

**Contribuciones del deporte en la salud mental y física de los jóvenes adultos. Una
revisión de la literatura.**

Autores:

Kelly Johanna Moreno Pava

ID: 681423

Laura Jimena Balceró Martín

ID: 671322

Edward John Silva Giraldo

Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia
Fecha diciembre de 2025

Resumen

Antecedentes: Diversos estudios han evidenciado que la actividad física y el deporte promueven el bienestar emocional, físico y social en jóvenes adultos. Autores como Urrea Cuéllar y Barbosa Granados (2018) destacan su relación con la autorregulación emocional, la autoestima y la prevención de trastornos mentales. Asimismo, investigaciones recientes (Martín-Torres & Gómez-Restrepo, 2024) confirman su papel como factor protector frente a la ansiedad y la depresión.

Métodos: Se realizó una revisión narrativa de literatura en bases de datos como Google Académico, SciELO, Dialnet y repositorios universitarios, utilizando palabras clave relacionadas con deporte, salud mental, jóvenes adultos y bienestar psicológico. Se incluyeron estudios publicados entre 2015 y 2025 que analizaran la relación entre actividad física, salud mental y salud física. La información se organizó mediante una matriz documental y se categorizaron los hallazgos en beneficios psicológicos, físicos y psicosociales.

Resultados: Los estudios revisados evidencian una convergencia teórica en torno a los efectos positivos del deporte sobre la salud mental y física. En el ámbito psicológico, se identificó reducción de ansiedad, depresión y estrés, así como aumento de autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo. A nivel físico, se observaron mejoras en la condición muscular y cardiovascular, además de una disminución del riesgo de enfermedades crónicas. En el ámbito psicosocial, se resaltó el fortalecimiento del trabajo en equipo, la cohesión social y el sentido de pertenencia.

Discusión: Los hallazgos permiten comprender el deporte como una herramienta integral de promoción de la salud en jóvenes adultos. Su impacto se articula con el modelo biopsicosocial, al contribuir simultáneamente en dimensiones biológicas, cognitivas, emocionales y sociales. No obstante, persisten desafíos relacionados con el acceso a espacios deportivos, la continuidad en la práctica y la falta de programas institucionales accesibles.

Palabras clave: deporte, salud mental, actividad física, jóvenes adultos, bienestar psicológico.

Abstract

Background: Various studies have shown that physical activity and sports promote emotional, physical, and social well-being in young adults. Authors such as Urrea Cuéllar and Barbosa Granados (2018) highlight their relationship with emotional self-regulation, self-esteem, and the prevention of mental disorders. Likewise, recent research (Martín-Torres & Gómez-Restrepo, 2024) confirms their role as a protective factor against anxiety and depression.

Methods: A narrative literature review was conducted using databases such as Google Scholar, SciELO, Dialnet, and university repositories, with keywords related to sports, mental health, young adults, and psychological well-being. Studies published between 2015 and 2025 that analyzed the relationship between physical activity, mental health, and physical health were

included. The information was organized in a documentary matrix, and findings were categorized into psychological, physical, and psychosocial benefits.

Results: The reviewed studies show theoretical convergence regarding the positive effects of sports on mental and physical health. Psychologically, reductions in anxiety, depression, and stress were identified, along with increases in self-esteem, resilience, and subjective well-being. Physically, improvements were observed in muscular and cardiovascular condition, as well as a reduced risk of chronic diseases. At the psychosocial level, strengthened teamwork, social cohesion, and sense of belonging were highlighted.

Discussion: The findings support the understanding of sports as an integral tool for health promotion in young adults. Its impact aligns with the biopsychosocial model, contributing simultaneously to biological, cognitive, emotional, and social dimensions. However, challenges remain regarding access to sports spaces, continuity of practice, and the lack of accessible institutional programs.

Keywords: sports, mental health, physical activity, young adults, psychological well-being.

Contenido

Abstract	3
Introducción	7
Planteamiento del problema.....	8
Justificación.....	11
Antecedentes teóricos	15
Objetivos	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos	20
Diseño Metodológico	21
Línea de investigación	21
Tipo de investigación	21
Metodología.....	21
Técnicas de recolección de información	25
Técnicas de análisis de información	25
Consideraciones éticas	26
Resultados y análisis.....	27
Objetivo General	28

Objetivos Específicos	29
Objetivo general	32
Objetivo 1: Identificar los principales beneficios del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos.....	33
Objetivo 2: Explorar las perspectivas teóricas presentes en la literatura científica sobre la relación entre deporte y salud mental	35
Objetivo 3: Interpretar los significados atribuidos al deporte como práctica promotora de la salud mental	36
Conclusión	38
Referencias	40

Lista de tablas

Tabla 1. Enfoques teóricos.....	32
--	----

Lista de figuras

Figura 1. Distribución del deporte en la salud mental y física de los jóvenes adultos.....	18
Figura 2. Inicio de la revisión bibliográfica.....	26
Figura 3. Deporte y salud mental en jóvenes adultos.....	30
Figura 4. Objetivos generales y específicos.....	41

Introducción

En la actualidad, el deporte y la actividad física se han consolidado como componentes esenciales para la promoción de la salud integral. Diversos estudios recopilados por Urrea Cuéllar y Barbosa Granados (2018) muestran que su práctica regular no solo previene enfermedades físicas, sino que también tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo, la autoestima, la ansiedad y otros aspectos de la salud mental. Estas afirmaciones se respaldan en experiencias empíricas y en hallazgos de investigaciones previas, lo cual refuerza la necesidad de seguir profundizando en esta temática.

El presente trabajo se desarrolla a partir de la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye la práctica del deporte y la actividad física en la salud física y mental en jóvenes adultos en contextos educativos y comunitarios? De manera particular, se pretende observar la influencia en población juvenil, especialmente en personas entre los 18 y 25 años, considerando tanto hombres como mujeres, para comprender cómo el deporte puede ser implementado en estudios psicológicos aplicados a contextos específicos.

Según lo planteado por Urrea Cuéllar y Barbosa Granados (2018), aún se observan vacíos específicos: gran parte de los estudios se concentran en poblaciones universitarias o en el deporte de alto rendimiento, dejando en un segundo plano a jóvenes en contextos comunitarios vulnerables o a adultos que no hacen parte de programas institucionalizados. Los beneficios del deporte han sido descritos de forma general, pero aún falta profundizar en cómo estos influyen en variables particulares como la resiliencia, la cohesión social o la regulación emocional.

En este sentido, el objetivo general de la presente revisión bibliográfica es analizar la evidencia científica sobre los efectos del deporte en la salud física y mental de jóvenes y adultos. De manera específica, se busca identificar los contextos y poblaciones que han sido menos estudiados en relación con esta temática, así como proponer la integración de estos hallazgos como base para el diseño de intervenciones educativas y comunitarias.

Además, se justifica en el contexto de creciente preocupación por los trastornos de salud mental, especialmente en la población joven, en la cual se reportan elevados niveles de ansiedad, estrés y sedentarismo (Urrea Cuéllar & Barbosa Granados, 2018).

Planteamiento del problema

Hoy en día, los jóvenes adultos enfrentan numerosos retos que impactan su bienestar físico y mental. Factores como el estrés académico y laboral, la presión social y el aumento del sedentarismo se asocian con un incremento en los casos de ansiedad, depresión y enfermedades crónicas. Esta situación refleja la necesidad de promover hábitos saludables que integren la actividad física como parte fundamental del bienestar integral. En Colombia, informes recientes señalan que cerca del 40 % de la población universitaria presenta bajos niveles de actividad física, siendo las mujeres el grupo más inactivo, mientras que el 66,3 % de los colombianos ha experimentado algún problema de salud mental a lo largo de su vida (Cafam, 2023). Estas cifras evidencian una problemática creciente en la que confluyen el sedentarismo y la vulnerabilidad psicológica.

