



Trabajo de Grado

Hernando Algarra Castro ID: 693206

Asesor

Ingrid Julieth Sánchez Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Educación UVD

Programa Educación Física Recreación y Deportes

Asignatura Opción de Grado

Bogotá D.C. Colombia

2021

**Efectos de la Actividad Física Sobre la Calidad de Vida Relacionada con la Salud en
Adolescentes Aparentemente Sanos, una Revisión Documental.**

presentado por:

Hernando Algarra Castro

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en
Educación Física, Recreación y Deporte**

Asesor

Ingrid Julieth Sánchez Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Educación UVD

Programa Educación Física Recreación y Deportes

Bogotá D.C. Colombia

2021

Resumen Analítico RAE

Autores

Hernando Algarra Castro

Director del Proyecto

Ingrid Julieth Sánchez Roa

Título del Reporte de Investigación

Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos, una revisión documental.

Palabras Clave

Actividad física, calidad de vida relacionada con la salud y adolescentes sanos

Resumen del Reporte de Investigación

La calidad de vida relacionada con la salud se determina a partir de los hábitos y estilos de vida de las personas, y resulta como factor relevante para la población en periodo de maduración. El objetivo del presente estudio fue identificar los efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos desde una revisión documental. Dentro de la metodología, se orientó bajo el paradigma hermenéutico, enfoque cualitativo, alcance descriptivo y diseño documental, realizando una búsqueda de información a partir de las palabras clave actividad física, calidad de vida relacionada con la salud y adolescentes sanos en las bases de datos Scopus, PubMed, EBSCOhost, Google Scholar y Dialnet. A partir de esta búsqueda, se seleccionaron 40 artículos científicos basados en intervenciones y revisiones sistemáticas, evidenciando como categorías de análisis intervenciones de actividad física relacionadas con modos de ejercicio como caminata, deporte de alto y bajo impacto entre otros, desde la perspectiva de calidad de vida a partir de los beneficios en la dimensiones biológica, psicosocial y cognitiva. Dentro de los resultados se evidenciaron los efectos en la dimensión biológica en cuanto a la reducción del IMC, hábitos de vida saludable, en lo psicosocial sobre la motivación en cuanto al acompañamiento de amigos, familiares y docente, además observando niveles positivos en la salud mental, y en lo cognitivo mejorando el rendimiento escolar, la concentración, y el comportamiento para incentivar la práctica de actividad física.

Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrito

Grupo de Investigación Actividad Física, Deporte y Escuela

Objetivo General

Identificar los efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos desde una revisión documental.

Problemática: Antecedentes y Pregunta de Investigación

El acompañamiento ya sea de amigos, familiares y docentes fue un factor positivo y motivacional, generando una mejor aptitud física y esfuerzo a la hora de realizar los ejercicios, destacando al docente de educación física, quien se convierte en un factor importante en la motivación de los adolescentes, del mismo modo, la caminata en grupo siendo una actividad moderada, incrementa una tendencia positiva sobre su percepción en la dimensión psicosocial cuando se realiza en grupo, motivando al adolescente a su práctica (Lima et al., 2018; Piola et al., 2019; Meads & Exley, 2018)

En Colombia, un estudio realizado en escolares, con el objetivo de determinar los niveles de actividad física y sedentarismo, la calidad de vida relacionada con la salud, el autoconcepto físico y el índice de masa corporal en estudiantes colombianos de secundaria y preparatoria, encontró hallazgos de niveles altos en el índice de masa corporal y puntuaciones más altas para la condición física, el autoconcepto y la competencia entre los jóvenes. Además, los adolescentes presentaron puntuaciones altas en actividad física moderada como caminar y actividad física vigorosa en deportes y ejercicio físico. También se observaron puntajes altos en las dimensiones de salud general, rol emocional, salud mental y vitalidad (Palomino et al., 2018)

Teniendo en cuenta lo mencionado, se identifica que son escasos los estudios que sustenten y agrupen los efectos de la práctica sistemática de actividad física en población adolescente aparentemente sana, y el impacto de esta condición en las dimensiones de lo biológico, psicosocial y cognitivo; por tanto, se establece un reducido porcentaje de artículos que aborden los aspectos anteriormente mencionados. De acuerdo con lo anterior, se establece una revisión documental para la búsqueda de literatura científica, que responda al cuestionamiento:

¿Cuáles son los efectos abordados en investigaciones en cuanto a la práctica de actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos, desde una revisión documental?

Referentes Conceptuales

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal” (Vidarte et al., 2011, p. 208)

La OMS define la salud, como un estado complejo de bienestar físico, mental y social, el cual se articula con la calidad de vida que se relaciona con la salud “refiriéndose al nivel de bienestar derivado de la evaluación que la persona realiza de diversos dominios de su vida, considerando el impacto que en éstos tiene su estado de salud” (Urzúa, 2012, p. 65).

La actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (Urzúa, 2012, p. 66).

El adolescente se encuentra en una “etapa marcada por un conjunto de cambios hormonales, psicológicos y de comportamiento, entre otros, que tienen alguna influencia en la participación en actividades físicas” (Piola et al., 2019, p. 6).

Metodología

El presente estudio se orientó bajo el paradigma hermenéutico, enfoque cualitativo, alcance descriptivo y diseño documental, ya que se realizó una interpretación de la información obtenida de las fuentes de bases de datos, en la cual, se estructuró una revisión de artículos científicos que aborden los efectos de la práctica de actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud específicamente en población adolescente aparentemente sana.

Conclusiones

En síntesis, la actividad física tiene un impacto significativo sobre la calidad de vida relacionada con la salud, en los adolescentes aparentemente sanos, encontrando efectos en la dimensión biológica con niveles positivos del IMC, buenos hábitos de vida saludable, y prevención de enfermedades, en la dimensión psicosocial con una buena actitud física gracias al acompañamiento social ya sea de familiares, amigos y profesores; de igual forma, se evidencia resultados positivos en rol emocional, salud mental, y vitalidad, potencial de mejora en el bienestar subjetivo en términos de reducción de la ansiedad, depresión e ira, y un estado de ánimo positivo, en la dimensión cognitiva se evidenció un mejor rendimiento escolar, concentración, atención, velocidad de respuesta, estimulación cognitiva, y cambio del comportamiento para incentivar la práctica de actividad física.

Recomendaciones

Se recomienda incentivar la práctica de actividad física desde la primera infancia generando hábitos de vida saludable a temprana edad; de igual modo, orientar a los padres para el acompañamiento y motivación de los adolescentes, e incrementar la participación de las mujeres. Por otro lado, se recomienda realizar controles de calidad de vida relacionada con la salud desde los colegios y entidades de proyección social, utilizando los cuestionarios y test estandarizados que sean útiles para la prevención del sedentarismo, la obesidad, y una mala salud mental, todo esto en pro de crear proyectos para el bienestar comunitario.

Bibliografía

- aleph.org.mx*. (2021). Obtenido de *aleph.org.mx* : <https://aleph.org.mx/que-se-trabaja-en-la-dimension-cognitiva>
- Alice, R., Giopp, F., Milioli, G., & Melegari, G. (2020). Estado de peso, adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física y comportamiento del sueño de adolescentes italianos de secundaria. *Nutrients*.
- Arwen, M. (2017). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: una Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista de cinética humana*.
- Balaguer, I., Duda, J., & Castillo, I. (2017). Motivational Antecedents of Well-Being and Health Related Behaviors in Adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 121–130. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0152>
- Benavides, C., Benítez, A. M., & Arias, N. (2021). Intervención en la Salud para mejorar los hábitos de salud en la población adolescente: estudio de métodos mixto. *JMIR mHealth y uHealth*.
- Bermejo, A., Álvarez, C., & Martínez, V. (2017). Asociación entre la actividad física, el comportamiento sedentario y el fitness con la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: un protocolo para una revisión sistemática y un metanálisis. *Medicina*.
- Briones, F. (2019). Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de Bachillerato-Educación Básica de jóvenes y adultos. *Repositorio Universidad de Guayaquil*.

