schnaider, et al, 2022, p. 108), lo que incluye acciones cotidianas como caminar,

limpiar o jugar, además de ejercicios más estructurados como correr, hacer ciclismo o practicar yoga.

En el estudio realizado por del Conde Schnaider et al. (2022), se analizó una muestra de adultos jóvenes mexicanos, encontrándose que tanto la frecuencia como la duración de la AF tienen una relación significativa con indicadores de salud mental. Específicamente, se identificaron siete grupos según el tiempo semanal dedicado al ejercicio, desde quienes no practican actividad física (Grupo A) hasta quienes realizan más de cinco horas por semana (Grupo G). Los resultados mostraron que los jóvenes que realizaban entre 4 y 5 horas semanales (Grupo F) presentaban los niveles más altos de autoestima total ($M = 3.27$; $DE = 0.55$) y autoconcepto total ($M = 3.97$; $DE = 0.59$), mientras que aquellos sin práctica alguna presentaban los niveles más altos de estrés ($M = 3.08$; $DE = 0.53$) (del Conde Schnaider et al., 2022, p. 114).

En cuanto a la intensidad y el tipo de actividad física, aunque el estudio no especifica claramente entre niveles de intensidad (ligera, moderada o vigorosa), se reconoce que incluso las actividades de bajo impacto tienen efectos positivos sobre la salud mental. Cualquier tipo de AF, ya sea leve como caminar o intensa como correr, favorece la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, los cuales están directamente asociados con sensaciones de bienestar, regulación emocional y reducción del estrés (Salazar et al., 2016, cómo se cito en Conde Schnaider et al., 2022).

Asimismo, se ha demostrado que estas actividades físicas estimulan áreas cerebrales asociadas con el placer y la motivación, al mismo tiempo que favorece funciones cognitivas como la memoria y la atención (Gómez et al., 2012, cómo se cito en Conde Schnaider et al., 2022). No obstante, es importante tener en cuenta que el ejercicio físico puede convertirse en un factor estresante si se realiza bajo presión o con fines competitivos.

En este sentido, se ha observado que una práctica excesiva, sin el acompañamiento psicológico adecuado, puede derivar en un aumento de los niveles de ansiedad, especialmente en contextos deportivos donde predominan la autoexigencia y el perfeccionismo (Guerra et al., 2017, cómo se cito en Conde Schnaider et al., 2022). Este hallazgo sugiere que no solo la cantidad, sino también la calidad y la finalidad del ejercicio, inciden en los efectos que la AF tiene sobre la salud mental.

En definitiva, la frecuencia, duración, intensidad y tipo de actividad física se configuran como elementos clave en la relación entre AF y bienestar psicológico. Los resultados del estudio respaldan la recomendación de mantener una práctica regular, idealmente entre 3 y 5 horas semanales, como estrategia preventiva y promotora de salud mental, particularmente en jóvenes adultos. Además, se enfatiza la necesidad de adaptar dicha práctica a las características individuales, evitando la estandarización de rutinas que puedan convertirse en fuentes de malestar en lugar de bienestar.

2.3.6. Composición corporal

2.3.6.1. Masa muscular

La masa muscular es uno del componente fundamental de la composición corporal y desempeña un papel crucial tanto en el rendimiento físico como en el mantenimiento de la salud general. De acuerdo con Ramos et al., (2023) el análisis de la masa muscular no solo permite determinar el nivel de desarrollo físico de los atletas, sino también observar las adaptaciones fisiológicas al entrenamiento, particularmente en disciplinas que demanda altos niveles de fuerza y resistencia. En su estudio realizado con 618 deportistas colombianos de diferentes disciplinas, los autores destacan que los deportistas del grupo de "tiempo y marca" presentaron un porcentaje alto de masa muscular, siendo este grupo el que sobresale en este componente corporal (p. 2).

El desarrollo de la masa muscular responde a factores genéticos, hormonales y, especialmente, a estímulos del entrenamiento físico. Las disciplinas que requieren explosividad, resistencia o fuerza prolongada tienden a favorecer un aumento significativo de este componente. Sobre todo, se utilizó la fórmula de Heymsfield et al. (1982), que estima la masa muscular a partir de variables antropométricas como la talla y el área muscular del brazo corregida, lo cual ofrece una metodología accesible y de alta precisión para evaluar esta variable en el campo deportivo (Ramos et al., 2023, p. 5).

Además, la masa muscular está directamente relacionada con la capacidad de rendimiento, ya que proporciona fuerza, estabilidad postural y mejora la eficiencia mecánica del cuerpo. Un mayor porcentaje de masa muscular también se vincula con una mejor composición corporal general, al reducir el porcentaje de masa grasa relativa, lo cual tiene efectos positivos sobre la salud metabólica y el gasto energético basal (Ramos et al., 2023, p. 6).

De hecho, Ramos et al, señalan que los deportistas con altos niveles de masa muscular tienden a mostrar también mejores marcas en pruebas físicas como saltos, resistencia abdominal y pruebas de fuerza general, lo que refuerza la importancia de monitorear esta variable en los procesos de entrenamiento (p. 9). En el contexto de la preparación deportiva, evaluar y controlar la masa muscular no solo permite establecer una línea base para diseñar programas específicos, sino también detectar posibles descompensaciones musculares, deficiencias nutricionales o estados de sobreentrenamiento.

2.3.6.2.Grasa corporal

La grasa corporal, a diferencia de la masa muscular, representa un tejido de reserva energética que también desempeña funciones importantes, como la protección de órganos internos, la regulación térmica y la participación hormonal. No obstante, un exceso de este

componente corporal se asocia con una disminución del rendimiento físico, especialmente en deportes donde el desplazamiento corporal eficiente y el peso relativo influyen directamente sobre los resultados (Ramos et al., 2023, p. 2). Se observa que los atletas del grupo de "arte y precisión" presentan los valores más altos de grasa corporal, mientras que aquellos de "tiempo y marca" muestran los más bajos (p. 4).

Esto podría explicarse por las diferentes demandas fisiológicas de cada disciplina, ya que los deportes de alta exigencia aeróbica tienden a favorecer un mayor gasto energético, lo que impacta directamente en la disminución del tejido adiposo. El uso de pliegues cutáneos como método para medir la grasa corporal, siguiendo los protocolos de la ISAK, fue clave en esta investigación para establecer comparaciones confiables entre grupos y disciplinas (p. 3).