La práctica regular del deporte y la actividad física ha mostrado efectos positivos en la prevención de enfermedades físicas y en el fortalecimiento de la salud mental, al reducir síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de favorecer la autoestima, la resiliencia y la cohesión social (Urrea Cuéllar & Barbosa Granados, 2018; Singh et al., 2023). A pesar de esta evidencia, persisten vacíos significativos en la literatura, especialmente en lo que respecta a la población de jóvenes adultos en contextos comunitarios y educativos, más allá de los estudios centrados en atletas de alto rendimiento o en poblaciones universitarias específicas.

Aunque los beneficios del deporte han sido descritos de manera general, aún no existe consenso claro sobre la intensidad, frecuencia y duración óptima de la actividad física que permita obtener efectos sostenidos en el bienestar psicológico. Esta falta de precisión limita la posibilidad de diseñar intervenciones efectivas y adaptadas a las condiciones individuales y contextuales de los jóvenes.

En este sentido, resulta pertinente revisar y analizar de manera crítica la evidencia científica acerca de la relación entre el deporte y la salud integral de los jóvenes adultos, con el fin de identificar patrones, vacíos y posibles aportes para el diseño de programas preventivos y de promoción de la salud en escenarios educativos y comunitarios.

Carvajal Carrera (2023) señala que la integración del deporte como medida preventiva es esencial en contextos donde el acceso a servicios de salud mental resulta limitado.

El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud mental ha sido resaltado también en revisiones recientes, como la de Martín-Torres y Gómez-Restrepo (2024), quienes subrayan que la práctica deportiva puede considerarse un factor protector frente a la depresión

y la ansiedad, especialmente en jóvenes universitarios. Esto aporta evidencia actualizada que refuerza la pertinencia de abordar esta problemática desde escenarios educativos y comunitarios.

Martín-Torres y Gómez-Restrepo (2024) enfatizan el rol preventivo del deporte frente a síntomas de depresión y ansiedad en población universitaria.

Además, investigaciones recientes han confirmado la relación entre los niveles de actividad física y diversos indicadores de salud mental en jóvenes adultos. En estudios realizados en universidades latinoamericanas se ha encontrado que menores niveles de actividad física se asocian con mayores niveles de ansiedad y depresión, así como con menor autoestima y autoconcepto físico (Conde Schnaider, 2022; Arrascue, 2023).

Durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, varios estudios señalaron que la reducción de la práctica deportiva se asoció con un aumento de síntomas emocionales negativos, especialmente ansiedad y estrés, reforzando la necesidad de mantener rutinas activas incluso en contextos de aislamiento (Acosta-Amador, 2024; Villaquirán Hurtado, 2022).

Intervenciones educativas y programas curriculares en universidades de México y Colombia han mostrado que incluir espacios de actividad física estructurada favorece la vitalidad, la autoestima y el bienestar psicológico de los estudiantes (Padilla-Languré, 2024; Villaquirán Hurtado, 2022).

De igual forma, la literatura reciente destaca que tanto la actividad física moderada como la vigorosa aportan beneficios psicológicos significativos, especialmente cuando la práctica es constante y mantenida en el tiempo; sin embargo, persiste el debate sobre la dosis óptima necesaria para lograr efectos sostenibles (Conde Schnaider, 2022; Arrascue, 2023).

Finalmente, algunos estudios latinoamericanos subrayan la importancia de factores contextuales como el género, las condiciones socioeconómicas y el acceso a espacios deportivos que influyen en la efectividad de las intervenciones basadas en deporte y salud mental. Las desigualdades de acceso y las barreras percibidas, por ejemplo, falta de tiempo o inseguridad en el entorno pueden limitar los beneficios del ejercicio, por lo que se recomienda diseñar programas adaptados a las características locales de cada comunidad (Acosta-Amador, 2024; Padilla-Languré, 2024).

Justificación

El marco normativo que orienta esta investigación parte del reconocimiento de la salud mental como un derecho humano fundamental y de la importancia del deporte, la actividad física, la recreación y la cultura como herramientas clave en su promoción y prevención. En Colombia, las políticas públicas y leyes recientes han reforzado la necesidad de una mirada integral de la salud, que combine los componentes físicos, psicológicos y sociales, en coherencia con los lineamientos de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Estas instituciones han destacado la urgencia de fortalecer las estrategias comunitarias y educativas que fomenten estilos de vida saludables, el bienestar emocional y la cohesión social (OMS, 2022; OPS, 2023).

Marco Normativo

La presente investigación se enmarca en el contexto normativo colombiano vigente, el cual reconoce la salud mental como un derecho fundamental y contempla la actividad física, el deporte, la cultura y la recreación como componentes importantes en su promoción, prevención y atención.

Constitución Política de Colombia (Artículo 49)

Establece que la atención en salud es un servicio público a cargo del Estado, y que todos los habitantes tienen derecho al acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud física y mental. Este artículo sienta las bases del derecho fundamental a la salud, incluyendo la salud mental.

Ley 1616 de 2013

Define la salud mental como un derecho de todos los ciudadanos y regula la promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales. Establece los criterios para formular, implementar y evaluar políticas públicas de salud mental.

Ley 2460 de 2025

Esta es la normativa más reciente y modifica la Ley 1616 de 2013. Ley 2460-16 de junio de 2025 tiene por objeto actualizar el marco legal en materia de salud mental, fortaleciendo la promoción, prevención, atención integral y acceso a los servicios. Prioriza poblaciones vulnerables como niños, niñas, adolescentes, personas mayores y con discapacidad. También incorpora un enfoque diferencial, territorial, de curso de vida y biopsicosocial.

Política Nacional de Salud Mental (Resolución 4886 de 2018)

En desarrollo de la Ley 1616 de 2013, esta política adopta un enfoque intersectorial, con atención primaria en salud, promoción, prevención, atención integral, rehabilitación y equidad territoriales. En ella se reconoce la importancia de entornos saludables, habilidades psicosociales y la participación comunitaria para fortalecer la salud mental.

Ley 181 de 1995

Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el

aprovechamiento del tiempo libre y la educación física. Esta ley es la piedra angular del derecho deportivo en Colombia, pues reconoce al deporte como un factor de bienestar, fomentando la recreación y la actividad física como parte de las políticas sociales.

Carvajal Carrera (2023) señala que la integración del deporte como medida preventiva es esencial en contextos donde el acceso a servicios de salud mental resulta limitado.

El deporte como medida preventiva cobra relevancia en escenarios con alta prevalencia de problemas emocionales (Carvajal Carrera, 2023).

Desde un enfoque motivacional, investigaciones como la de Fernández, Gómez y Herrera (2015) muestran que los factores sociodemográficos y motivacionales influyen directamente en la práctica de actividad física, lo cual se traduce en impactos diferenciados sobre el bienestar psicológico. Esto justifica la necesidad de diseñar programas sensibles a las características individuales y contextuales de los jóvenes.

Fernández, Gómez y Herrera (2015) concluyen que los factores motivacionales determinan el nivel de práctica deportiva y, por ende, su efecto en la salud mental.