- Çam, H., & Üstüner, F. (2020). El sobrepeso, la obesidad, los comportamientos relacionados con el peso y la calidad de vida relacionada con la salud entre los estudiantes de secundaria enpavo. *Trastornos de la alimentación y el peso*.
- Castrillo, P., Villarino, M., Reboredo, M., & Valeiro, M. (2020). Relaciones entre percepción de salud y autoconcepto físico en adolescentes. *Revista de Ciencias del Deporte Abierto*.
- Chun, Q., Chung, C., Yeung, V., Zhang, R. L., & Rhodes, R. (2020). Una actualización sobre la investigación de la actividad física entre los niños en Hong Kong: una revisión del alcance.
- Damian, M. O. (2018). El impacto del comportamiento sedentario sobre la salud y la Necesidad de Actividad física en Niños y Adolescentes. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*.
- Darpan, I., Yazmin, G., & Shah, L. (2021). Decadencia de la salud psicológica tras la designación deCOVID-19 como pandemia: estudio descriptivo. *BMC Public Health*.
- Emily, K., & Muros, J. (2017). Asociación de comportamientos de estilo de vida con la autoestima a través de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes españoles. *Eur J Pediatr*.
- František, C., Karel, F., Dorota, G., M. Š., & Josef, M. (2021). ¿Contribuye la actividad física vigorosa a la satisfacción con la vida del adolescente? *BMC Public Health*.
- García, E., Guillamon, A., & López, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vidaen adolescentes españoles. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*.
- Gómez, S., & Homs, C. (2019). Protocolo de estudio de una cohorte poblacional que investiga la actividad física, el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad en la juventud española: el estudio PASOS.
- Hernández, R., & Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Jelalian, E., & Whitney, E. (2017). Intervención conductual en el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes: implicaciones para México. *Nutrition Reviews*.

- José, J., Pérez S. Ortega, F. G., & Knox, E. (2017). La asociación entre comportamientos de estilo de vida saludable y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Jornal de Pediatria*.
- Kotarska, K., Nowak, L., Szark, M., & Nowak, M. (2019). Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 85062. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050875>
- Lima, M., Martínez, J., Guerra, M., Vargas, A., & Lima, J. (2018). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>
- Lopez, G., Domínguez, R., Pihu, M., Gísladóttir, T., Sánchez, O., & Ries, F. (2019). Evaluación de la aptitud física, la composición corporal y la adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de Estonia: Estudio AdolesHealth. *Salud Pública*.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: A systematic review. *BMJ Open*, 8(7), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020959>
- Marker, A. (2017). Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Вестник Росздравнадзора*, 4, 9–15.
- Marker, M., Steele, R., & Noser, A. (2018). Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*, 37(10), 893–903. <https://doi.org/10.1037/hea0000653>
- Marques, A., Peralta, M., Santos, T., Martins, J., & Gaspar, M. (2019). Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*,

179, 89–94. <https://doi.org/2-s2.0-85064002477>

- Martin, A., Booth, J., Larid, Y., & Reily, J. (2018). Actividad física, dieta y otras intervenciones conductuales para mejorar cognición y rendimiento escolar en niños y adolescentes con obesidad o exceso de peso. *cochranelibrary*.
- Matthew, S., Sharon, B., Jackie, B., Susan W, Patricia, F., Holay, L., & Schmitts, L. (2019). Una evaluación preliminar de las asociaciones entre las tareas de desempeño funcional y calidad de vida en jóvenes obesos y de peso saludable. *Revista de ciencias del deporte*.
- Meads, C., & Exley, J. (2018). A systematic review of group walking in physically healthy people to promote physical activity. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 34(1), 27–37. <https://doi.org/10.1017/S0266462317001088>
- Moral, G., Jiménez, A. A., & Eguizabal, A. (2021). El papel de la actividad física y la educación física escolar para mejorar la satisfacción escolar y la satisfacción con la vida.
- Moral, J., Agraso, A., Pérez, J., & Guillamón, A. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Eur J Pediatr*.
- Moral, L., Reigal, R., & Hernandez, A. (2020). Actividad física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en una muestra preadolescente. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 123-132.
- Morres, D., Evangelos, G., Antonis, H., Odysseas, A., & Yannis, T. (2021). Actividad física, sedentarismo, conducta alimentaria y bienestar durante un período de bloqueo de COVID-19 en adolescentes griegos. *BMC Public Health*.
- Nets, (s.f). Las dimensiones del desarrollo humano. Recuperado de <https://sites.google.com/site/dimensionesdesarrollohumano/artifact>
- NHLBI-NIT. (s.f.). *Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre*. Recuperado el 2020, de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el->

- Vidarte, J., Vélez, C., Cuellar, C., & Alfonso, M. (2011). Physical Activity: a Health Promotion Strategy. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218.
- Vinicius, M., Martins, R., Argenta, L., & K, S. (2020). Asociación entre comportamientos de estilo de vida y calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de adolescentes brasileños. *Public Health* .
- Warner, M., White, G., Robinson, J., & al., e. (2019). Protocolo de estudio para un estudio longitudinal de 2 años sobre el desarrollo juvenil positivo en una instalación de deporte urbano para el desarrollo. *BMC Public Health*.
- Warner, M., White, G., Robinson, J., Cairney, J., & Fraser, J. (2019). Protocolo de estudio para un estudio longitudinal de 2 años. estudio del desarrollo juvenil positivo en undeporte urbano para instalaciones de desarrollo. *Warner y col. Salud Pública de BMC*.
- World Health Organization (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.
- Wu, X., Han, L., Zhang, J., Luo, S., Hu, J., & Sun, K. (2017). La influencia de la actividad física, sedentaria.comportamiento sobre la calidad de vida relacionada con la saludentre la población general de niños yadolescentes: una revisión sistemática. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*.
- Wu, X., Veugelers, P., & O. A. (2021). Comportamiento de salud, calidad de vida relacionada con la salud y salud mental entre los niños canadienses: un estudio de cohorte. *Fronteras en nutrición*.

Índice de Contenido

Resumen	16
Introducción	18
Metodología	22
Resultados	24
Discusión.....	27
Aplicaciones prácticas o futuras investigaciones	35
Conclusiones	36
Referencias Bibliográficas	37
Apéndices	44

Índice de Tablas

Tabla 1 Número de estudios desarrollados por continente	25
Tabla 2 Cantidad de instrumentos utilizados en los estudios seleccionados	26
Tabla 3 Número de estudios seleccionados por año	26

Índice de Figuras

Figura 1 Diagrama de flujo bases de datos	23
---	----

Índice de Apéndices

Apéndice A Artículos incluidos en la investigación.....4;**Error! Marcador no definido.**4

Artículo de Revisión

Efectos de la Actividad Física Sobre la Calidad de Vida Relacionada con la Salud en Adolescentes Aparentemente Sanos, una Revisión Documental.

Hernando Algarra Castro

Corporación Universitaria Minuto de Dios – Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte – Estudiante de decimo periodo académico

Ingrid Julieth Sánchez Roa

Corporación Universitaria Minuto de Dios – Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte – directora trabajo de grado

Resumen

La calidad de vida relacionada con la salud se determina a partir de los hábitos y estilos de vida de las personas, y resulta como factor relevante para la población en periodo de maduración. El objetivo del presente estudio fue identificar los efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos desde una revisión documental. En cuanto a la metodología, se desarrolla bajo el enfoque cualitativo de tipo hermenéutico, ya que se realizará una estructuración de una revisión documental, con un alcance descriptivo para la caracterización de los fenómenos evaluados, realizando una revisión en las bases de datos relacionados a la temática, para esto, se realizó una búsqueda de información a partir de las palabras clave actividad física, calidad de vida relacionada con la salud y adolescentes sanos en las bases de datos Scopus, PubMed, EBSCOhost, Google Scholar y Dialnet; se determinaron criterios de inclusión a partir de estudios orientados a intervenciones en actividad física, así mismo se tomó como referente estudios publicados en los

últimos 5 años, características de impacto en la calidad de vida y se excluyeron artículos que se enfocarán a cualquier tipo de patología clínica, duplicados o en idiomas diferentes a español e inglés. A partir de esta búsqueda, se seleccionaron 40 artículos científicos basados en intervenciones y revisiones sistemáticas, evidenciando como categorías de análisis intervenciones de actividad física relacionadas con modos de ejercicio como caminata, deporte de alto y bajo impacto entre otros, desde la perspectiva de calidad de vida relacionada con la salud a partir de los beneficios en la dimensiones biológica, psicosocial y cognitiva. Dentro de los resultados se evidenciaron los efectos en la dimensión biológica en cuanto a la reducción del IMC, hábitos de vida saludable, en lo psicosocial sobre la motivación en cuanto al acompañamiento de amigos, familiares y docente, además observando niveles positivos en la salud mental, y en lo cognitivo mejorando el rendimiento escolar, la concentración, y el comportamiento para incentivar la práctica de actividad física.

***Palabras Clave:** Actividad física, calidad de vida relacionada con la salud y adolescentes sanos.*

Introducción

La calidad de vida relacionada con la salud se determina a partir de los hábitos y estilos de vida de las personas, de acuerdo a una variedad de dimensiones que buscan establecer los diferentes efectos o impactos que se desarrollan en el ser humano (Urzúa, 2012), pero que, en este caso, resulta como factor relevante el efecto de la actividad física, orientado hacia el objeto de estudio de la población adolescente aparentemente sana; con lo cual, se proponen dos categorías de revisión, las cuales son actividad física y calidad de vida relacionada con la salud.