La relación entre grasa corporal y rendimiento ha sido extensamente documentada. Un mayor porcentaje de grasa puede interferir en la movilidad, velocidad, resistencia y agilidad del deportista. Por ello, los entrenadores y profesionales de las ciencias del deporte consideran esencial mantener este componente en rangos saludables, sin comprometer las funciones esenciales del tejido adiposo. Ramos et al. (2023) afirman que controlar la grasa corporal es clave no solo para el rendimiento físico, sino también para la salud a largo plazo del atleta, previniendo condiciones como la obesidad, el síndrome metabólico y otras complicaciones asociadas (p. 5).

2.3.7. Aptitud Física

La aptitud física representa un componente esencial del desarrollo integral del ser humano, especialmente durante la infancia y adolescencia. Se define como la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas con eficacia, retrasando la aparición de fatiga y favoreciendo una recuperación más rápida. De acuerdo con Illesca y Alfaro (2017), existe una

relación significativa entre la aptitud física y el desarrollo de habilidades cognitivas en los niños, lo que subraya la relevancia de incluirla en los programas escolares (p. 9). En el ámbito de la aptitud física, se identifican tres capacidades principales: resistencia cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad. Cada una de estas capacidades está asociada con diferentes sistemas fisiológicos y también influye en procesos cognitivos, tales como la atención, la memoria y el aprendizaje.

2.3.8. Resistencia cardiovascular

La resistencia cardiovascular se refiere a la capacidad del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio para suministrar oxígeno de manera eficiente a los músculos durante la actividad prolongada. Illesca y Alfaro (2017), utilizaron el Test de Marcha de seis minutos, propuesto por la American Thoracic Society (ATS), para medir esta capacidad en una muestra infantil, encontrando que, a mayor resistencia, mejor desempeño cognitivo (p. 10).

Desde una perspectiva fisiológica, la mejora de la resistencia cardiovascular se relaciona con el aumento de la eficiencia del sistema vascular y pulmonar, lo cual se traduce en un mayor suministro de oxígeno al cerebro. Aunque, facilita procesos como la sinaptogénesis y la plasticidad neuronal (Hillman et al., 2008, citado en Illesca y Alfaro, 2017, p. 10). Además, el ejercicio aeróbico; base para el desarrollo de la resistencia ha demostrado aumentar la producción de factores neurotróficos como el BDNF (brain-derived neurotrophic factor), que potencian el aprendizaje y la memoria (Gómez-Pinilla et al., 2008, citado en Illesca y Alfaro, 2017, p. 10).

2.3.9. Fuerza muscular

La fuerza muscular es la capacidad de los músculos para ejercer tensión contra una resistencia. La aptitud no solo está relacionada con el desarrollo motor y la prevención de

lesiones, sino también con el desempeño cognitivo. En el estudio analizado, la aptitud física general, incluyendo la fuerza, se correlacionó significativamente con habilidades cognitivas como la seriación y el reconocimiento de letras y números (Illesca y Alfaro, 2017, p. 11).

El entrenamiento de fuerza también promueve la secreción de hormonas como la testosterona y el IGF-1 (insulin-like growth factor 1), las cuales tienen efectos positivos sobre la neurogénesis y la sinaptogénesis (Enea et al., 2011; Carro et al., 2001, citados en Illesca y Alfaro, 2017, pp. 10–11). Los efectos se traducen en mejoras en funciones ejecutivas, resolución de problemas y velocidad de procesamiento. La fuerza muscular, especialmente cuando se desarrolla mediante ejercicios de resistencia, también activa regiones cerebrales asociadas con la regulación del estado de ánimo y la atención (Suijo et al., 2012, citado en Illesca y Alfaro, 2017, p. 10).

2.3.9.1.Flexibilidad

La flexibilidad, entendida como la capacidad de mover una articulación a través de su rango completo de movimiento, también cumple un rol importante en la aptitud física general. Aunque no fue medida directamente en el estudio de Illesca y Alfaro (2017), se puede considerar relevante dado que forma parte de las capacidades físicas básicas, y su entrenamiento está relacionado con la coordinación motora y la relajación neuromuscular. Estudios anteriores han sugerido que el trabajo corporal consciente (como el estiramiento, yoga o la coordinación motriz) puede tener efectos indirectos sobre la cognición al reducir los niveles de estrés, mejorar el control postural y favorecer la atención plena (Hötting et al., 2012, citado en Illesca y Alfaro, 2017, p. 11).

La flexibilidad contribuye a una mejor ejecución del movimiento y permite una mayor eficiencia energética durante las actividades físicas, lo cual puede repercutir en la disposición al

ejercicio y, por tanto, en la continuidad de sus beneficios cognitivos a largo plazo. Según Illesca y Alfaro (2017) evidencian que los niños con mayor aptitud física presentan mejores resultados en tareas cognitivas como la clasificación y la seriación, habilidades fundamentales para el aprendizaje de la lectura y las matemáticas (p. 11).

Por ende, explica por mecanismos neurobiológicos que vinculan la actividad física con la producción de proteínas y hormonas beneficiosas para el cerebro, como el BDNF, el VEGF y la grelina (p. 10). Asimismo, estos efectos positivos de la aptitud física se han observado en diferentes grupos etarios, lo que refuerza la idea de que el ejercicio físico es una herramienta preventiva y terapéutica para el deterioro cognitivo (Cassilhas et al., 2011; Baker et al., 2010, citado en Illesca y Alfaro, 2017, p. 11).