Además, la Contraloría de la Ley 2460 de 2025 introdujo explícitamente en su Artículo 11 que debe fortalecerse la Ley 1616 de 2013 junto con la política nacional de salud mental, estableciendo que el Ministerio de Salud y Protección Social, en articulación con el Ministerio del Deporte y otras entidades territoriales, “armonizarán la implementación de las políticas de fomento del deporte, la actividad física, las actividades lúdicas y el aprovechamiento del tiempo libre para el deporte como factor protector de la salud mental” (Colombia, Art. 11, Ley 2460/2025).

El Ministerio de Salud y Protección Social, mediante la campaña “Muévase para vivir”, ha resaltado que la actividad física es un instrumento transversal en el Plan Decenal de Salud Pública para prevenir enfermedades no transmisibles y también como estrategia de promoción de salud mental, especialmente tras el periodo de pandemia, señalando que “la salud mental es más importante que nunca, y la actividad física es una herramienta fundamental para la garantía de estados mentales saludables” (MinSalud, 2024).

Desde el Ministerio del Deporte, se han promovido eventos y seminarios internacionales que refuerzan el papel del deporte en el bienestar emocional de los jóvenes. En el Seminario Internacional “Influencia del Deporte, la Actividad Física y la Salud Mental”, la ministra Luz Cristina López Trejos enfatizó la necesidad de un sistema inclusivo que brinde oportunidades equitativas a todos los jóvenes colombianos, independientemente de su contexto geográfico, con el deporte como herramienta clave de salud mental (MinDeporte, 2024).

La OPS, a través de sus documentos sobre actividad física, advierte que más del 80 % de los adolescentes a nivel mundial no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, lo que tiene consecuencias negativas para la salud mental. También plantea metas como reducir la inactividad física en un 10 % para 2025 y un 15 % para 2030, promoviendo infraestructura segura, vida activa y transporte activo como medios para mejorar la calidad de vida y minimizar efectos adversos en salud física y emocional (OPS, s. f.).

Antecedentes teóricos

La salud mental constituye un componente esencial del bienestar integral de las personas, y no debe entenderse únicamente como la ausencia de trastornos psicológicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Esta definición resalta el carácter positivo de la salud mental, vinculándola directamente con la capacidad de adaptación y funcionamiento social.

En el ámbito de la psicología, diversos autores han ampliado esta perspectiva, señalando que la salud mental implica dimensiones como el equilibrio emocional, la autoestima, la resiliencia y la calidad de las relaciones interpersonales (Keyes, 2005). Desde este enfoque, se reconoce que el bienestar psicológico es dinámico y depende tanto de factores individuales como de contextos sociales y culturales.

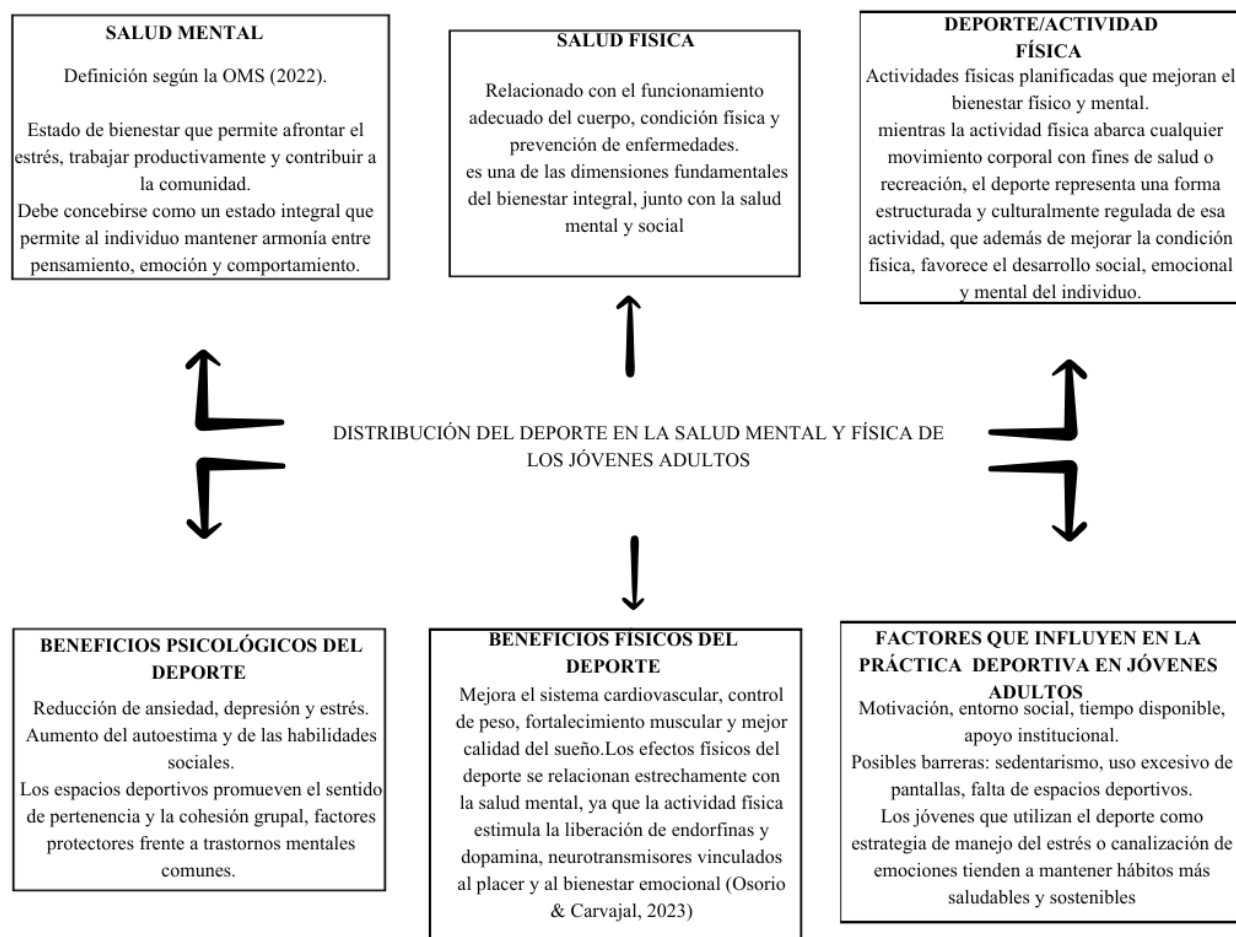
Particularmente en la población joven-adulta, la salud mental cobra relevancia debido a que esta etapa de la vida implica múltiples transiciones: académicas, laborales y sociales. Dichas demandas pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad o desmotivación, los cuales, de no ser regulados adecuadamente, afectan la calidad de vida. Por ello, comprender la salud mental desde un enfoque integral resulta indispensable para analizar cómo las prácticas deportivas y la actividad física pueden actuar como factores protectores frente a los riesgos psicológicos. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

El vínculo entre deporte, actividad física y salud mental ha cobrado gran relevancia en los últimos años, no solo en el ámbito académico, sino también en el social y sanitario. La creciente evidencia científica demuestra que el deporte trasciende su carácter competitivo y recreativo para convertirse en un factor protector de la salud integral. En este sentido, resulta fundamental revisar los antecedentes teóricos que permiten comprender cómo el deporte aporta al bienestar físico y psicológico, así como al desarrollo de competencias sociales y emocionales que fortalecen la calidad de vida de las personas. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de manera productiva y contribuye a su comunidad”. Esta concepción reconoce que la salud mental es dinámica y depende de factores biológicos, sociales y ambientales. Por su parte, la American Psychological Association (APA, 2020) resalta que la salud mental no implica únicamente la ausencia de síntomas clínicos, sino también la presencia de recursos psicológicos como resiliencia, autoestima y regulación emocional, fundamentales en la vida de los atletas.