Desde un acercamiento hacia las categorías relacionadas, “La Organización Mundial de la Salud, considera la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal” (Vidarte et al., 2011, p. 208). En cuanto a la calidad de vida relacionada con la salud, se refiere al nivel de bienestar derivado de la evaluación que la persona realiza de diversos dominios de su vida, considerando el impacto que en éstos tiene su estado de salud” (Urzúa, 2012, p. 65). Una revisión conceptual describe, que la actividad física se vincula a la definición de salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (Urzúa, 2012).

Atendiendo a lo anterior, la dimensión biológica comprende las características físicas y fisiológicas del ser humano, la dimensión psicosocial se percibe de la integración de factores psicológicos como las emociones y el pensamiento las cuales se relacionan con la sociedad en su relación del individuo con la sociedad que lo rodea en su entorno, y “la dimensión cognitiva comprende la gran capacidad que tienen los seres humanos para relacionarse, actuar, analizar,

crear y transformar la realidad, permitiendo la construcción del conocimiento y la producción del nuevo saber” (aleph.org.mx , 2021).

Guiados con esto, se ha observado como la obesidad y el sedentarismo presentan una serie de efectos negativos que afectan el proceso de desarrollo en la adolescencia, observándose desde las dimensiones de lo biológico en el aumento del índice de masa corporal (IMC) graso, en lo psicosocial a la hora de relacionarse ante su entorno por la baja autoestima y en lo cognitivo causando un bajo rendimiento escolar, lo cual preocupa, pues “el número de individuos obesos de 5 a 19 años de edad se multiplicó por 10 a nivel mundial, pasando de los 11 millones en el año de 1975 a los 124 millones para el año 2016” (OMS, 2017).

Además, el ejercicio, o la falta de él, influyen en la salud física y mental de los adolescentes, quienes se encuentran en una “etapa marcada por un conjunto de cambios hormonales, psicológicos y de comportamiento, entre otros, que tienen alguna influencia en la participación en actividades físicas” (Piola et al., 2019, p. 6), siendo un factor importante la práctica de actividad física dentro de los cambios que se puedan presentar en esta etapa, y que se podría observar efectos sobre la calidad de vida relacionada con la salud, en sus diferentes dimensiones. Estructurado a esto, los beneficios del ejercicio regular incluyen mayor fuerza y resistencia, huesos y músculos más sanos, control del peso, disminución de la ansiedad y el estrés, así como mejora de la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012).

Teniendo en cuenta lo mencionado, se identifica que son escasos los estudios que sustenten y agrupen los efectos de la práctica sistemática de actividad física en población adolescente aparentemente sana, y el impacto de esta condición en las dimensiones de lo

biológico, psicosocial y cognitivo; por tanto, se establece un reducido porcentaje de artículos que aborden los aspectos anteriormente mencionados.

En ese orden de ideas, se observa la necesidad de estructurar una revisión documental, la cual aborde los cambios físicos y psíquicos que se presentan en el adolescente que practica actividad física, y su relación con los efectos de las dimensiones biológica, psicosocial y cognitiva; enfatizando una búsqueda para identificar los impactos que se hayan abordado en investigaciones con esta población desde las categorías anteriormente mencionadas, de esta forma, organizarlos de acuerdo a cada dimensión planteada, y determinar si hace falta profundizar en alguna.

Contribuyendo a lo anterior, la actividad física se presenta desde el abordaje de las intervenciones relacionadas con modos de ejercicio como: caminata, deporte de alto y bajo impacto entre otros. “Según las recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos, argumenta que por lo general el término “actividad física” se refiere a los movimientos que benefician la salud” (NHLBI-NIT, s.f.); así mismo, se determina que la calidad de vida se evidencia por los niveles de percepción y su orientación al conjunto de condiciones que contribuyen a la concepción de bienestar y sentir agradable; sumado a esto, la OMS define a la salud como un estado complejo de bienestar físico, mental y social.

De este modo, se desea identificar los efectos presentados en la literatura científica y organizarlos de acuerdo con las dimensiones de lo biológico, psicosocial y cognitivo, para exponerlos logrando así de cierta forma brindar información importante para diseñar o plantear estrategias orientadas a un grupo poblacional semejante. Así mismo, encaminar proyectos con proyección social que deseen de cierta manera estructurar un programa enfocado desde la actividad física a la mejora de alguna de las dimensiones en el adolescente, desde el ámbito

escolar o disciplinar, y, por último, si se llegasen a observar vacíos de profundización se expondrían y se generarían nuevas ideas de investigación.

Aportando a esto, de acuerdo a los antecedentes, estudios científicos aseguran que el acompañamiento ya sea de amigos, familiares y docentes son un factor positivo y motivacional, quienes generan una mejor aptitud física y esfuerzo a la hora de realizar los ejercicios, destacando al docente de educación física, como un factor importante en la motivación de los adolescentes, del mismo modo, la caminata en grupo siendo una actividad moderada, incrementa una tendencia positiva sobre su percepción en la dimensión psicosocial cuando se realiza en grupo, motivando al adolescente a su práctica (Lima et al., 2018; Piola et al., 2019; Meads & Exley, 2018). Otro hallazgo de un estudio documental en adolescentes presenta que los deportes y la danza en términos de bienestar subjetivo mejora su potencial ayudando a la reducción de la ansiedad, depresión e ira, y un estado de ánimo positivo para los jóvenes (Mansfield et al., 2018).

En Colombia, un estudio realizado en escolares, con el objetivo de determinar los niveles de actividad física y sedentarismo, la calidad de vida relacionada con la salud, el autoconcepto físico y el índice de masa corporal en estudiantes colombianos de secundaria y preparatoria, encontró hallazgos de niveles positivos en el índice de masa corporal y puntuaciones más altas para la condición física, el autoconcepto y la competencia entre los jóvenes. Además, los adolescentes presentaron puntuaciones altas en actividad física moderada como caminar y actividad física vigorosa en deportes y ejercicio físico. También se observaron puntajes altos en las dimensiones de salud general, rol emocional, salud mental y vitalidad (Palomino et al., 2018). Apoyado con lo anterior, el objetivo de este estudio fue identificar los efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos desde una revisión documental.

Metodología

El presente estudio se orientó bajo el paradigma hermenéutico, enfoque cualitativo, y alcance descriptivo, ya que se realizó una interpretación de la información obtenida de las fuentes de bases de datos, acerca de los efectos fenomenológicos (Hernández & Fernández, 2014) en el cual, se estructuró una revisión de artículos científicos que aborden los efectos de la práctica de actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud específicamente en población adolescente aparentemente sana, utilizando la técnica de revisión documental, llevándose un proceso de selección, acompañado por los instrumentos de los programas de office Word y Excel.

Diseño Metodológico de Investigación

En la primera fase se determinó las bases de datos, en las cuales se escogen y se validan las palabras claves: actividad física, calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), adolescentes y sanos, en idioma inglés y español, en las bases seleccionadas de Scopus, PubMed y EBSCOhost, además de las bases apoyo de Google Scholar y Dialnet, que cuentan con la información y publicación relacionada con la temática de salud y actividad física, abordado estudios que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión:

- Publicaciones en idioma inglés, español y portugués.
- Publicaciones en los últimos 5 años (Desde el año 2017 hasta el año 2021).
- Artículos que aborden dentro de su revisión elementos de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud, en el contexto de población adolescente.
- La revisión incluye cualquier tipo de revisión sin importar el diseño de estudio.