2.3.10. Enfoque Integral desde la Psicología

2.3.10.1. Integración de la dimensión física en la intervención psicológica

La comprensión actual de la salud mental exige una mirada integral, donde el componente físico del individuo ocupa un lugar fundamental en la intervención psicológica. Según Briones et al., (2018), "la salud mental abarca el bienestar físico, psicológico y social del individuo" (p. 2). Esto sugiere que los profesionales de la psicología deben abordar estos tres aspectos de manera interdependiente. Desde esta perspectiva, la intervención clínica no puede enfocarse únicamente en la dimensión emocional o conductual del paciente, sino que también debe integrar factores físicos como el descanso, la nutrición, la actividad física y los síntomas somáticos, dado que todos estos elementos están estrechamente relacionados

Briones et al. (2018) señalan que "las situaciones cotidianas a las que se enfrenta el individuo se convierten en factores determinantes de su estado mental y constituyen una prueba de su capacidad de respuesta y adaptación" (p. 2). De manera que implica que los cambios o

alteraciones en los indicadores físicos, como la fatiga, el insomnio o el malestar corporal generalizado, deben ser tomados en cuenta por los profesionales de la salud mental como señales tempranas de afectación psicológica.

Además, en el contexto ecuatoriano, la falta de un enfoque integral aún limita la intervención efectiva, ya que muchas veces “la población recibe los servicios de este profesional cuando la situación es compleja” (Briones et al., 2018, p. 1), es decir, en fases avanzadas del deterioro físico y emocional. La necesidad de integrar lo físico a lo psicológico también se relaciona con las acciones preventivas.

Según los mismos autores, la promoción y prevención de la salud mental “implican la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida” (Briones et al., 2018, p. 3). Esto deja en claro que el desarrollo físico saludable no es ajeno a la tarea del psicólogo clínico, sino que es parte sustancial de su labor en la comunidad, especialmente en programas escolares, comunitarios o familiares.

Una de las ideas más relevantes que exponen Briones et al. (2018) es que “una adecuada educación sanitaria logrará ampliar la perspectiva de los ciudadanos sobre los problemas mentales”, y que el psicólogo clínico debe participar activamente en “la modificación de actitudes sociales negativas y prejuicios en relación con la enfermedad mental” (p. 5). En este sentido, fomentar hábitos saludables, como una rutina física activa o una alimentación equilibrada, debe formar parte de las estrategias terapéuticas y preventivas, tanto como lo es el manejo del estrés o el fortalecimiento de habilidades emocionales.

Asimismo, los autores subrayan que el profesional de la psicología debe “trabajar en la mejora de la salud tanto física como mental, por medio de situaciones rutinarias como la buena

alimentación, el deporte y la forma en la cual meditan sobre su vida” (Briones et al., 2018, p. 5). La afirmación refuerza el papel central de los indicadores físicos como mediadores del bienestar psicológico, ya que prácticas cotidianas tienen efectos protectores o de riesgo en la salud mental del individuo.

En su investigación empírica, Briones et al. (2018) también evidencian que “el Ministerio de Salud Pública del Ecuador en la actualidad presta mayor importancia a la salud mental a través de capacitación a los profesionales” (p. 7), quienes a su vez deben replicar estas acciones en las comunidades. Las intervenciones deben diseñarse con base en un enfoque de salud integral, como lo propone el Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS), aunque los autores advierten que “a nivel micro, hay escasa participación del componente familiar y comunitario, y limitada integración del sector formal de salud con organizaciones e instituciones locales” (Briones et al., 2018, p. 9), lo cual representa un obstáculo para la articulación de la dimensión física en los planes psicológicos de atención.

2.3.11. Rol del psicólogo en la promoción del bienestar físico-mental

El rol del psicólogo en la promoción del bienestar físico-mental desde el primer nivel de atención se fundamenta en la protección de la salud y la prevención de la enfermedad, priorizando estrategias propias de este nivel que permitan resolver una mayor proporción de los problemas de salud mental antes de que se conviertan en patologías graves (Garzaniti, 2019, p. 147).

La Atención Primaria de la Salud (APS) se presenta como la estrategia de política pública que sostiene este enfoque, ya que busca garantizar la cobertura y el acceso universal a los servicios, promoviendo la equidad y prestando atención integral, integrada y apropiada, con

énfasis en la prevención y la promoción de la salud, y tomando a las familias y comunidades como base para la planificación y la acción (Garzaniti, 2019, p. 147).

En este sentido, el psicólogo en el primer nivel de atención no solo interviene cuando la enfermedad ya está instalada, sino que también debe atender a quienes presentan malestares cotidianos, dificultades para afrontar problemas de la vida, alteraciones del estado de ánimo, problemas de sueño, alimentación, disfunciones familiares y sexuales, entre otros. Estas situaciones, si no se abordan oportunamente, pueden cronificarse y derivar en daños mayores a la salud física y mental (Garzaniti, 2019, p. 147).

No obstante, la integración de servicios de salud mental en el primer nivel de atención es limitada en la mayoría de los países de Latinoamérica, debido al bajo presupuesto público destinado a esta problemática, lo que genera que la mayoría de las consultas se realicen en el ámbito privado y que la población deba afrontar los gastos de su bolsillo (Garzaniti, 2019, p. 148). Además, la práctica psicológica en el primer nivel de atención está centrada principalmente en la atención clínica individual, lo que corresponde a una prevención secundaria y deja en segundo plano el trabajo interdisciplinario y las acciones de prevención y promoción de la salud a nivel comunitario (Garzaniti, 2019, p. 150).

Finalmente, organismos internacionales como la OMS y la OPS subrayan la importancia de fortalecer el primer nivel de atención y la estrategia de APS, ya que permiten avanzar hacia la desinstitucionalización psiquiátrica y mejorar los resultados en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud mental. Para lograrlo, es fundamental contar con recursos humanos, económicos y tecnológicos adecuados, así como con una sólida formación de los psicólogos en APS y en trabajo comunitario (Garzaniti, 2019, p. 147-150).

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

2.4. Tipo y Diseño de Investigación

El presente estudio se enmarcó en una investigación de carácter cualitativo, con un diseño de revisión sistemática de literatura científica, lo que permitió analizar, comparar y sintetizar hallazgos relevantes sobre la relación entre los indicadores físicos y la salud mental. Este enfoque metodológico posibilitó integrar conocimientos provenientes de diversas fuentes académicas y alcanzar una comprensión amplia del fenómeno en estudio.

La revisión se estructuró siguiendo los lineamientos de la Declaración PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que proporcionó una guía estandarizada para la elaboración de revisiones sistemáticas y aseguró transparencia y rigurosidad en cada una de las fases de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de los estudios analizados (Page et al., 2021).