En cuanto a la actividad física, la OMS (2010) la entiende como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía”, mientras que el deporte constituye una forma organizada y competitiva de dicha actividad, regulada por normas y con un componente social y cultural relevante (UNESCO, 2015). Estas definiciones permiten comprender que el deporte no solo desarrolla el cuerpo, sino que configura identidades, valores y competencias sociales estrechamente relacionadas con la salud mental.

Figura 1: DISTRIBUCIÓN DEL DEPORTE EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DE LOS JÓVENES ADULTOS.



Fuente: Elaboración propia.

El estudio de la relación entre deporte y salud mental se sustenta en un amplio recorrido teórico e investigativo que ha consolidado a la psicología de la actividad física y del deporte (PAFD) como un campo de saber en constante crecimiento. De acuerdo con Urrea Cuéllar, García Buitrago y Barbosa Granados (2023), este campo se ha fortalecido en Colombia entre 2008 y 2020, con avances significativos en lo académico, lo práctico y lo investigativo. Su desarrollo ha permitido comprender la práctica deportiva no solo como un fenómeno físico, sino

también como un escenario que integra dimensiones emocionales, cognitivas y sociales del ser humano.

Históricamente, el deporte fue considerado principalmente como un medio de fortalecimiento físico y preparación para la competencia. Sin embargo, investigaciones recientes demuestran que sus aportes trascienden lo corporal, influyendo en la salud mental mediante la prevención de trastornos emocionales, la reducción de la ansiedad y el estrés, así como el fortalecimiento de la autoestima y la autoconfianza. Este reconocimiento ha consolidado al deporte como una herramienta terapéutica y preventiva de gran impacto en la calidad de vida de las personas. (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

En el ámbito académico, la psicología del deporte en Colombia se ha enriquecido con programas de formación, diplomados y especializaciones que han consolidado el estudio del vínculo entre deporte y bienestar integral. Urrea et al. (2023) destacan que la oferta académica en instituciones de educación superior ha permitido capacitar a profesionales capaces de intervenir tanto en el alto rendimiento como en contextos comunitarios y educativos.

En la práctica profesional, los psicólogos del deporte han implementado intervenciones basadas en enfoques cognitivos, conductuales y humanistas, dirigidas a deportistas, entrenadores, árbitros y comunidades. Estas intervenciones muestran que la práctica deportiva no solo desarrolla capacidades físicas como la fuerza o la resistencia, sino también habilidades psicosociales como la resiliencia, la autorregulación emocional, la disciplina y el trabajo en equipo. (Weinberg & Gould, 2019; García-Naveira, 2021; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2024).

Entre 2008 y 2020 se registró un aumento en la producción científica sobre deporte y salud en Colombia, identificándose variables relevantes como motivación, ansiedad, calidad de vida y estilos de vida activos (Urrea et al., 2023). El fútbol ha sido el deporte más investigado, seguido del voleibol, aunque también se incluyen estudios en estudiantes, deportistas amateurs y profesionales, usuarios de gimnasios y árbitros. Pese a ello, aún se requiere mayor investigación en poblaciones especiales como adultos mayores, personas con discapacidad o comunidades vulnerables, quienes podrían beneficiarse de manera significativa de la práctica deportiva.

De igual forma, persisten desafíos como la falta de sistematización de intervenciones basadas en evidencia, la ausencia de una normatividad específica que regule la psicología del deporte y la necesidad de una formación interdisciplinaria que articule salud, educación y actividad física. La pandemia de COVID-19, además, evidenció la urgencia de promover el deporte como recurso para el cuidado de la salud mental en escenarios de crisis, lo que abrió nuevas posibilidades de intervención mediante programas virtuales y comunitarios. (Carvajal Carrera, 2023).

Además de la evidencia internacional, es importante resaltar aportes regionales. Por ejemplo, Osorio Vizcaíno y Castro (2023) plantean que el deporte puede ser entendido como una estrategia preventiva de problemáticas psicosociales en jóvenes, destacando su valor en la construcción de entornos comunitarios protectores. Este tipo de hallazgos complementa la visión de que la práctica deportiva trasciende el ámbito físico y contribuye a fortalecer la salud mental colectiva.

En conclusión, los antecedentes teóricos demuestran que el deporte cumple un papel fundamental tanto en la salud física como en la mental, al reducir síntomas emocionales

negativos y potenciar recursos psicológicos y sociales. La psicología de la actividad física y del deporte ha avanzado en su consolidación académica e investigativa, aunque aún enfrenta retos para implementar prácticas más sistemáticas, inclusivas y accesibles para toda la población.

Objetivos

Objetivo General

Analizar las contribuciones del deporte a la salud mental y física de los jóvenes adultos, a partir de los hallazgos reportados en la literatura científica.

Objetivos Específicos

1. Identificar los principales beneficios del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos, según estudios científicos recientes.
2. Explorar las perspectivas teóricas presentes en la literatura científica sobre la relación entre deporte y salud mental en jóvenes adultos.
3. Interpretar los significados atribuidos al deporte como práctica promotora de la salud mental en jóvenes adultos.

Diseño Metodológico

Línea de investigación

Sublínea de investigación del programa de psicología a distancia: contexto, acción y Salud mental.

Tipo de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo cualitativa con diseño de revisión bibliográfica narrativa, la cual se caracteriza por recopilar, analizar e interpretar estudios previos relacionados con el tema de interés. Este tipo de revisión permite integrar hallazgos dispersos en la literatura para construir un panorama comprensivo sobre la relación entre deporte, actividad física y salud mental en jóvenes adultos. A diferencia de una revisión sistemática, la revisión narrativa brinda mayor flexibilidad metodológica, ya que admite la inclusión de enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos, enriqueciendo así el análisis (Urrea Cuéllar & Barbosa Granados, 2018). En este caso, se busca no solo identificar los beneficios de la práctica deportiva en la salud mental, sino también reconocer vacíos en la investigación y proponer líneas de intervención aplicables a contextos educativos y comunitarios.

Metodología

Este estudio corresponde a una revisión bibliográfica narrativa, cuyo propósito fue recopilar, analizar y sintetizar información relevante sobre los efectos del deporte y la actividad física en la salud física y mental, con énfasis en jóvenes y adultos en entornos educativos y comunitarios. Tal como lo plantean Urrea Cuéllar y Barbosa Granados (2018), “la revisión

bibliográfica constituye una estrategia metodológica que permite integrar hallazgos dispersos y construir un panorama comprensivo del estado del arte” (p. 4).

La elección de una revisión narrativa responde a la necesidad de articular diferentes enfoques metodológicos cualitativos y cuantitativos para responder a la pregunta de investigación. A diferencia de una revisión sistemática, esta metodología permite integrar tanto evidencia global como hallazgos de estudios regionales, posibilitando un análisis más amplio y contextualizado del fenómeno. En este sentido, se consideraron también documentos institucionales de Colombia, como los publicados por el Ministerio de Salud y Protección Social (2021), que refuerzan el vínculo entre actividad física y salud mental.

El proceso metodológico se estructuró en varias etapas, de acuerdo con los lineamientos propuestos por Grant y Booth (2009) para revisiones narrativas:

1. Búsqueda y selección de la información:

Se realizó una búsqueda de artículos científicos y documentos académicos en la base de datos Google Académico, complementada con informes institucionales del Ministerio del Deporte y organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Se estableció como criterio temporal el período 2015-2025, garantizando la actualidad de la información. Las palabras clave utilizadas fueron *“deporte”*, *“actividad física”*, *“salud mental”*, *“jóvenes adultos”*, *“bienestar psicológico”*, *“promoción de la salud”* y *“salud física”*.