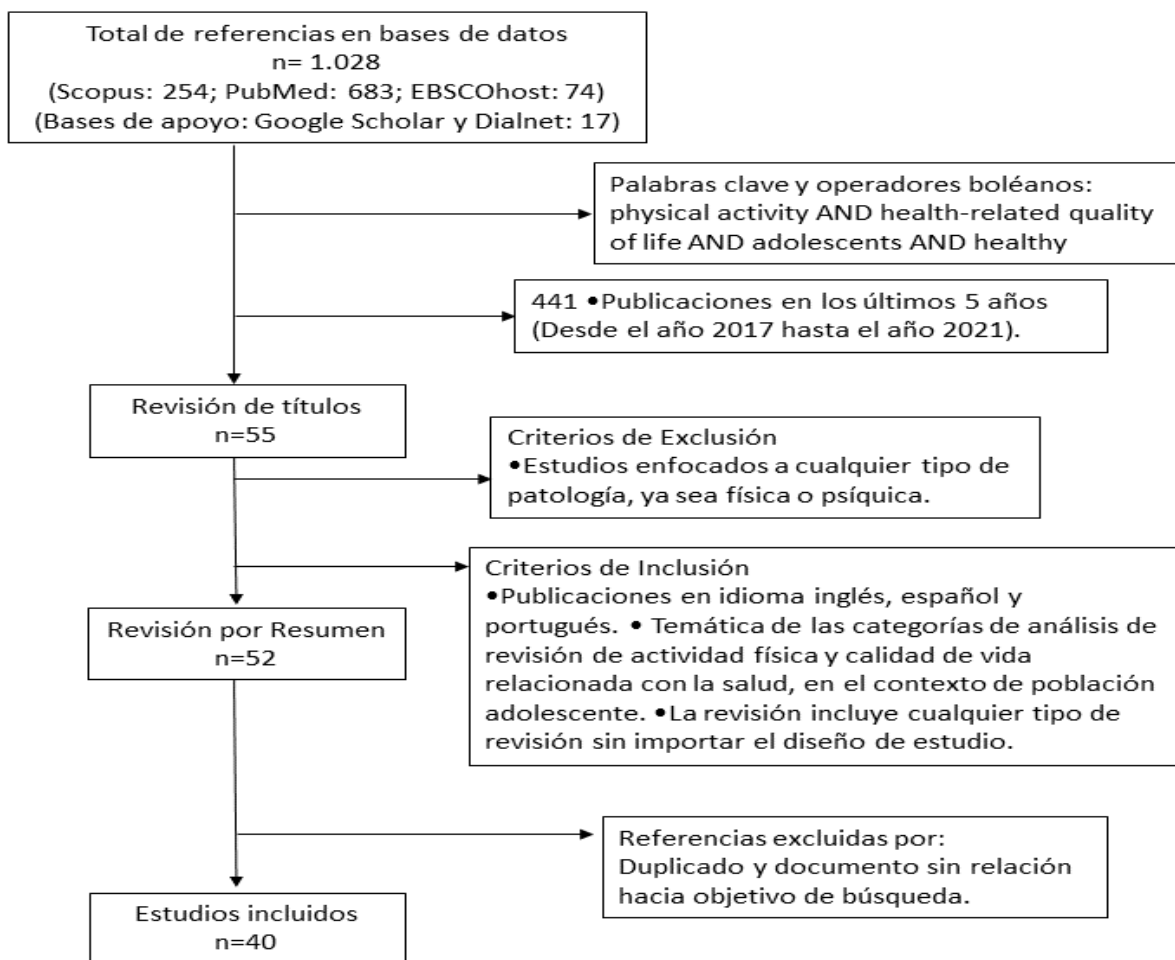
Como criterios de exclusión se tuvieron en cuenta los siguientes:

- Estudios enfocados a cualquier tipo de patología, ya sea física o psíquica.
- Artículos duplicados en la selección de las bases de datos.

Posterior a la revisión, se realizó un cotejo para revisar y organizar los documentos seleccionados, determinando que la información se asocie con las temáticas, aplicando un análisis de los efectos encontrados desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, siendo estos las categorías emergentes a discutir, sintetizando la información y respondiendo de este modo a la problemática planteada.

Figura 1

Diagrama de flujo de las bases de datos



Resultados

Continuando con el proceso de búsqueda y la revisión de los artículos científicos de las categorías de análisis de los efectos de la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud, se seleccionaron 40 artículos, encontrando 29 intervenciones y 11 revisiones sistemáticas, destacando las temáticas de efectos relacionados con el bienestar en términos de las dimensiones de lo biológico, psicosocial y cognitivo.

En la dimensión biológica, se encontraron las categorías emergentes de la obesidad, reducidos estudios a nivel clínico, hábitos de vida saludable, relación con la dieta mediterránea, niveles positivos en el índice de masa corporal en adolescentes que practican actividad física, y test de fuerza, resistencia y del recorrido en la modalidad de caminata, los cuales no se observaron muy significativos o de gran relevancia.

En la dimensión psicosocial, se observaron categorías emergentes relacionadas con la temática cultural, la cual presentó una participación reducida de las mujeres en comparación con los hombres en la práctica de actividad física en modalidades deportivas; dentro de la motivación el adolescente se siente con una mejor actitud física y de rendimiento cuando está acompañado por familiares, amigos y docentes en este caso del área de educación física; por otro lado, sobre la temática psicológica, se observó niveles significativos en el autoestima, rol emocional, salud mental, y potencial de mejora en el bienestar subjetivo en términos de reducción de la ansiedad, depresión e ira, y un estado de ánimo positivo.

En la dimensión cognitiva, se encontró las categorías emergentes sobre el comportamiento del adolescente en cuanto a los factores que influyen en la práctica de actividad física, los cuales son el entorno más cercano en este caso los padres y amigos quienes inicialmente son los

proveedores de hábitos de actividad física y como se observa en la dimensión psicosocial donde se incentiva a el adolescente gracias al acompañamiento; también, se observa que la aptitud física, el rendimiento físico y la actividad aeróbica desarrollan niveles significativos en el rendimiento de tareas, control del proceso cognitivo, concentración, atención de aprendizaje y velocidad de procedimiento; además, de presentar una correlación de la actividad física y el desempeño académico, donde se establece una mejora en el rendimiento académico cuando se practica actividad física mayor tiempo, consiguiendo una sucesión de estímulos agudos que originan situaciones al aumentar el rendimiento cognitivo (Briones, F; 2019).

En cuanto al número de artículos desarrollados por continente (Tabla 1), se observa que en Europa se han desarrollado la mayor cantidad de investigaciones (25), seguido del continente de América del Norte (9), en tercer lugar, Latinoamérica (7), destacando solo un estudio realizado en Colombia, seguido se encuentra Asia (3), y por último Oceanía (1).

Tabla 1

Número de estudios desarrollados por continente

Continente	País de desarrollo de los estudios	Artículos
América del Norte	Estados Unidos, Canadá.	9
Latinoamérica	Chile, Colombia, Brasil, Ecuador, México.	7
Europa	España, Italia, Portugal, Polonia, República Checa, Noruega, Reino Unido, Rumania, Grecia.	25
Asia	China, Turquía.	3
Oceanía	Australia	1
	<i>Total</i>	46

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, se observaron 11 instrumentos para evaluar la calidad de vida desde varios factores de percepción según su autor, y 5 instrumentos que son cuestionarios tanto de percepción y test de valoración de la actividad física, e instrumentos físicos de apoyo como la

báscula, tallímetro, y el podómetro, los cuales se presentan en la siguiente tabla con relación al número de estudios que la utilizaron.

Tabla 2

Cantidad de instrumentos utilizados en los estudios seleccionados

Numero	Instrumentos	Nº Estudios
Calidad de Vida		
1.	Euroqol EQ-5D	2
2.	Nottingham Health Profile (NHP)	1
3.	SF-36	2
4.	SF-12.	2
5.	KIDSCREEN-52	1
6.	WHOQOL-BREF	1
7.	Kidscreen de 27 ítems sobre CVRS	3
8.	HBSC, Cuestionario Health Behaviour in School-aged Children	2
9.	Calidad de vida pediátrica 4.0(PedsQL)	1
10.	Test de adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED)	5
11.	Cuestionario y test estandarizado	10
Actividad Física		
1.	IPAQ, Cuestionario Internacional de Actividad Física	4
2.	Cuestionario de formato largo del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-LF)	3
3.	Cuestionario de Actividad Física” (PA-Q)	1
4.	Cuestionario de Actividad Física para Adolescentes (PAQ-A)	3
5.	Nivel de actividad física (PAQ-C)	2
6.	Bascula, tallímetro, podómetros, IMC (OMS).	4

Fuente: Elaboración propia

Contribuyendo con los resultados, se observó una relación muy particular, donde se establece una moda en el número de estudios seleccionados por año en los últimos 5 años, de publicaciones hechas desde el 2017 hasta el 2021, presentando la moda de selección de 7 artículos en 3 años, continuando con el 2020 con 9 artículos y por último el año 2019 con 10 artículos, los cuales se evidencian en la siguiente tabla.

Tabla 3

Número de estudios seleccionados por año

Año	Artículos
2017	7
2018	7
2019	10
2020	9
2021	7
<i>Total</i>	<i>40</i>

Fuente: Elaboración propia

Discusión

La revisión documental tuvo como objetivo identificar los efectos de la actividad física sobre la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes aparentemente sanos, donde se establece la vinculación de la actividad física a la definición de salud y calidad de vida como una estrategia de intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo (Urzúa, 2012).