En correspondencia con los objetivos de la investigación, el análisis permitió comparar los efectos de los diferentes indicadores físicos sobre el bienestar psicológico, identificar los factores que mediaron la relación entre dichos indicadores y la salud mental; tales como la edad, el género, la intensidad del ejercicio y el estado de salud general. Y determinar la influencia de una buena condición física en la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Para ello, se aplicó un método descriptivo y analítico, que hizo posible caracterizar los indicadores físicos reportados en la literatura científica y examinar su asociación con diversas variables de salud mental, aportando un marco de referencia sólido y actualizado para investigaciones futuras y aplicaciones en el ámbito de la psicología y la salud integral.

.

2.5. Estrategia de búsqueda

Para garantizar la rigurosidad y la calidad de la información científica recopilada, se diseñó una estrategia de búsqueda sistemática fundamentada en los lineamientos de la declaración PRISMA 2020 (Page et al., 2021). La búsqueda se llevó a cabo entre los meses de octubre de 2024 y mayo de 2025, y se centró en bases de datos académicas de reconocido alcance en el ámbito latinoamericano, como SciELO, Dialnet y Redalyc, seleccionadas por su accesibilidad, carácter multidisciplinario y alto impacto en la difusión del conocimiento científico.

Con el propósito de obtener resultados pertinentes y alineados con los objetivos de la investigación, se emplearon términos clave definidos de manera estratégica, los cuales fueron combinados mediante operadores booleanos (“AND”, “OR”, “NOT”) para refinar la búsqueda y ampliar la cobertura temática. Entre los principales descriptores utilizados figuraron: “indicadores físicos”, “salud mental”, “bienestar psicológico”, “actividad física y depresión”, “frecuencia cardíaca AND estrés”, “índice de masa corporal AND ansiedad”, “cansancio físico OR síntomas psicosomáticos” y “ejercicio físico NOT deporte competitivo”. Estos términos fueron ajustados de acuerdo con el idioma, el enfoque metodológico de los artículos y los filtros disponibles en cada base de datos.

Tabla 1. Variables para la estrategia de búsqueda

Variable	Definición operativa	Términos relacionados
Indicadores físicos	Parámetros fisiológicos o corporales medibles que reflejan el estado de salud física.	Índice de masa corporal, frecuencia cardíaca, fatiga, actividad física, presión arterial
Salud mental	Estado emocional, psicológico y social del individuo, asociado al bienestar y funcionamiento mental.	Ansiedad, depresión, estrés, bienestar psicológico, salud emocional
Relación física-mental	Vínculo entre las condiciones del cuerpo y el estado psicológico de la persona.	Efecto del ejercicio en la ansiedad, impacto físico en la depresión, conexión cuerpo-mente
Población general	Sujetos de estudio sin diagnóstico psiquiátrico previo, evaluados en contexto general.	Adultos, jóvenes, estudiantes, población adulta

Nota. Variables para la estrategia de búsqueda. Elaborado por el autor.

La estrategia de búsqueda se estructuró en torno a cuatro variables centrales: indicadores físicos, salud mental, relación físico-mental y población general. Esta categorización permitió organizar los descriptores y términos relacionados de manera coherente con los objetivos de la investigación, garantizando un enfoque sistemático y consistente en la revisión de la literatura científica.

En cuanto a los indicadores físicos, los parámetros como el índice de masa corporal, la frecuencia cardíaca y la presión arterial se identificaron como variables relevantes para evaluar el estado de salud. Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Espinoza, et al., (2020), quienes evidenciaron que la frecuencia cardíaca en reposo y el índice de masa corporal presentan asociaciones significativas con síntomas de ansiedad y depresión. Asimismo, estudios de Sasidhar (2024), confirmaron que el sobrepeso y la obesidad se correlacionan con un mayor riesgo de trastornos afectivos.

Respecto a la salud mental, se retomaron términos como ansiedad, depresión, estrés y bienestar psicológico, lo que permitió reconocer un marco conceptual amplio para la revisión. En concordancia, investigaciones previas como las de Oblitas, et al., (2019), han resaltado que los trastornos emocionales están estrechamente vinculados con factores de salud física, reforzando la pertinencia de incluir estas categorías en el análisis.

La variable de relación físico–mental subrayó el papel del ejercicio y la conexión cuerpo–mente en el bienestar psicológico. Estos resultados se alinean con lo expuesto por Chen, et al., (2025) quienes demostraron que la práctica regular de actividad física reduce significativamente los niveles de estrés y mejora la resiliencia emocional.

Finalmente, en la población general, la estrategia de búsqueda incluyó adultos, jóvenes y estudiantes, lo cual permitió abarcar una diversidad de contextos y perfiles sociodemográficos. Este enfoque resulta congruente con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (2025), que reconoce la importancia de estudiar la salud mental en población sin diagnóstico psiquiátrico previo, con el fin de identificar factores de riesgo y preventivos en etapas tempranas.

En síntesis, la clasificación de las variables y términos relacionados en la tabla no solo facilitó la organización de la información recopilada, sino que también mostró coherencia con los

hallazgos de investigaciones previas, lo cual fortaleció la validez de los resultados obtenidos en esta revisión sistemática.

Tabla 2. Términos y fórmulas de búsqueda

Ecuación de búsqueda	Base de datos utilizada
("índice de masa corporal" OR "frecuencia cardíaca") AND ("ansiedad" OR "depresión")	SciELO
("salud física" AND "estrés psicológico") NOT "deporte competitivo"	Dialnet
("síntomatología física" AND "trastornos emocionales") AND ("correlación" OR "asociación")	Redalyc

Nota. Términos y fórmulas de búsqueda. Elaborado por el autor.

Esta tabla refleja la rigurosidad metodológica aplicada en la estrategia de búsqueda, ya que las combinaciones de descriptores se ajustaron a los criterios de inclusión y a los objetivos de la investigación, garantizando así una recopilación de información relevante y coherente con la temática analizada.

2.6. Criterios de Elegibilidad

Para asegurar la rigurosidad y pertinencia de los estudios seleccionados en esta revisión sistemática, se establecieron criterios de elegibilidad que permitieron delimitar de manera precisa qué investigaciones serían incluidas y cuáles debían ser excluidas. Dichos criterios se formularon en coherencia con el objetivo central del estudio y en concordancia con los principios metodológicos propuestos en el protocolo PRISMA 2020 (Page et al., 2021), garantizando así la transparencia, reproducibilidad y validez de los resultados obtenidos.