2. Criterios de inclusión y exclusión:

Se incluyeron documentos en español e inglés, publicados en revistas científicas o en repositorios institucionales reconocidos, que abordaran de manera directa la relación

entre deporte, actividad física y salud mental o física.

Se excluyeron aquellos estudios enfocados en población infantil o de alto rendimiento, así como los que no presentaran evidencia empírica o carecieran de pertinencia temática.

3. Análisis y síntesis de la información:

Los estudios seleccionados fueron organizados en una matriz de análisis documental, registrando autores, año, metodología, tipo de población, principales hallazgos y conclusiones. Posteriormente, se realizó una categorización temática, agrupando la información en tres ejes analíticos:

- a. Efectos del deporte en la salud mental (autoestima, ansiedad, depresión, resiliencia).
- b. Beneficios físicos y fisiológicos (resistencia, fuerza, condición cardiovascular).
- c. Impacto psicosocial del deporte (cohesión social, disciplina, trabajo en equipo, motivación).

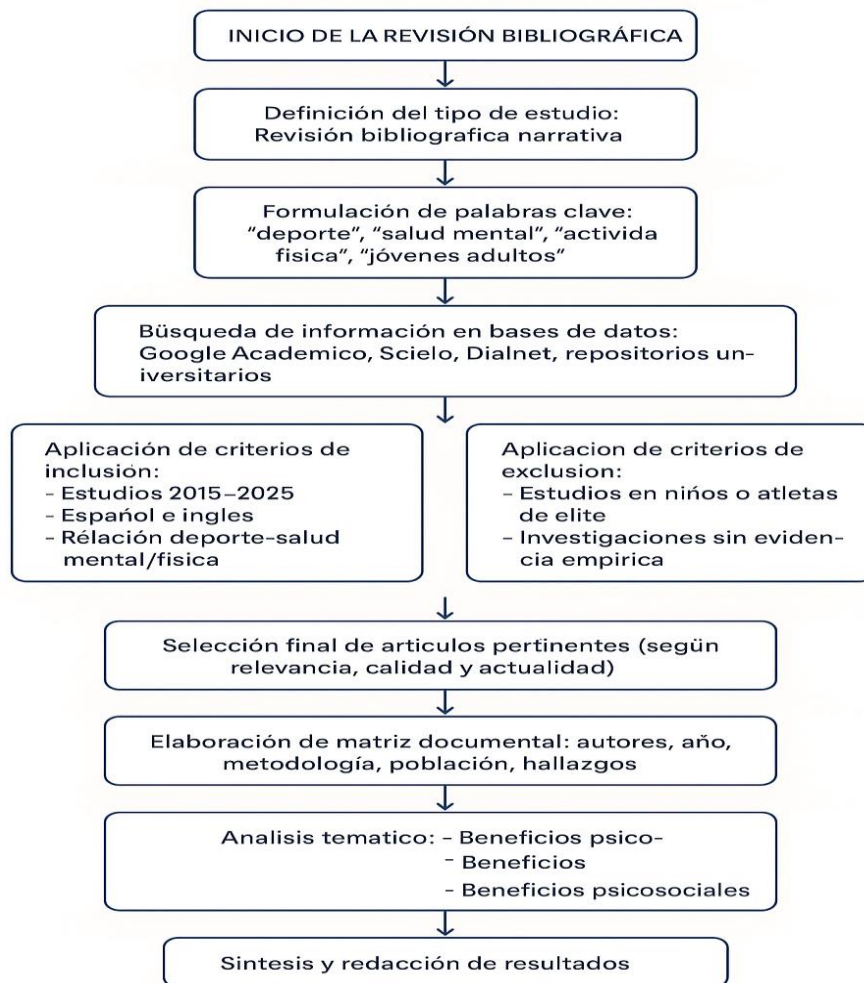
4. Integración con políticas y evidencia institucional:

Finalmente, los hallazgos fueron contrastados con las políticas públicas y documentos normativos nacionales e internacionales, como la Ley 2460 de 2025, la Política Nacional de Salud Mental (Resolución 4886 de 2018), el informe “Muévase para vivir” (MinSalud, 2024), el informe “Emotivo llamado a impulsar la salud mental de los jóvenes por medio del deporte” (MinDeporte, 2024) y los lineamientos de la OPS (s. f.) sobre actividad física. Esto permitió vincular la evidencia científica con el marco normativo y contextual colombiano.

De esta manera, la revisión narrativa permitió identificar tendencias, vacíos, oportunidades de intervención y líneas futuras de investigación sobre la distribución e impacto

del deporte en la salud mental y física de los jóvenes adultos, aportando una visión integradora entre la psicología, la educación y las ciencias del deporte.

Figura 2: Inicio de la revisión bibliográfica.



Fuente: Elaboración propia.

Técnicas de recolección de información

La recolección de información se realizó mediante una búsqueda documental exhaustiva en fuentes científicas, institucionales y académicas. Se utilizaron bases de datos como Google Académico, Scielo, RedALyC, Dialnet y repositorios universitarios, empleando palabras clave en español e inglés: “deporte”, “actividad física”, “salud mental”, “jóvenes adultos”, “bienestar psicológico” y “promoción de la salud”.

Los documentos seleccionados incluyen artículos científicos con metodología cualitativa, cuantitativa y mixta, revisiones sistemáticas, tesis de grado e informes institucionales publicados entre 2015 y 2025. Para la clasificación de la información se empleó una matriz documental en la que se registraron autores, año, objetivos, diseño metodológico, población de estudio y principales hallazgos. Asimismo, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión que garantizaron la pertinencia temática, actualidad y calidad de las fuentes. Este proceso permitió recolectar información relevante, verificable y congruente con los objetivos de investigación del presente estudio.

Técnicas de análisis de información

El análisis de la información se desarrolló mediante un enfoque cualitativo de tipo temático y categorial. En primer lugar, los documentos seleccionados fueron organizados en una matriz de análisis, lo que facilitó la comparación entre estudios y la identificación de patrones conceptuales. Posteriormente, se realizó una codificación abierta, permitiendo agrupar los hallazgos en tres categorías principales: beneficios psicológicos del deporte, aportes fisiológicos y efectos psicosociales.

El análisis interpretativo se fundamentó en la revisión de los argumentos teóricos de cada

texto, identificando coincidencias, divergencias y vacíos de investigación. A partir de esta síntesis, se establecieron relaciones entre los ejes teóricos, metodológicos y normativos, integrando la evidencia empírica con los marcos conceptuales de salud mental y actividad física. De este modo, el análisis permitió construir una visión integral del papel del deporte como herramienta de bienestar físico y psicológico en jóvenes adultos.

Consideraciones éticas

El presente estudio se desarrolló bajo los principios éticos fundamentales que orientan la investigación científica en el ámbito social y de la salud, garantizando la integridad, transparencia y respeto por la autoría intelectual. Dado que la metodología utilizada corresponde a una revisión bibliográfica narrativa, basada exclusivamente en el análisis de fuentes documentales y material previamente publicado, el riesgo ético asociado se considera mínimo, al no involucrar la participación directa de personas ni la recolección de información sensible.

Durante todo el proceso se aseguró la citación correcta y oportuna de los autores y documentos consultados, conforme a las normas establecidas por la American Psychological Association (APA, 7.ª edición). Esta práctica garantiza la transparencia académica, evita el plagio y reconoce adecuadamente el trabajo intelectual de los investigadores y organismos que han aportado al estudio del deporte y la salud mental.