La dimensión biológica comprende las características físicas y fisiológicas, en donde un estudio asegura que los adolescentes que practican deportes después de la escuela mostraron mayores niveles de actividad física y mejor percepción de la calidad de vida. Los componentes de acondicionamiento físico fueron mejores para los adolescentes que participaban en deportes después de la escuela y para los que realizan otras modalidades de ejercicio físico, (Pacífico, y otros, 2018); sumado a esto, una intervención realizada en Colombia contribuye presentando hallazgos de niveles positivos en el índice de masa corporal y puntuaciones más altas para la condición física, y la competencia entre los jóvenes. Además, los adolescentes presentaron puntuaciones altas en actividad física moderada como caminar y actividad física vigorosa en las modalidades de deporte y ejercicio físico (Palomino, Reyes, & Sánchez, 2018).

Una revisión sistemática, observo un aumento de los niveles de actividad física los cuales estarían relacionados con una mejor CVRS en los jóvenes, aunque la magnitud de estos efectos no representó una diferencia mínima clínicamente importante en la mayoría de los estudios. Moderadores hipotéticos, incluido el estado de enfermedad crónica, el estado de peso, sexo y rigor del estudio, no moderaron significativamente la relación entre actividad física y CVRS

(Arwen, 2017); por otro lado, hay evidencia clara de los beneficios que aporta la actividad física regular a los niños y adolescentes: mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, tono muscular, salud ósea, biomarcadores de salud cardiovascular y metabólica, composición corporal y bajo riesgo de depresión. La actividad física regular mejora tanto la calidad de vida y su longevidad, reduciendo significativamente el riesgo de morbilidad y mortalidad debida a alguna enfermedad coronaria (Damian, 2018); otro estudio, reveló evidencia consistente sobre los beneficios para la salud de la capacidad esquelética y cardiovascular, la calidad de vida, la función cognitiva y la calidad del sueño (Chun, Chung, Yeung, Zhang, & Rhodes, 2020).

Una intervención asociada a la modalidad de deportes individuales de contacto destaca que la calidad de vida más alta en los dominios físico, psicológico y ambiental fue característico de los competidores, que practicaban únicamente deportes de combate y artes marciales. Los resultados sorprendentes fueron: menor calidad de vida en la evaluación de no bebedores y no fumadores, y más alto entre las personas con sobrepeso (Kotarska, Nowak, Szark, & Nowak, 2020), en comparación con una intervención, que destacó, que la satisfacción se asoció con un menor consumo de tabaco, alcohol y marihuana, una ingesta de alimentos más saludable y mayores niveles de actividad física (Balaguer, Duda, & Castillo, 2017).

De acuerdo con un estudio realizado en Turquía, la prevalencia de sobrepeso fue del 26,1%, mientras que la de los estudiantes obesos fue del 12,8%. Los factores asociados con la obesidad incluyen estar en el grupo de edad de 14-15 años, ser hombre, tener relaciones familiares disfuncionales, pasar más de 3 horas al día frente a la pantalla y realizar actividad física menos de 60 minutos, dos veces o menos por semana. Los adolescentes obesos informaron puntuaciones significativamente más bajas en salud física y mental (Çam & Üstüner, 2020); además, la función física puede afectar a los jóvenes obesos de manera diferente en comparación

con los jóvenes con un peso saludable. En general, los resultados apoyan la hipótesis de que los jóvenes obesos demostrarían una menor puntuación en las medidas de fuerza, rendimiento y salud física (Matthew, y otros, 2019).

La asociación entre inactividad física y mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes tiene múltiples consecuencias potenciales que persisten hasta la edad adulta, y son de esperar restricciones psicosociales tales como deterioro de la calidad de vida, la autoestima y el rendimiento escolar. Un metaanálisis reciente mostró que los niños de 5 a 15 años con sobrepeso u obesidad tienen más complicaciones cardio metabólicas, y algunos factores de riesgo, incluido el hígado graso, que son detectables incluso en preescolares con sobrepeso u obesidad (Gómez & Homs, 2019). La evidencia para la prevención de la obesidad entre niños y adolescentes sugiere que una combinación de dieta y ejercicio podría reducir el IMC. La evidencia existente es más favorable para una combinación de intervenciones, como dieta junto con ejercicio y ejercicio junto con terapia conductual para la prevención de la obesidad y ejercicio solo, dieta junto con ejercicio, dieta junto con terapia conductual y una combinación de dieta, ejercicio, y terapia conductual para el manejo de la obesidad (Rehana, Zahra, & Jai, 2020).

Dicho lo anterior, se le suma los hábitos de vida saludable, que son un componente que influyen en el ser humano al igual que la dieta mediterránea, que desde sus componentes desarrollan un nivel de satisfacción sobre la calidad de vida relacionada con la salud, y estos se componen de la combinación de los siguientes factores: actividad física diaria, sueño al menos 8 a 9 horas en la noche, consumo diario de frutas y verduras, dedica menos de 2 horas al día a comportamientos basados en pantallas, nunca beba y nunca fume. De acuerdo con estos hábitos, los adolescentes obtienen significativamente una mayor calidad de vida relacionada con la salud comparado con los que no participaron de todos los comportamientos saludables, y estos a su vez

ayudan a evitar alguna enfermedad (Marques, Peralta, Santos, Martins, & Gaspar, 2019); por tanto, es muy importante valorar la importancia de la satisfacción escolar como determinante de la calidad de vida y la adopción de hábitos saludables, reconociendo el papel fundamental de los docentes en este sentido (Moral, Jiménez, & Eguizabal, 2021).

Así mismo, una dieta saludable combinada con actividad física regular aumenta la probabilidad de un patrón saludable de maduración física constante durante la adolescencia. Además, existen asociaciones independientes y combinadas entre la aptitud física, la actividad física, la composición corporal y la adherencia a la dieta mediterránea (DM) con la CVRS (Lopez, y otros, 2019); la adherencia a la DM y la participación en la actividad física se asociaron con cuatro componentes de la CVRS: un bienestar físico más positivo, bienestar psicológico, relaciones familiares y autonomía, apoyo y percepción del entorno escolar. Ambos comportamientos de estilo de vida se asociaron positivamente con la autoestima. Ambas relaciones fueron mediadas por el bienestar psicológico positivo y las percepciones del entorno escolar (Emily & Muros, 2017).

Una investigación hecha en España contribuye con la dieta mediterránea, dando un resultado prioritario seguir ciertas recomendaciones: incrementar la ingesta de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; disminuir el consumo de grasas, acentuando la ingesta de las grasas insaturadas; reducir la ingesta de azúcares; y realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria y variada de intensidad moderada o vigorosa de acuerdo con la fase de desarrollo del sujeto. La actividad física mantiene una correlación positiva con el índice KIDMED y negativa con el IMC. A pesar de que existen diferentes posicionamientos con respecto al tiempo e intensidad de la práctica de actividad física, son de gran utilidad las recomendaciones y prescritas. Algunas investigaciones sugirieron la necesidad de hacer

actividad física vigorosa (Moral, Agraso, Pérez, & Guillamón, 2019), un estudio corrobora, que el IMC de los adolescentes puede predecirse mediante la adherencia a la DM y la cantidad de sueño, mejorando así los hábitos dietéticos y asegurando una duración adecuada del sueño entre los adolescentes, lo cual puede jugar un papel clave en la prevención de la obesidad juvenil (Alice, Giopp, Milioli, & Melegari, 2020).

En cuanto a la dimensión psicosocial, se percibe por la integración de factores psicológicos como las emociones y el pensamiento las cuales se relacionan con la sociedad, y a con esto, se asocia una intervención realizada en escolares en Colombia, la cual expuso puntajes altos en las dimensiones de salud general, el autoconcepto, rol emocional, salud mental y vitalidad. Además, los adolescentes presentaron puntuaciones altas en actividad física moderada como caminar y actividad física vigorosa en deportes y ejercicio físico (Palomino, Reyes, & Sánchez, 2018); a su vez, estudios han encontrado que los adolescentes obesos tienen una CVRS más baja que los adolescentes con un peso saludable. Muchos adolescentes con sobrepeso pueden experimentar estigma relacionado con el peso y discriminación social como resultado de tener exceso de peso, lo que podría disminuir su CVRS esto puede ser el resultado de la influencia positiva de la actividad física en el funcionamiento psicológico y social, y la protección contra la depresión (José, Pérez S. Ortega, & Knox, 2017).

En torno a la motivación y acompañamiento de actividad física, hay buena evidencia de que caminar en grupo es más eficaz que la inactividad. Sin embargo, hay mucha menos evidencia sobre caminar en grupos en comparación con caminar solo, pero la búsqueda ha demostrado que la adherencia al ejercicio se mejora a través del uso de apoyo social (Meads & Exley, 2018); por tal motivo, la presencia de los padres, cuando asisten a las actividades de sus hijos, fue positivamente asociada con la actividad física de los adolescentes; de igual modo, la

presencia de amigos, al asistir a las actividades, y el más alto en general de la puntuación de apoyo social se asoció positivamente con la actividad física de los adolescentes (Piola, Bacil, Watanabe, Camargo, & Fermino, 2019).