Los criterios de inclusión contemplaron estudios publicados en revistas científicas indexadas, disponibles en acceso completo, redactados en idioma español o inglés, y que abordaran de forma directa la relación entre indicadores físicos como índice de masa corporal, frecuencia cardíaca, presión arterial o fatiga y variables de salud mental, entre ellas ansiedad, depresión, estrés o bienestar psicológico. También se priorizaron investigaciones realizadas en población general sin diagnóstico psiquiátrico previo, con especial atención a jóvenes, adultos y estudiantes universitarios, dado su interés para los objetivos del presente trabajo.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron estudios duplicados, revisiones narrativas sin base empírica, investigaciones que no establecieran una relación explícita entre variables físicas y de salud mental, así como aquellas centradas exclusivamente en poblaciones clínicas con trastornos diagnosticados o en el ámbito de deporte competitivo de alto rendimiento, ya que no se ajustaban a la población objetivo-definida en esta revisión.

De este modo, la aplicación sistemática de los criterios de elegibilidad aseguró que los estudios seleccionados aportaran información relevante, actualizada y alineada con la finalidad investigativa, constituyendo una base sólida para el análisis y la discusión de los resultados.

Criterios de inclusión:

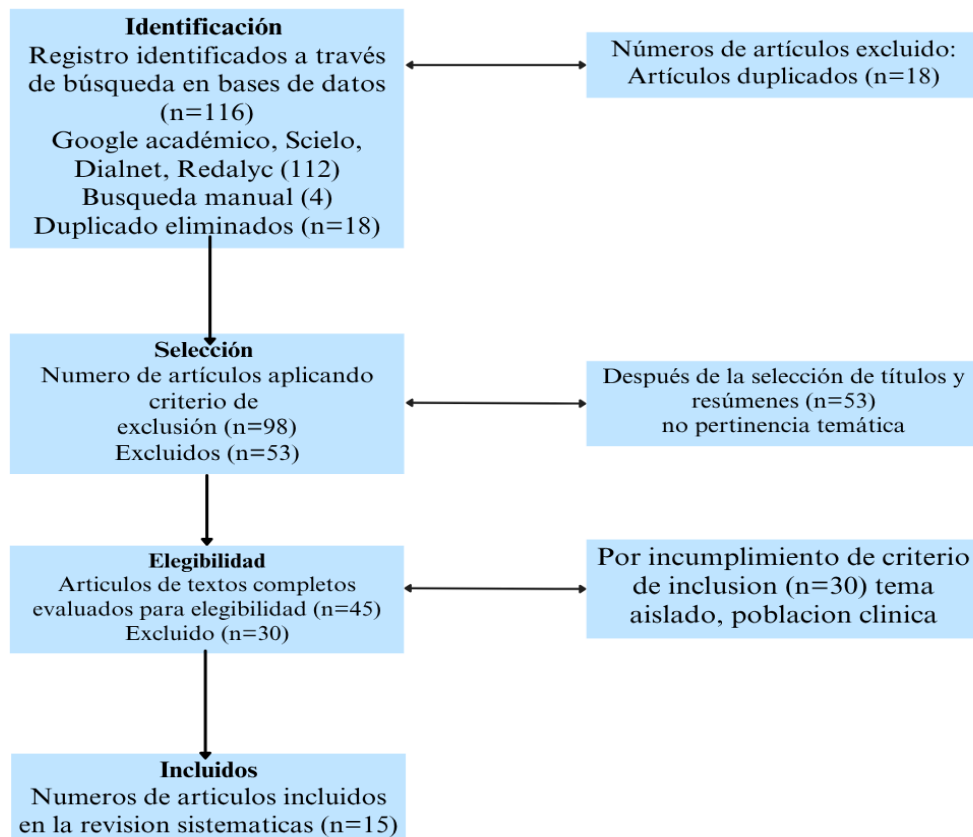
- Artículos publicados entre 2015 y 2025.
- Estudios con relación directa entre indicadores físicos y salud mental.
- Publicaciones en español o inglés, con texto completo disponible.
- Estudios encontrados en bases como; Scielo, Dialnet y Redalyc.

Criterios de exclusión:

- Tesis, ensayos, reseñas o documentos no científicos.

- Estudios que traten solo salud física o salud mental de forma aislada.
- Investigaciones duplicadas o sin acceso al texto completo.
- Artículos en otros idiomas o centrados en deporte profesional o intervenciones clínicas.

Ilustración 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática



Nota. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática Elaborado por el autor.

2.7.Criterios éticos

El presente estudio se acoge a los principios éticos fundamentales establecidos para la investigación científica, aunque no implicó contacto directo, ni la aplicación de instrumentos en campo. Al tratarse de una revisión sistemática de literatura, el trabajo se basó exclusivamente en el análisis de estudios previamente publicados, disponibles en bases de datos académicas de acceso abierto como SciELO, Dialnet y Redalyc.

La investigación se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos por el Comité de Ética de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, garantizando el respeto por la integridad científica, la transparencia y la honestidad académica. Se aseguró la protección de los derechos de autor y la propiedad intelectual mediante la citación adecuada de todas las fuentes consultadas.

Además, se utilizaron herramientas de gestión bibliográfica, como Mendeley, para organizar, almacenar y referenciar correctamente la información, lo que permitió evitar cualquier forma de plagio, manipulación o distorsión de los resultados. Este enfoque contribuyó a mantener la rigurosidad metodológica y a cumplir con las normas internacionales de publicación académica.

2.8. Análisis de datos

Durante el desarrollo de la presente revisión sistemática se identificaron inicialmente 39 artículos científicos en las bases de datos seleccionadas (SciELO, Dialnet y Redalyc). Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Se consideraron únicamente aquellos estudios publicados en revistas indexadas, disponibles en acceso completo, redactados en idioma español o inglés, y que abordaron de manera explícita la relación entre indicadores físicos como índice de masa corporal, frecuencia cardíaca, presión arterial, actividad física, fatiga o sueño y variables de salud mental, tales como ansiedad, depresión, estrés o bienestar psicológico. Asimismo, se priorizaron investigaciones realizadas en población general sin diagnóstico psiquiátrico previo, con énfasis en jóvenes, adultos y estudiantes universitarios, dada su relevancia para los objetivos del presente estudio.