La información analizada proviene de fuentes académicas e institucionales confiables, entre ellas artículos científicos, informes técnicos, políticas públicas y documentos oficiales emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio del Deporte, la

Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

En todos los casos se respetó la fidelidad de los contenidos originales, sin alteraciones ni interpretaciones que distorsionaran el sentido de las publicaciones.

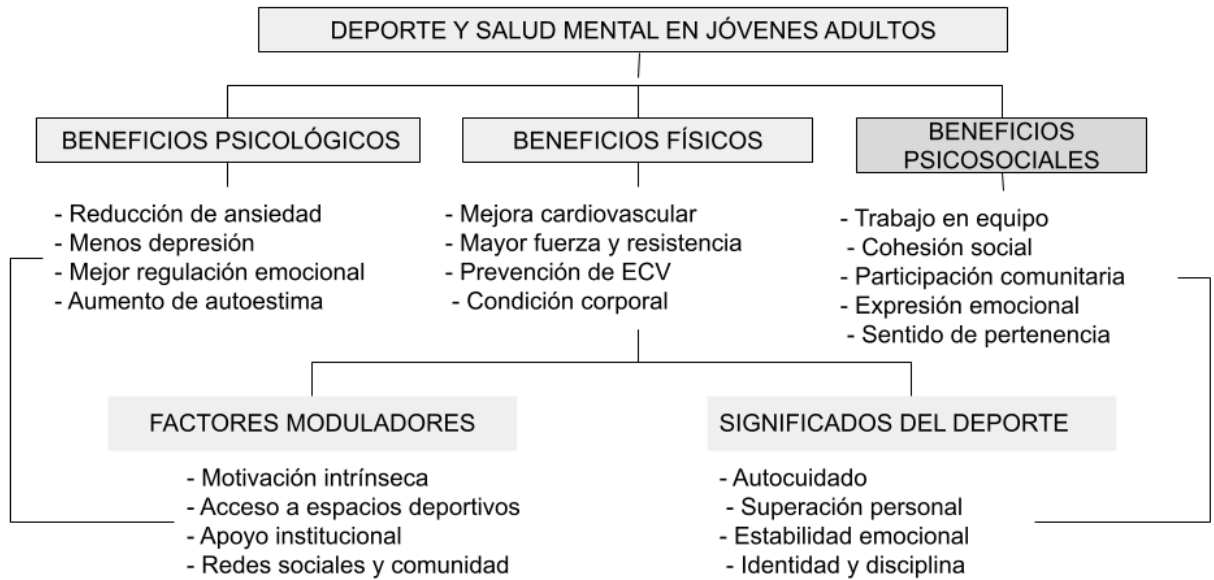
Se declara la ausencia de conflicto de intereses, dado que el propósito del estudio es estrictamente académico y no responde a intereses económicos, institucionales o personales. El trabajo busca contribuir al conocimiento científico y social mediante la comprensión del papel del deporte en la salud mental y física de los jóvenes adultos, aportando elementos que fortalezcan las estrategias de prevención y promoción del bienestar integral.

Finalmente, esta investigación se sustenta en los principios de beneficencia, justicia y responsabilidad social, promovidos por el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo Colombiano (Ley 1090 de 2006), reafirmando el compromiso ético con la generación de conocimiento responsable, veraz y respetuoso de la dignidad humana.

Resultados y análisis

Para exponer qué hallazgos emergen de la revisión documental realizada y analizar cómo dichos resultados se articulan con el objetivo general y los objetivos específicos del estudio, este apartado presenta de manera sistemática la información recopilada sobre las contribuciones del deporte a la salud mental y física de los jóvenes adultos. Con el fin de interpretar para qué estas evidencias permiten comprender las relaciones entre actividad física, bienestar psicológico y desarrollo social, se integran los aportes teóricos, empíricos y metodológicos identificados en los artículos consultados. De esta manera, se organiza un análisis detallado que profundiza en los beneficios del deporte, las perspectivas teóricas que explican su influencia y los significados atribuidos a su práctica como estrategia promotora de salud mental.

Figura 3. Deporte y salud mental en jóvenes adultos.



Objetivo General

Analizar las contribuciones del deporte a la salud mental y física de los jóvenes adultos, a partir de los hallazgos reportados en la literatura científica.

Objetivos Específicos

1. Identificar los principales beneficios del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos, según estudios científicos recientes.
2. Explorar las perspectivas teóricas presentes en la literatura científica sobre la relación entre deporte y salud mental en jóvenes adultos.
3. Interpretar los significados atribuidos al deporte como práctica promotora de la salud mental en jóvenes adultos.

El siguiente apartado busca exponer y analizar los hallazgos obtenidos a partir de la revisión documental realizada sobre la contribución del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos. La sistematización de la información se llevó a cabo mediante una matriz de análisis documental, conformada por ocho artículos científicos publicados entre 2015 y 2025, seleccionados por su relevancia teórica, metodológica y empírica en torno a la relación entre actividad física, bienestar psicológico y desarrollo social.

El análisis de los textos permitió identificar tendencias, coincidencias y aportes teóricos en torno a los beneficios del deporte, los factores motivacionales asociados a su práctica y los significados atribuidos a esta actividad como promotora de la salud mental. De este modo, los resultados se organizan según los objetivos específicos del estudio:

1. Identificar los principales beneficios del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos.
2. Explorar las perspectivas teóricas presentes en la literatura científica sobre la relación entre deporte y salud mental.

3. Interpretar los significados atribuidos al deporte como práctica promotora de la salud mental.

Cada objetivo se desarrolla de manera analítica, articulando los hallazgos más relevantes de las investigaciones consultadas con la fundamentación teórica expuesta en los capítulos previos. Finalmente, se presenta una síntesis comparativa que permite reconocer la relación entre deporte y salud mental desde una visión integral biológica, psicológica y social, destacando su potencial como herramienta de prevención y promoción del bienestar en jóvenes adultos.

Tabla 1: Enfoques teóricos

Autor y año	Título del artículo	Contribución principal al análisis
Osorio & Carvajal (2023)	El deporte como medida preventiva en problemáticas de la salud mental	Establece el deporte como estrategia preventiva y promotora de la salud mental, destacando su valor educativo y social.
Barbosa & Granados (2018)	Influencia del deporte y la actividad física en la formación integral	Enfatiza el desarrollo de valores personales, la empatía y la cohesión social a través de la práctica deportiva.
Martín-Torres & Gómez-Restrepo (2024)	El impacto de la actividad física y el deporte en la salud mental	Sintetiza evidencia sobre los efectos positivos del ejercicio físico en la reducción de ansiedad y depresión.

Fernández, Gómez & Herrera (2015)	Factores sociodemográficos y motivacionales asociados a la práctica deportiva	Analiza la influencia de la motivación intrínseca y las condiciones sociodemográficas en la continuidad del ejercicio.
Abadía, Abregu & Figallo (2024)	Viva Estampa: práctica artística, promoción de la salud mental y comunidad	Vincula el arte y la actividad física como medios de expresión emocional y fortalecimiento comunitario.
Vizuite (2022)	Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios	Evidencia empíricamente que los jóvenes activos presentan menores niveles de estrés, ansiedad y depresión.
Álvarez-Muñoz, González-Valero & Puerta (2023)	Beneficios de la Práctica de Actividad Física sobre los Trastornos de Ansiedad. Una Revisión Sistemática	Confirma, desde un enfoque neurobiológico, los efectos positivos de la actividad física sobre el bienestar psicológico.
Universidad Internacional SEK (2023)	Repositorio institucional sobre deporte y salud mental	Reconoce el papel del deporte como política institucional para la promoción de la salud física y mental.
ARTICULOS DESCARTADOS		
Alcaldía de Santiago de Cali, página	Salud mental: una mirada desde la psiquiatría y lo deportivo	Motivo: No es un artículo, es una nota. Está interesante para lectura de contexto.

oficial de salud. (2022)		
Psicología avatae (2025)	Impacto positivo del deporte en la salud mental	Motivo: Es un sitio informativo, no una revista académica revisada por pares.
Yorlady García Betancurt (2025)	El papel del deporte y la actividad física en la salud mental	Motivo: Este es un escrito de reflexión publicado en un blog.