De igual modo, un estudio destaca a la danza, que gracias a su práctica evidencia mejora en la felicidad, la relajación, alegría, diversión, conexión social, aspiración, ambición y reduce el aislamiento; por tanto, participar en la danza o ejercicio con música (aeróbicos) mejoran significativamente las auto informaciones de bienestar positivo, además de reducir la angustia y la fatiga (Mansfield, Kay, & Meads, 2018).

Con respecto a la relación entre actividad física y la calidad de vida, una investigación expone que la actividad física se asocia significativamente con una mayor calidad de vida, detectándose una prevalencia del 63,9% de mayor calidad de vida, mientras que en las mujeres se puede observar una prevalencia del 76,7% de mayor calidad de vida; la realización habitual de actividad física se encuentra asociada a una mayor percepción de calidad de vida en ambos sexos, así como la inactividad física se relaciona con una menor percepción de la calidad de vida en ambos sexos (García, Guillamon, & López, 2021); por el contrario, un estudio muestra en sus resultados que los chicos perciben tener mejor salud y mayor autoconcepto físico que las niñas. Asimismo, encontró una relación positiva entre la percepción de la salud en ambos sexos y la percepción física y autoconcepto, en cada uno de sus subdominios (Castrillo, Villarino, Reboredo, & Valeiro, 2020).

Así mismo, la literatura presenta un conspicuo cuerpo de evidencia revelando una diferencia de género en las actividades físicas, donde las mujeres generalmente realizan menos actividades físicas general o en la modalidad de deportes en comparación con los hombres (Alice, Giopp, Milioli, & Melegari, 2020), quizás debido a la cultura, pues se anima a los niños

desde pequeños a realizar juegos activos, mientras que las niñas se les anima a jugar juegos menos activos físicamente (Pacífico, y otros, 2018).

Con respecto a la pandemia ocurrida en el 2020 por el COVID-19, de acuerdo con una encuesta realizada en Estados Unidos, expone que surgió un estado de inactividad física el cual generó un aumento de 2 veces en el número de participantes que informaron sentimientos más frecuentes de nerviosismo, demasiada preocupación, problemas para relajarse y miedo a que suceda algo terrible después de la pandemia. Más específicamente, las personas con enfermedades preexistentes. Las condiciones médicas informaron, en promedio, una incidencia del 10% más alta de sentimientos de estrés, ansiedad y tristeza en comparación con sus contrapartes que continuaron realizando actividad física saludable después de que el COVID-19 fuera declarado pandemia (Darpan, Yazmin, & Shah, 2021).

Pasando a la dimensión Cognitiva, “comprende la gran capacidad que tienen los seres humanos para relacionarse, actuar, analizar, crear y transformar la realidad, permitiendo la construcción del conocimiento y la producción del nuevo saber” (aleph.org.mx , 2021); de acuerdo con lo anterior un estudio determinó que la mala calidad de la dieta, la baja actividad física, el uso excesivo de computadoras, videojuegos y ver televisión fueron significativamente asociados con los diagnósticos del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Los preadolescentes que experimentaron algunos o muchos problemas para “sentirse preocupados, tristes o infelices” y “tener dolor o malestar” tenían más probabilidades de recibir diagnósticos de trastornos internalizantes (trastornos emocionales) y TDAH, respectivamente (Wu, Veugelers, & Ohinmaa, 2021).

Una intervención de un proyecto con un método de acción participativa comprobó que la creación de una red social y los líderes de grupo también eran líderes en actividad física y uso de

la aplicación. La aplicación eHealth pudo modificar comportamientos relacionados con el cumplimiento de P50 y ejercer una influencia positiva en relación con la dieta y el ejercicio físico. Intervenciones digitales en la población adolescente, basadas sobre la mejora de las conductas relacionadas con los hábitos saludables y la optimización de la red social, puede ofrecer resultados prometedores que ayuda en la lucha contra la obesidad (Benavides, Benítez, & Arias, 2021); al igual que lo expone otro estudio, el cual, menciona que las intervenciones de actividad física como parte de un programa de tratamiento o prevención de la obesidad pueden beneficiar las funciones ejecutivas de niños con obesidad o sobrepeso específicamente. De manera similar, las intervenciones dietéticas basadas en la escuela pueden beneficiar al rendimiento escolar en niños con obesidad (Martin, Booth, Larid, & Reily, 2018).

Del mismo modo, una investigación destaca que los adolescentes asignados al azar al tratamiento conductual combinado con sesiones de ejercicio lo hicieron tan bien como los asignados a la intervención más compleja mejorada por los compañeros con respecto a la disminución del estado de peso, así como la mejora del autoconcepto. En consecuencia, parece que el proceso de los adolescentes que realizan actividad física dentro de un entorno grupal es beneficioso en sí mismo (Jelalian & Whitney, 2017); otro estudio, contribuye mostrando mejores puntuaciones en condición física, funcionamiento cognitivo y estado psicosocial en los participantes que realizaban mayor actividad física semanal (Moral, Reigal, & Hernandez, 2020).

Terminado con una revisión documental, sobre los efectos y asociaciones existentes de la práctica de actividad física sobre la calidad de vida, demostró que aumentan los niveles de concentración y atención del aprendizaje cognitivo. Con respecto a la aptitud aeróbica, se relaciona con la función cognitiva en preadolescentes, además los datos sugieren que la aptitud aeróbica alta es beneficiosa para el rendimiento de las tareas; mientras otro estudio encontró que

el grupo de alto nivel de aptitud aeróbica tienen la posibilidad de un mejor control del proceso cognitivo, (Ortiz & Ramírez, 2020) y a esto se le suma una intervención, la cual expresa que la actividad física es una herramienta significativa para optimizar el proceso de aprendizaje y el rendimiento cognitivo, así también para poder prevenir numerosas enfermedades, en donde se puede establecer una relación directa entre la mente, el cuerpo y el movimiento en el que la práctica ordenada y graduada de actividad física, juega un papel fundamental en la calidad de vida de las personas (Briones, 2019).

Concluyendo con los autores, se refleja una serie de efectos los cuales se relacionan entre sí en las dimensiones de lo biológico, psicosocial y cognitivo, mejorando significativamente la calidad de vida relacionada con la salud, en torno al bienestar de estas dimensiones a nivel individual y colectivo, siendo un punto importante la actividad física con la compañía y el apoyo de familiares, y amigos, además de ser influyente el docente en áreas afines a la actividad física, logrando generar una intervención, la cual, mejora a nivel cognitivo sus procesos de desarrollo, a nivel psicosocial le brinda motivación y actitud física, y a nivel biológico buenos resultados en el IMC y cambios en el comportamiento para aplicar los hábitos de vida saludable.

Aplicaciones prácticas o futuras investigaciones

- Se recomienda realizar intervenciones clínicas en el adolescente aparentemente sano.
- Proyectar estudios enfocados a la evaluación de estímulos cognitivos por la práctica de actividades físicas que puedan ayudar a la prevención de la demencia y el mejoramiento del desarrollo psicomotriz ya que sobre estas temáticas en su gran mayoría se desarrollan en la infancia y en la persona adulta.
- Desde la revisión documental elaborada, se sugiere realizar intervenciones para la disminución del sedentarismo, la obesidad, incentivar los hábitos de vida saludables, mejorar el rendimiento escolar, potenciar la salud mental todo esto desde un programa de actividad física, con un modelo didáctico que motive al adolescente en la práctica.
- Se sugiere aplicar una intervención, que desarrolle las dimensiones de lo biológico, psicosocial y cognitivo, en el ámbito escolar, desarrollando una estrategia extracurricular la cual logre mejorar e incentivar la práctica de actividad física, desde sus modalidades de ejercicio físico y deportes de baja y alta intensidad enfocadas al bienestar de un colegio.
- Dentro de las investigaciones futuras este artículo podría ayudar a contribuir desde una temática contextual o teórica, para la conformación de una nueva revisión documental, que involucre una categoría de análisis relacionada con el proyecto expuesto.

Conclusiones

En síntesis, la actividad física tiene un impacto significativo sobre la calidad de vida relacionada con la salud, en los adolescentes aparentemente sanos, encontrando efectos en la dimensión biológica con niveles positivos del IMC, buenos hábitos de vida saludable, y

prevención de enfermedades, en la dimensión psicosocial con una buena actitud física gracias al acompañamiento social ya sea de familiares, amigos y profesores; de igual forma, se evidencia resultados positivos en rol emocional, salud mental, y vitalidad, potencial de mejora en el bienestar subjetivo en términos de reducción de la ansiedad, depresión e ira, y un estado de ánimo positivo, en la dimensión cognitiva se evidencio un mejor rendimiento escolar, concentración, atención, velocidad de respuesta, estimulación cognitiva, y cambio del comportamiento para incentivar la práctica de actividad física.