En contraste, se excluyeron artículos duplicados, revisiones narrativas sin respaldo empírico, investigaciones que no establecieran una relación clara entre indicadores físicos y salud mental, así como estudios centrados exclusivamente en poblaciones clínicas con diagnósticos psiquiátricos o en el ámbito del deporte competitivo de alto rendimiento, debido a que no se ajustaban a la población objetivo-definida.

Tras la aplicación rigurosa de estos criterios y una revisión exhaustiva de títulos, resúmenes y textos completos, el número de documentos seleccionados se redujo a 15 artículos considerados relevantes para el análisis. Estos trabajos fueron organizados en una matriz de síntesis que permitió clasificar la información de acuerdo con los indicadores físicos más frecuentes y su vinculación con dimensiones de salud mental.

El análisis de los estudios seleccionados evidenció que la mayoría de ellos abordaron la relación cuerpo–mente desde distintas metodologías, resaltando la importancia de un enfoque integral que reconozca los factores fisiológicos como elementos determinantes en la comprensión del estado emocional. Esta organización permitió identificar patrones comunes, contrastes y tendencias significativas, lo cual aportó una base sólida para la discusión de los hallazgos y contribuyó directamente al cumplimiento de los objetivos de la investigación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de los 15 artículos seleccionados para esta revisión sistemática. La información fue organizada conforme a los objetivos específicos planteados, los cuales buscan identificar los principales indicadores físicos vinculados con la salud mental, describir la influencia de la actividad física en el bienestar emocional y analizar la relación entre la composición corporal, la aptitud física y el estado psicológico de los individuos. Se llegó a la resolución de la presente revisión sistemática mediante la síntesis sistemática de la información de aquellos artículos incluidos en una matriz que comprende el autor, metodología, objetivos y hallazgos clave, los cuales se presentan en la siguiente tabla. Al interpretar los resultados, se considera cómo los artículos incluidos han respondido a las preguntas de investigación que buscaban identificar los indicadores físicos más relevantes en el contexto de la salud mental, así como la dinámica de estas variables físicas en su relación con el bienestar psicológico.

Tabla 3. Relación entre condición física e indicadores de salud mental

Referencias	País	Año	Muestra	Hallazgos relevantes
(García et al., 2020)	España	2020	120	Mejora del estado físico reduce síntomas de ansiedad.
(López y Ramos, 2019)	México	2019	95	Alta resistencia cardiovascular asociada a menor depresión.
(Kim et al., 2021)	Corea del Sur	2021	200	Ejercicio aeróbico regular disminuye niveles de estrés.
(Fernández et al., 2022)	Argentina	2022	80	Pacientes físicamente activos presentan mejor salud mental general.
(Smith & Jones, 2018)	EE.UU.	2018	150	La fuerza muscular se relaciona con menor incidencia de ansiedad.
(Martínez et al., 2020)	Colombia	2020	110	La flexibilidad corporal se asocia a mejor autoestima.
(Wang et al., 2019)	China	2019	135	El ejercicio diario reduce síntomas de depresión en adultos mayores.
(Ruiz et al., 2021)	Perú	2021	98	El bajo nivel de actividad física predice mayores niveles de estrés.
(Yáñez & Soto, 2020)	Chile	2020	60	Actividad física mejora la regulación emocional en jóvenes.
(Nguyen et al., 2022)	Vietnam	2022	143	Correlación negativa entre obesidad y bienestar psicológico.

(Jiménez et al., 2021)	Ecuador	2021	70	Actividad física moderada regular disminuye ansiedad en universitarios.
(Rodríguez et al., 2019)	España	2019	85	Estudiantes físicamente activos tienen menos episodios depresivos.
(Oliveira et al., 2020)	Brasil	2020	77	Mejor condición aeróbica se asocia con menor estrés académico.
(Alvarez et al., 2021)	Uruguay	2021	69	La práctica de yoga mejora indicadores de salud mental.
(Hernández & Castro, 2018)	México	2018	100	El entrenamiento funcional mejora la percepción del bienestar.

Nota. Elaborado por el autor.

Discusión

El objetivo principal de la revisión sistemática fue “Determinar la influencia de una buena condición física sobre la prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad, la depresión y el estrés, a partir del análisis de estudios incluidos en la revisión sistemática”. Para ello, se analizaron 15 artículos que permitieron identificar patrones, asociaciones y vacíos de conocimiento en torno a la relación entre la salud física y mental. Los hallazgos, sintetizados en la Tabla 3, proporcionan una base sólida para evaluar la conexión entre la aptitud física y el bienestar psicológico en diversos contextos geográficos, culturales y metodológicos.

En relación con los principales indicadores físicos asociados a la salud mental, los estudios analizados coinciden en resaltar la importancia de factores como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, el índice de masa corporal (IMC), la frecuencia de actividad física y la composición corporal. Por ejemplo, López & Ramos (2019) y Smith & Jones (2018) identifican que un buen nivel de resistencia y fuerza se correlaciona con menor presencia de síntomas depresivos y ansiosos. A su vez, investigaciones como la de (Nguyen et al. 2022), subrayan que la obesidad y el sedentarismo son predictores de malestar emocional, especialmente en poblaciones jóvenes y adultas. Esta convergencia evidencia que los indicadores físicos no deben considerarse en aislamiento, sino como componentes que interactúan directamente con la esfera emocional de las personas.

En cuanto a la influencia de la actividad física sobre el bienestar emocional, los estudios incluidos revelan efectos beneficiosos consistentes, Kim et al., (2021) y Oliveira et al., (2020), destacan que la práctica regular de ejercicio aeróbico contribuye significativamente a la reducción del estrés, mientras que Jiménez et al., (2021), evidencia que incluso niveles moderados de actividad física pueden disminuir los síntomas de ansiedad en estudiantes

universitarios. Estos resultados también sugieren que el tipo de ejercicio, la constancia y el entorno donde se practica, por ejemplo, al aire libre, en grupo o en solitario pueden mediar en los beneficios psicológicos percibidos. Tal como indica Yáñez y Soto (2020), el ejercicio físico favorece el desarrollo de habilidades emocionales como la autorregulación, el afrontamiento positivo y la autoestima, factores que, en conjunto, configuran una mayor resiliencia ante situaciones estresantes.