Fuente: Elaboración propia.

Objetivo general

Analizar las contribuciones del deporte a la salud mental y física de los jóvenes adultos, a partir de los hallazgos reportados en la literatura científica.

Efectos fisiológicos y psicológicos del deporte en la salud mental

El análisis global de los ocho artículos demuestra un consenso respecto al impacto positivo de la actividad física y el deporte en la salud integral. En términos fisiológicos, la práctica regular contribuye a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y el equilibrio corporal; mientras que, en el plano psicológico, fortalece la autoestima, la resiliencia y la estabilidad emocional (Osorio & Carvajal, 2023; Vizuete, 2022).

El deporte como estrategia preventiva de trastornos mentales y desarrollo personal y social

Los resultados revisados destacan que el deporte actúa no solo como estrategia preventiva frente a trastornos como la depresión o la ansiedad, sino también como un medio de desarrollo personal y social (Barbosa & Granados, 2018).

Neurotransmisores y vínculos sociales como factores de bienestar mediante el deporte

Además, los estudios más recientes indican que los beneficios mentales del ejercicio derivan tanto de factores biológicos como la liberación de neurotransmisores asociados al placer y la calma como de aspectos sociales, al promover la interacción, la cooperación y el sentido de pertenencia (Álvarez-Muñoz, González-Valero & Puerta, 2023).

Objetivo 1: Identificar los principales beneficios del deporte en la salud mental de los jóvenes adultos

Reducción de ansiedad y depresión mediante actividad física

Los estudios revisados coinciden en señalar que el deporte constituye un recurso eficaz para el fortalecimiento de la salud mental. Diversas investigaciones confirman que la práctica deportiva regular reduce los niveles de ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo y estimula la sensación de bienestar (Martín-Torres & Gómez-Restrepo, 2024; Vizuite, 2022).

Actividad física como herramienta para el manejo del estrés académico

En contextos universitarios, el ejercicio físico se asocia con un mejor manejo del estrés académico y un aumento del rendimiento cognitivo (Osorio & Carvajal, 2023).

Influencia de la motivación y el contexto sociodemográfico en la continuidad deportiva

Fernández, Gómez y Herrera (2015) subrayan que la motivación y los factores sociodemográficos influyen significativamente en la constancia deportiva, de modo que los beneficios psicológicos solo se mantienen cuando la práctica se realiza de manera autónoma y sostenida.

El deporte como promotor de valores personales y estabilidad emocional de los jóvenes

Por su parte, Barbosa y Granados (2018) destacan la función del deporte en el desarrollo de valores personales como la disciplina, la empatía y el trabajo en equipo, los cuales repercuten directamente en la estabilidad emocional de los jóvenes.

Cambios neurobiológicos del ejercicio en la regulación emocional

Asimismo, Álvarez-Muñoz et al. (2023) evidencian que la actividad física genera cambios neurobiológicos que favorecen la regulación del estrés y la reducción de la fatiga emocional. Dichos hallazgos se complementan con los resultados de Abadía, Abregu y Figallo (2024), quienes interpretan el deporte como un espacio de expresión emocional que refuerza la autoestima colectiva y la integración social.

Objetivo 2: Explorar las perspectivas teóricas presentes en la literatura científica sobre la relación entre deporte y salud mental

En la literatura revisada se identifican tres enfoques teóricos principales que explican la relación entre deporte y bienestar psicológico: el modelo biopsicosocial, la teoría de la motivación autodeterminada y el enfoque comunitario de salud pública.

El deporte como catalizador emocional y social desde el enfoque biopsicosocial

El modelo biopsicosocial, presente en las investigaciones de Martín-Torres y Gómez-Restrepo (2024) y Álvarez-Muñoz et al. (2023), plantea que la salud mental depende de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Desde esta mirada, el deporte no solo tiene un efecto fisiológico, sino que actúa como un catalizador emocional y social que favorece la integración y la autopercepción positiva.

Importancia de la motivación autodeterminada en la adherencia deportiva

La teoría de la motivación autodeterminada, abordada por Fernández et al. (2015), sostiene que los beneficios psicológicos del deporte son mayores cuando la práctica se realiza por placer o crecimiento personal, y no por obligación externa. Este enfoque resulta clave para diseñar estrategias que incrementen la adherencia y la continuidad de la actividad física.

El deporte como herramienta de cohesión comunitaria y salud mental colectiva

Finalmente, el enfoque comunitario, evidenciado en los trabajos de Abadía et al. (2024) y Barbosa & Granados (2018), concibe el deporte como una práctica transformadora que

fortalece el tejido social y la participación colectiva. Desde esta perspectiva, el deporte se convierte en un medio de prevención y promoción de salud mental comunitaria.

Objetivo 3: Interpretar los significados atribuidos al deporte como práctica promotora de la salud mental

El deporte como medio de superación personal, convivencia y mecanismos de inclusión y empoderamiento.

El análisis de los artículos cualitativos revela que el deporte adquiere distintos significados según el contexto social y las experiencias personales de los participantes. En los trabajos de Osorio y Carvajal (2023) y Barbosa y Granados (2018), se identifica que los jóvenes conciben el deporte como un medio de superación, convivencia y expresión emocional. De igual forma, Abadía et al. (2024) interpretan las prácticas deportivas y artísticas como mecanismos de inclusión y empoderamiento en comunidades vulnerables.

El deporte universitario como vía para equilibrar tensiones emocionales y académicas