Por otro lado, gracias a la revisión documental y la formación investigativa, se construyen herramientas que son útiles para la vida o dentro de la licenciatura en educación física, recreación y deporte, son de beneficio para una clase, o un proyecto de proyección social el cual pueda brindarle un bienestar a la comunidad, desde diferentes espacios prácticos, teóricos o de reflexión que ayuden a mejorar la calidad de vida del ser humano en cuanto a la motivación de la práctica de actividad física en la población adolescente, fortaleciendo estímulos cognitivos, creando programas de actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable acompañada de la iniciativa de la dieta mediterránea, y mejora de la salud mental.

Referencias Bibliográficas

aleph.org.mx. (2021). Obtenido de *aleph.org.mx* : <https://aleph.org.mx/que-se-trabaja-en-la-dimension-cognitiva>

Alice, R., Giopp, F., Milioli, G., & Melegari, G. (2020). Estado de peso, adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física y comportamiento del sueño de adolescentes italianos de secundaria. *Nutrients*.

Arwen, M. (2017). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: una Revisión sistemática y metaanálisis. *Revista de cinética humana*.

- Balaguer, I., Duda, J., & Castillo, I. (2017). Motivational Antecedents of Well-Being and Health Related Behaviors in Adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 121–130.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0152>
- Benavides, C., Benítez, A. M., & Arias, N. (2021). Intervención en la Salud para mejorar los hábitos de salud en la población adolescente: estudio de métodos mixto. *JMIR mHealth y uHealth*.
- Bermejo, A., Álvarez, C., & Martínez, V. (2017). Asociación entre la actividad física, el comportamiento sedentario y el fitness con la calidad de vida relacionada con la salud en niños y adolescentes: un protocolo para una revisión sistemática y un metanálisis. *Medicina*.
- Briones, F. (2019). Actividad física y rendimiento cognitivo de estudiantes de Bachillerato-Educación Básica de jóvenes y adultos. *Repositorio Universidad de Guayaquil*.
- Çam, H., & Üstüner, F. (2020). El sobrepeso, la obesidad, los comportamientos relacionados con el peso y la calidad de vida relacionada con la salud entre los estudiantes de secundaria en Egipto. *Trastornos de la alimentación y el peso*.
- Castrillo, P., Villarino, M., Reboredo, M., & Valeiro, M. (2020). Relaciones entre percepción de salud y autoconcepto físico en adolescentes. *Revista de Ciencias del Deporte Abierto*.
- Chun, Q., Chung, C., Yeung, V., Zhang, R. L., & Rhodes, R. (2020). Una actualización sobre la investigación de la actividad física entre los niños en Hong Kong: una revisión del alcance.
- Damian, M. O. (2018). El impacto del comportamiento sedentario sobre la salud y la Necesidad de Actividad física en Niños y Adolescentes. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*.
- Darpan, I., Yazmin, G., & Shah, L. (2021). Decadencia de la salud psicológica tras la designación de COVID-19 como pandemia: estudio descriptivo. *BMC Public Health*.

- Emily, K., & Muros, J. (2017). Asociación de comportamientos de estilo de vida con la autoestima a través de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes españoles. *Eur J Pediatr*.
- František, C., Karel, F., Dorota, G., M. Š., & Josef, M. (2021). ¿Contribuye la actividad física vigorosa a la satisfacción con la vida del adolescente? *BMC Public Health*.
- García, E., Guillamon, A., & López, L. (2021). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*.
- Gómez, S., & Homs, C. (2019). Protocolo de estudio de una cohorte poblacional que investiga la actividad física, el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad en la juventud española: el estudio PASOS.
- Hernández, R., & Fernández, C. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Education.
- Jelalian, E., & Whitney, E. (2017). Intervención conductual en el tratamiento de la obesidad en niños y adolescentes: implicaciones para México. *Nutrition Reviews*.
- José, J., Pérez S. Ortega, F. G., & Knox, E. (2017). La asociación entre comportamientos de estilo de vida saludable y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes. *Jornal de Pediatria*.
- Kotarska, K., Nowak, L., Szark, M., & Nowak, M. (2019). Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 85062.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16050875>
- Lima, M., Martínez, J., Guerra, M., Vargas, A., & Lima, J. (2018). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 68–71.
<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>

- Lopez, G., Domínguez, R., Pihu, M., Gísladóttir, T., Sánchez, O., & Ries, F. (2019). Evaluación de la aptitud física, la composición corporal y la adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de Estonia: Estudio AdolesHealth. *Salud Pública*.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: A systematic review. *BMJ Open*, 8(7), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020959>
- Marker, A. (2017). Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Вестник Росздравнадзора*, 4, 9–15.
- Marker, M., Steele, R., & Noser, A. (2018). Physical activity and health-related quality of life in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology*, 37(10), 893–903. <https://doi.org/10.1037/hea0000653>
- Marques, A., Peralta, M., Santos, T., Martins, J., & Gaspar, M. (2019). Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*, 179, 89–94. <https://doi.org/2-s2.0-85064002477>
- Martin, A., Booth, J., Larid, Y., & Reily, J. (2018). Actividad física, dieta y otras intervenciones conductuales para mejorar cognición y rendimiento escolar en niños y adolescentes con obesidad o exceso de peso. *cochranelibrary*.
- Matthew, S., Sharon, B., Jackie, B., Susan W, Patricia, F., Holay, L., & Schmitts, L. (2019). Una evaluación preliminar de las asociaciones entre las tareas de desempeño funcional y calidad de vida en jóvenes obesos y de peso saludable. *Revista de ciencias del deporte*.
- Meads, C., & Exley, J. (2018). A systematic review of group walking in physically healthy people to promote physical activity. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 34(1), 27–37. <https://doi.org/10.1017/S0266462317001088>

- Moral, G., Jiménez, A. A., & Eguizabal, A. (2021). El papel de la actividad física y la educación física escolar para mejorar la satisfacción escolar y la satisfacción con la vida.
- Moral, J., Agraso, A., Pérez, J., & Guillamón, A. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Eur J Pediatr*.
- Moral, L., Reigal, R., & Hernandez, A. (2020). Actividad física, funcionamiento cognitivo y psicosocial en una muestra preadolescente. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 123-132.
- Morres, D., Evangelos, G., Antonis, H., Odysseas, A., & Yannis, T. (2021). Actividad física, sedentarismo, conducta alimentaria y bienestar durante un período de bloqueo de COVID-19 en adolescentes griegos. *BMC Public Health*.
- Nets, (s.f). Las dimensiones del desarrollo humano. Recuperado de <https://sites.google.com/site/dimensionesdesarrollohumano/artifact>
- NHLBI-NIT. (s.f.). *Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre*. Recuperado el 2020, de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>.
- Ortiz, R., & Ramírez, M. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 1579-1726.
- Pacífico, A., Camargo, E., Oliveira, V., Vagetti, C., Piola, T., & Campos, W. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 20(6), 544–554. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n6p544>
- Palomino, C., Reyes, F., & Sánchez, A. (2018). Levels of physical activity, health-related quality of life, physical self-concept and body-mass index among Colombian students. *Biomedica*,

38(2), 224–231. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. The McGraw-Hill.

Piola, T., Bacil, E., Watanabe, P., Camargo, E., Fermino, R., & Campos, W. (2019). Maduración sexual, apoyo social y actividad física en adolescentes. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(3), 125–138.

Rehana, A., Zahra, A., & Jai, K. (2020). Efectos de las intervenciones de modificación del estilo de vida para prevenir y controlar la obesidad infantil y adolescente: una revisión sistemática y un metaanálisis. *Nutrients*.

Sabrina, K., Michael, S., Geir, K., & Solfrid, B. (2020). Cambios en la actividad física, la aptitud física y el bienestar después de un programa de promoción de la salud en la escuela en una región noruega con un perfil de salud pública deficiente: un estudio controlado no aleatorizado en adolescentes tempranos. *Environ Res Salud pública*.

Urzúa, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61–71.

Vidarte, J., Vélez, C., Cuellar, C., & Alfonso, M. (2011). Physical Activity: a Health Promotion Strategy. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218.

Vinicius, M., Martins, R., Argenta, L., & K, S. (2020). Asociación entre comportamientos de estilo de vida y calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de adolescentes brasileños. *Public Health*.

Warner, M., White, G., Robinson, J., & al., e. (2019). Protocolo de estudio para un estudio longitudinal de 2 años sobre el desarrollo juvenil positivo en una instalación de deporte urbano para el desarrollo. *BMC Public Health*.