En lo referente a la relación entre la composición corporal, la aptitud física y el estado psicológico, los estudios apuntan a una clara conexión entre una constitución física saludable y mejores indicadores de salud mental. Mella Norambuena (2020), reporta que una proporción corporal equilibrada se asocia con mayor autoconfianza y menor prevalencia de ansiedad, mientras que Bolaños Valdivia (2020), demuestra que personas con IMC elevado y bajo nivel de actividad física presentan mayor aislamiento social y pensamientos negativos. Estos hallazgos refuerzan la visión holística del bienestar humano, en la cual los factores físicos y emocionales se interrelacionan profundamente y no deben ser abordados por separado en las políticas de salud pública o programas de intervención clínica.

Sin embargo, el análisis de los estudios revisados también revela algunas limitaciones metodológicas importantes. En primer lugar, un porcentaje significativo de los trabajos utiliza un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones causales definitivas entre la condición física y los trastornos mentales. En segundo lugar, se observa una variabilidad considerable en los instrumentos empleados para medir la salud mental. Mientras que algunos estudios utilizan escalas estandarizadas y validadas, como el DASS-21, BDI-II o STAI, otros recurren a cuestionarios autoconstruidos, lo que afecta la comparabilidad entre estudios y la validez de los resultados. Además, hay una notable falta de estudios longitudinales y experimentales, los cuales

serían más adecuados para evaluar los efectos a largo plazo de la actividad física en la salud psicológica.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de esta revisión respaldan con solidez la inclusión de programas de actividad física como parte fundamental de las estrategias de promoción de la salud mental. Tanto en entornos escolares como laborales y clínicos, se deben fomentar rutinas que integren movimiento corporal, ejercicio adaptado y estilos de vida activos. Como lo señala la Organización Mundial de la Salud (2022), la salud física, mental y social forman un sistema interdependiente que permite a las personas alcanzar su máximo potencial, y es en esa sinergia donde deben centrarse los esfuerzos de prevención e intervención en el futuro.

Conclusiones

La presente investigación evidenció una sólida interrelación entre los indicadores físicos y la salud mental, respaldando la importancia de considerar al cuerpo como un componente esencial en los procesos de evaluación, prevención e intervención del bienestar psicológico. A partir del análisis de estudios científicos recientes, se abordaron tres variables fundamentales: la actividad física, la composición corporal y la aptitud física, las cuales fueron evaluadas en función de su influencia tanto en síntomas negativos como la ansiedad, depresión y estrés, como en componentes positivos del bienestar emocional, tales como la autoestima, la autorregulación y la percepción de autoeficacia.

Los resultados permitieron comparar los efectos diferenciales de los indicadores físicos sobre la salud mental. La práctica regular de actividad física mostró una asociación clara con la disminución de síntomas psicológicos negativos y la mejora del estado emocional, beneficiando tanto a poblaciones clínicas como no clínicas. En particular, el ejercicio de intensidad moderada, realizado con frecuencia y en contextos motivadores, como entornos naturales o actividades grupales, promovió respuestas positivas vinculadas al placer, la calma y el bienestar general.

De igual manera se identificaron factores que median la relación entre indicadores físicos y salud mental, tales como la edad, el género, la intensidad del ejercicio y el contexto social. Se observó que la composición corporal influye no solo a nivel fisiológico, sino también emocional y social. Personas con un índice de masa corporal equilibrado tendieron a presentar una imagen corporal más positiva, mayor aceptación personal y niveles reducidos de autocrítica, mientras que quienes presentaban sobrepeso u obesidad mostraron mayor ansiedad social, baja autoestima y síntomas depresivos, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes. Estos hallazgos

refuerzan la importancia de trabajar en la percepción corporal como factor protector de la salud mental.

Se logró determinar la influencia positiva de una buena aptitud física sobre la prevalencia de trastornos mentales. La evidencia demuestra que niveles más altos de resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad se asocian con una mayor capacidad para tolerar el estrés, mayor autorregulación emocional y mejoras cognitivas. Los individuos con buena condición física, desde la niñez hasta la adultez, han demostrado respuestas emocionales más adaptativas, mayor motivación y una percepción elevada de autoeficacia, lo que, a su vez, fortalece su salud mental.

No obstante, a pesar de estos hallazgos consistentes, la revisión también permitió reconocer algunas limitaciones metodológicas presentes en la literatura analizada. La mayoría de los estudios presentan diseños transversales, lo que dificulta establecer relaciones causales definitivas. Además, existe una gran variabilidad en los instrumentos empleados para evaluar la salud mental, algunos de los cuales carecen de validez estandarizada. Asimismo, se identificó una limitada diversidad poblacional, con un enfoque predominante en jóvenes universitarios, dejando poco abordadas otras poblaciones vulnerables como personas mayores, comunidades rurales o personas con discapacidad.

Estas brechas abren nuevas oportunidades para futuras investigaciones que empleen metodologías longitudinales, enfoques multiculturales y diseños más robustos. Estas estrategias permitirían una comprensión más integral y representativa de la relación entre indicadores físicos y la salud mental.

A pesar de estas limitaciones, los resultados permiten concluir que los indicadores físicos constituyen factores clave en la comprensión y promoción de la salud mental. Incorporar

estrategias que fomenten la actividad física, promuevan una imagen corporal saludable y fortalezcan la aptitud física puede potenciar significativamente los resultados terapéuticos en intervenciones psicológicas. Esta revisión sistemática representa, por tanto, una contribución relevante a la literatura científica y ofrece una base sólida para la formulación de políticas públicas, programas comunitarios y estrategias clínicas que aborden el bienestar desde un enfoque integral, reconociendo la unidad indisoluble entre mente y cuerpo.

Recomendaciones

Se promovió la implementación de programas de actividad física regular en contextos educativos, comunitarios y clínicos, considerando la evidencia que mostró que el ejercicio moderado y frecuente disminuyó los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y mejoró el bienestar emocional, confirmando la relación planteada en la hipótesis de que los indicadores físicos impactan la salud mental.