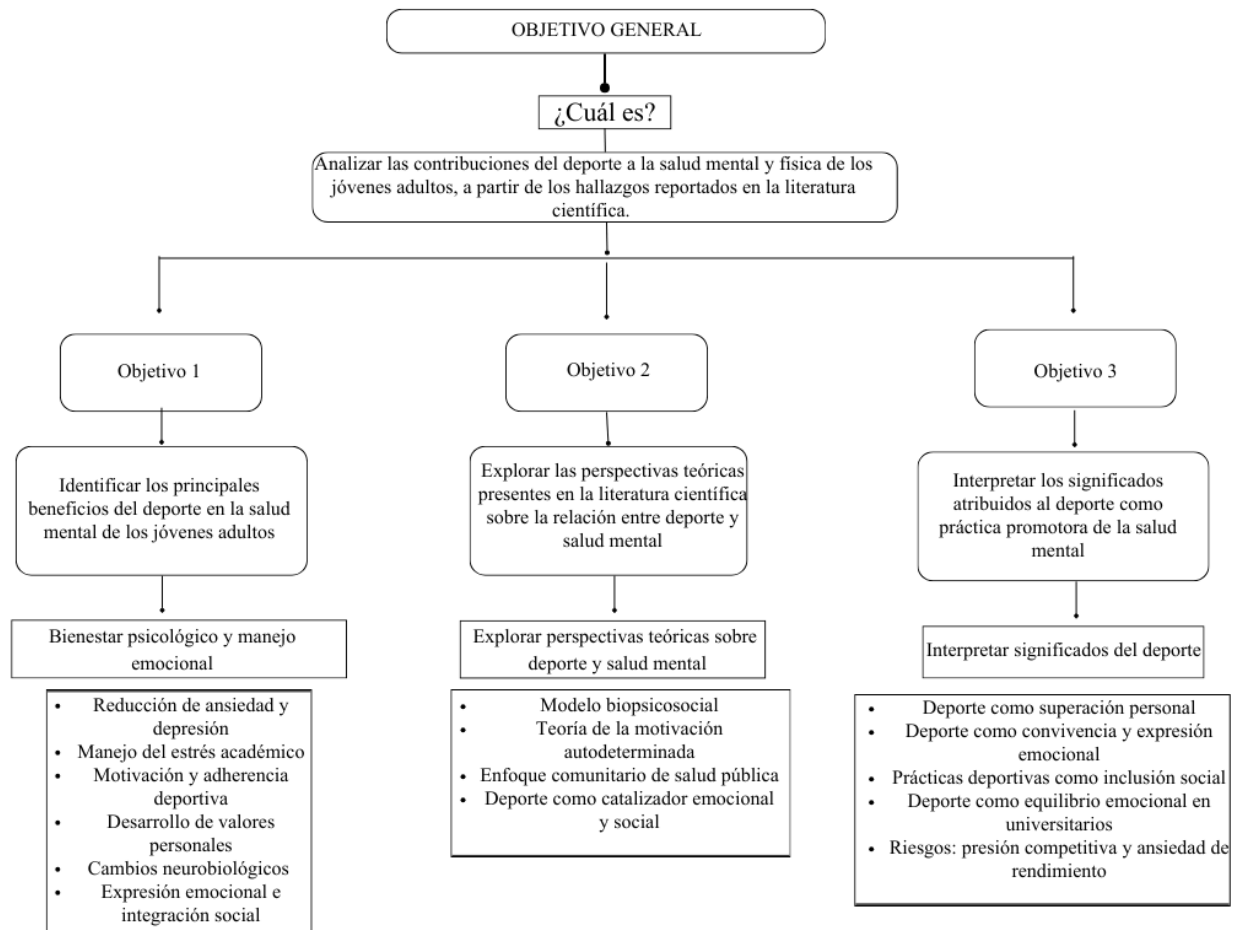
En estudios universitarios, el deporte representa un espacio para liberar tensiones, socializar y mantener equilibrio mental frente a las exigencias académicas (Vizuite, 2022).

Presión competitiva y riesgos emocionales asociados al rendimiento deportivo

No obstante, algunos autores advierten que la presión competitiva o los estereotipos de rendimiento pueden generar ansiedad de desempeño si no se abordan con un enfoque saludable (Fernández et al., 2015).

En conclusión, los significados atribuidos al deporte varían, pero en general se asocian con bienestar, identidad, disciplina y desarrollo socioemocional.

Figura 4: Objetivos generales y específicos.



Fuente: Elaboración propia.

Conclusión

La evidencia revisada permite afirmar que el deporte constituye un recurso esencial para el fortalecimiento de la salud mental en los jóvenes adultos, no solo por su impacto fisiológico sino también por sus efectos emocionales, sociales y cognitivos. Tal como señalan Urrea Cuéllar y Barbosa Granados (2018), la actividad física actúa como un modulador del estrés, promueve la liberación de endorfinas y favorece el bienestar psicológico general, lo que la convierte en una herramienta eficaz para disminuir síntomas de ansiedad, depresión y fatiga emocional.

Además, la práctica deportiva contribuye a la construcción de identidad, la percepción de autoeficacia y la consolidación de hábitos saludables que se mantienen a largo plazo. En coherencia con esto, la evidencia indica que la actividad física regular no solo aporta beneficios inmediatos, sino que también favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales clave, como la autorregulación, la disciplina, el manejo de frustración y la interacción social positiva (Urrea Cuéllar & Barbosa Granados, 2018).

De igual manera, la revisión de la literatura confirma que el efecto del deporte en la salud integral no depende únicamente de su práctica, sino también del contexto en el que se desarrolla. Los autores destacan que la motivación, el acompañamiento institucional y la disponibilidad de espacios seguros y accesibles son determinantes para garantizar la continuidad y sostenibilidad de la actividad física en la población joven (Urrea Cuéllar & Barbosa Granados, 2018). Esto subraya la necesidad de que las instituciones educativas, comunitarias y

gubernamentales promuevan políticas públicas que faciliten el acceso equitativo al deporte, con programas estructurados y profesionales capacitados.

En conjunto, los hallazgos permiten concluir que el deporte debe asumirse como una estrategia integral de promoción de salud y prevención en la etapa de la adultez joven, capaz de influir positivamente tanto en el bienestar físico como en el mental, siempre que esté acompañado de intervenciones motivacionales, institucionales y sociales que aseguren su impacto a largo plazo.

Referencias

- Acosta-Amador, D. M. (2024). Actividad física-deportiva post pandemia en estudiantes: Uso de apps y estrategias para incentivar la práctica.
- Arrascue, J. (2023). Asociación entre los niveles de actividad física y los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de Medicina Humana. *Revista Peruana de Salud Pública*, 7(1), 22–34.
- Cafam. (2023). Informe nacional sobre salud mental y actividad física en población universitaria colombiana. Bogotá: Cafam.
- Carvajal Carrera, L. (2023). El deporte como medida preventiva en salud mental comunitaria. Universidad de La Sabana.
- Del Conde Schnaider, E. (2022). Relación entre la actividad física e indicadores de salud mental (estrés, ansiedad, autoconcepto y autoestima). *Revista de Investigación Psicológica*, 20(2), 45–60.
- Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología y se dictan otras disposiciones. *Diario Oficial No. 46.383*.
- Martín-Torres, M., & Gómez-Restrepo, C. (2024). Actividad física como factor protector frente a la depresión y la ansiedad en jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 53(2), 101–118.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Muévase para vivir: Campaña para incentivar la actividad física. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Muevase-para-vivir-campana-para-incentivar-la-actividad-fisica.aspx>
- Ministerio del Deporte. (2024, 7 de noviembre). Emotivo llamado de la ministra del Deporte a impulsar la salud mental de los jóvenes por medio del deporte. <https://www.mindeporte.gov.co/sala-prensa/noticias-mindeporte/emotivo-llamado-ministra-del-deporte-impulsar-salud-mental-los-jovenes-medio-del-deporte>
- OPS. (s. f.). Actividad física. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental, nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. OMS. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42390/WHR_2001.pdf

- Padilla-Languré, M. (2024). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: Un estudio transversal. *Revista Mexicana de Psicología de la Salud*, 12(3), 55–70.
- Reyes Bossio, M. A. (2018). Motivación y síndrome de Burnout en un grupo de futbolistas profesionales de segunda división del campeonato peruano [Tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/20.500.12727/4253/3/reyes_bma.pdf
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., & Vella, S. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: An umbrella review. *British Journal of Sports Medicine*, 57(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Urrea Cuéllar, Á. M., & Barbosa Granados, S. H. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 1–15.
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/download/1023/1403/4841>
- Urrea Cuéllar, C. A., García Buitrago, D. C., & Barbosa Granados, S. A. (2023). La psicología de la actividad física y del deporte en Colombia entre 2008 y 2020. En C. A. Urrea Cuéllar (Ed.), *Psicología de la actividad física y del deporte* (pp. 47–70). Editorial ASCOFAPSI. https://editorial.ascofapsi.org.co/wp-content/uploads/sites/2/2023/11/02Psicologia-actividad-fisica-deporte_cap-2.pdf
- Villaquirán Hurtado, A. F. (2022). Deporte, salud mental y alimentación en tiempos de pandemia. Editorial Universitaria.