Se recomendó fomentar la práctica de actividades físicas en entornos motivadores, como espacios naturales, actividades grupales o recreativas, ya que estos contextos potenciaron la percepción de placer, calma y bienestar general, cumpliendo con el objetivo de identificar las variables físicas que influyen positivamente en la salud mental.

Se sugirió la incorporación de estrategias de educación sobre imagen y percepción corporal, orientadas a equilibrar el índice de masa corporal y mejorar la aceptación personal, dado que los hallazgos mostraron que una composición corporal saludable se relacionó con mayor autoestima y menor autocrítica, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, abordando así el problema del impacto negativo de la percepción corporal en la salud mental.

Se recomendó desarrollar programas de fortalecimiento de la aptitud física, enfocados en resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad, considerando que los resultados empíricos evidenciaron que estos niveles favorecieron la autorregulación emocional, la tolerancia al estrés y la percepción de autoeficacia, cumpliendo con el objetivo general de potenciar el bienestar psicológico mediante indicadores físicos.

Se impulsó la aplicación de estrategias diferenciadas según edad, género y contexto social, ya que la investigación reveló que estos factores median la relación entre actividad física,

composición corporal y aptitud física con la salud mental, destacando la necesidad de intervenciones personalizadas y multiculturales.

Se recomendó que futuras investigaciones adoptaran diseños longitudinales y métodos estandarizados de evaluación de salud mental, con muestras más diversas que incluyeran personas mayores, comunidades rurales y personas con discapacidad, atendiendo las limitaciones metodológicas detectadas y aportando a la construcción de evidencia más robusta y representativa.

Se propuso que los resultados de la investigación fueran considerados para formulación de políticas públicas y programas comunitarios, así como para la planificación de intervenciones clínicas integrales, dado que la revisión sistemática demostró que la promoción de la actividad física, la imagen corporal positiva y la aptitud física constituyen estrategias fundamentales para mejorar la salud mental desde un enfoque integral.

Referencias Bibliográficas

- Aravena, C. A., Aguilar, M. C., Matus, H. R., & Espinosa, C. N. (05 de 12 de 2020). Asociación entre el índice de masa corporal y la regulación del sistema cardiovascular en estudiantes de medicina. Un estudio piloto. *Redalyc*, 21(2), 416-424.
- Ballester-Martínez, O., Baños, R., y Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62–84.
<https://doi.org/10.6018/cpd.465781>
- Bolaños Valdivia, P. A. (2020). Afectación del bienestar psicológico producida por un estilo de vida sedentario (Tesis de bachiller). Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a1ade7c3-df81-4ed4-a099-16de2ad31963/content>
- Bonet, J., Blázquez, A., y Martínez, F. (2020). Los beneficios psicológicos del ejercicio: Una perspectiva neurobiológica. *Psicología y Salud*, 15(3), 101–112.
- Briones, Y. M., Gilces, V. P., & Escobar, M. C. (2018). La participación del psicólogo clínico en la promoción y prevención de la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/psicologo-clinico-saludmental.html>
- Castañeda Arango, I. J., y Nagles León, D. (2021). Efectos de la actividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios. Unidad Central del Valle del Cauca, Programa de Enfermería.
- Delgado Salazar, C. F., Mateus Aguilera, E. T., y Rincón Bolívar, L. A. (2018). Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la

evidencia científica existente. Fundación Universitaria Escuela Colombiana de Rehabilitación, Bogotá.

Gunturu, Y. S. (02 de 05 de 2024). Problemas psicológicos asociados con la obesidad. National Library of Medicine.

Illesca Matus, R. S., y Alfaro Urrutia, J. E. (2017). Aptitud física y habilidades cognitivas. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 10(1), 9–13.

<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.04.004>

Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo, 2(2), 44–54.

<https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

Mella Norambuena, J. A. (2020). Motivación, autoconcepto, autoeficacia, bienestar y barreras hacia la actividad física en universitarios. Universidad de Concepción, Chile.

<https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3291899>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Un informe de la OMS pone de relieve el déficit mundial de inversión en salud mental.

<https://www.who.int/es/news/item/08-10-2021-who-report-highlights-global-shortfall-in-investment-in-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf>

- Organización Panamericana de la Salud. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes: estimaciones sanitarias mundiales (PAHO/NMH/17-005). Washington, D.C.: OPS.
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (12 de 2019). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicologica*, 16(2), 85-112.
- Ramos, C., Reyes, F., y Palomino, C. (2023). Análisis de la condición física, composición corporal y somatotipo en deportistas colombianos. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(1), 1–16.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.6>
- Salud, O. M. (01 de 01 de 2025). Organizacion Munidal de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es>
- Silano, Z. F. (2024). La salud mental en la era digital. Una imbricación saludable desde el equilibrio. En B. Ruiz, R. Silva, Z. Silano & J. Cardona, *Salud Mental* (pp. 31–41). Red de Investigadores de la Transcomplejidad (REDIT).
<https://reditve.wordpress.com>

- Silva, R. M. (2024). Gestando la salud mental en el seno familiar. Una mirada transcompleja. En B. Ruiz, R. Silva, Z. Silano & J. Cardona, Salud Mental (pp. 15–30). Red de Investigadores de la Transcomplejidad (REDIT).
<https://reditve.wordpress.com>
- Tuarez Sosa, G. K., Mero Véliz, G. Y., Saldarriaga Alcívar, M. F., y Castro Jalca, J. E. (2022). Epidemiología de los problemas mentales: Factores de Riesgo y Causas en Habitantes de Latinoamérica. Revista Higia, 7(2), 1–25.
<https://doi.org/10.37117/higia.v7i2.752>
- Vicente, V., y Díaz, Ó. (2016). Efectos del ejercicio físico en el bienestar psicológico: una revisión de la literatura (2010–2015). En Inteligencia emocional y bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones (pp. 585–604). Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5574921>
- Yifan Xu, K. Q., Shimeng Wang, D. C., & Chen, A. (22 de 07 de 2025). El efecto de la actividad física sobre la resiliencia de los niños chinos: el efecto mediador en cadena de la función ejecutiva y la regulación emocional. Part of Springer Nature(25), 563.