Warner, M., White, G., Robinson, J., Cairney, J., & Fraser, J. (2019). Protocolo de estudio para un estudio longitudinal de 2 años. estudio del desarrollo juvenil positivo en undeporte urbano para instalaciones de desarrollo. *Warner y col. Salud Pública de BMC*.

World Health Organization (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020.

Wu, X., Han, L., Zhang, J., Luo, S., Hu, J., & Sun, K. (2017). La influencia de la actividad física, sedentaria.comportamiento sobre la calidad de vida relacionada con la saludentre la población general de niños yadolescentes: una revisión sistemática. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*.

Wu, X., Veugelers, P., & O. A. (2021). Comportamiento de salud, calidad de vida relacionada con la salud y salud mental entre los niños canadienses: un estudio de cohorte. *Fronteras en nutrición*.

Apéndices

Artículos incluidos en la investigación

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(Meads & Exley, 2018) Reino Unido	Examinar la efectividad de caminar en grupos en comparación con caminar solo o controles inactivos en adultos físicamente sanos sobre actividad física y calidad de vida.	Revisión sistemática enfoque Cuantitativo. Se realizaron búsquedas en Medline, Embase, Cinahl, Web of Knowledge Science Citation Index y Cochrane CENTRAL hasta marzo de 2016, para cualquier estudio comparativo, en físicamente adultos sanos, de caminar en grupos en comparación con controles inactivos o caminar solos, informando cualquier medida de actividad física. Se realizaron búsquedas de referencias de artículos relevantes recientes. revisiones sistemáticas	Hay buena evidencia de que caminar en grupo es más eficaz que la inactividad. Sin embargo, hay mucha menos evidencia sobre caminar en grupos en comparación con caminar solo, pero la búsqueda ha demostrado que la adherencia al ejercicio se mejora a través del uso de apoyo social. En un momento en el que nos alientan para salir a practicar.
(Pacífico, y otros, 2018) Brasil	Comparar la percepción de actividad física, aptitud física y calidad de vida de los adolescentes practican deporte y los que no	Enfoque cualitativo investigación Acción participativa; La muestra estuvo conformada por 374 adolescentes. El QAFAs Se utilizó un cuestionario para evaluar el nivel de actividad física y el Fitnessgram utilizado para evaluar la aptitud física. El KIDSCREEN-52 se utilizó para evaluar la calidad de percepción de la vida.	Adolescentes que practican deportes después de la escuela mostraron mayores niveles de actividad física y mejor percepción de la calidad de vida. Los componentes de acondicionamiento físico fueron mejores para los adolescentes que participaban en deportes después de la escuela y para los que realizan otras modalidades de ejercicio físico. Quizás debido a la cultura se anima a los niños desde pequeños a realizar juegos activos, mientras que las niñas se les anima a jugar juegos menos activos físicamente
(Palomino, Reyes, & Sánchez, 2018) Colombia	Determinar el nivel de actividad física y de sedentarismo, la calidad de vida relacionada con la salud, el autoconcepto físico, y el índice de masa corporal en escolares colombianos de educación secundaria y media.	Estudio de tipo descriptivo y correlacional, con un muestreo aleatorio, Participaron en el estudio 1.253 estudiantes entre los 10 a 20 años (601 hombre y 652 mujeres) Bascula, tallímetro, Cuestionario internacional de actividad física, SF-12, Cuestionario autoconcepto físico versión española	Se observaron niveles altos en el índice de masa corporal y puntuaciones más altas para la condición física, el autoconcepto y la competencia entre los jóvenes. Además, los adolescentes presentaron puntuaciones altas en actividad física moderada como caminar y actividad física vigorosa en deportes y ejercicio físico. También se observaron puntajes altos en las dimensiones de salud general, rol emocional, salud mental y vitalidad.
(Piola, Bacil, Watanabe, Camargo, & Fermiño, 2019) España	Analizar el efecto moderador de la maduración sobre la asociación entre el apoyo social y el nivel de actividad física en adolescentes.	Estudio trasversal y observacional. La muestra mínima requerida se estimó en 675 adolescentes estudio por etapas de evaluación, cuestionario estandarizado de forma coordinada en el aula.	el efecto moderador de la maduración en la asociación entre apoyo social y adolescente actividad física. La presencia de los padres, cuando asisten a las actividades de sus hijos, fue positivamente asociada con la actividad física de la pubertad adolescentes, mientras que el refuerzo positivo fue positivamente asociado

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(Balaguer, Duda, & Castillo, 2017)	(a) probar un modelo que hipotetiza los vínculos entre las teorías personales del rendimiento escolar, índices de la calidad del compromiso académico, el bienestar y los comportamientos relacionados con la salud, y (b) explorar si el modelo hipotetizado fue invariante en todos los grupos de género.	Estudio Descriptivo, Se aplicó la variable a 967 adolescentes (475 niños y 492 niñas) con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años, paquete de cuestionarios de varias secciones.	con la actividad física de adolescentes pos púberes. La presencia de amigos, al asistir a las actividades, y el más alto en general de la puntuación de apoyo social se asoció positivamente con la actividad física de los adolescentes púberes. La satisfacción se asoció con un menor consumo de tabaco, alcohol y marihuana, una ingesta de alimentos más saludable y mayores niveles de actividad física. Los resultados revelaron invariancia parcial del modelo por género. La calidad de la participación de los adolescentes en el aula tiene importantes implicaciones para el bienestar y la salud de los adolescentes. Se proponen intervenciones sobre la creación de un clima motivacional que involucre tareas en la escuela para promover estilos de vida saludables entre los jóvenes
(Arwen, 2017)	Revisar sistemáticamente la literatura y resumir la magnitud y dirección de las asociaciones entre la actividad física y CVRS en la juventud.	Una búsqueda sistemática de PubMed, PsycINFO y ProQuest Los resúmenes de tesis identificaron 1081 artículos relevantes no duplicados. De estos posibles artículos, 33 estudios, incluidos diseños descriptivos y previos y posteriores a la intervención, cumplieron con la inclusión criterios y se incluyeron en los análisis del tamaño del efecto.	El aumento de los niveles de actividad física estaría relacionado con una mejor CVRS en los jóvenes, aunque la magnitud de estos efectos no representó una diferencia mínima clínicamente importante (MCID) en la mayoría de los estudios. Moderadores hipotéticos, incluido el estado de enfermedad crónica, el peso estado, sexo y rigor del estudio, no moderaron significativamente la relación entre actividad y CVRS.
(Kotarska, Nowak, Szark, & Nowak, 2020)	Determinar la relación entre los comportamientos de salud y la calidad de vida de las personas que practican deportes de combate y artes marciales (CS y MA) de forma recreativa, además de practicar otros deportes, y como competidores a nivel master	La investigación abarcó a 543 personas que practican deportes de combate y artes marciales. Se seleccionaron tres grupos: recreativos (n = 362), personas que se reconciliaron practicando varios deportes (n = 115), y competidores que practicaron deportes de combate o artes marciales a nivel de maestría (n = 66). La edad media de los encuestados fue de 24,49 ± 7,82 años	La calidad de vida más alta (en los dominios físico, psicológico y ambiental) fue característico de los competidores, que practicaban únicamente deportes de combate y artes marciales. También mostraron la mayor salud-comportamientos orientados. Los resultados sorprendentes fueron: menor calidad de vida en la evaluación de no bebedores y no fumadores, y más alto entre las personas con sobrepeso.
(Marques, Peralta, Santos, Martins, &	Analizar las asociaciones entre una puntuación compuesta de estilo de vida	Estudio observacional, transversal. Métodos: Los datos se obtuvieron del comportamiento de salud transversal en la escuela niños de edad avanzada (HBSC) 2014 encuesta portuguesa. Los	La puntuación compuesta de estilo de vida saludable se obtuvo mediante la combinación de los siguientes factores: actividad física diaria, sueño al menos 8 a 9 h / noche, consumo

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
Gaspar, 2019) Portugal	saludable y SSR y CVRS en adolescentes	participantes fueron 5024 adolescentes (2373 niños), de 10 a 17 años.	diario de frutas y verduras, dedica <2 h al día a comportamientos basados en pantallas, nunca beba y nunca fume. Resultados: los adolescentes con un estilo de vida saludable tuvieron una SSR significativamente mejor y una mayor CVRS que los que no participaron en todos los comportamientos saludables, Los estilos de vida se basan en la interacción de las condiciones de vida y las características personales, y pueden influir en la CV3. Los estilos de vida se consideran saludables cuando se dirigen a evitar la enfermedad
(Lima, Martínez, Guerra, Vargas, & Lima, 2018) España	Conocer la calidad de vida (CV) y su relación con estilos de vida en adolescentes de educación secundaria.	Estudio observacional transversal con 256 estudiantes de 12 a 17 años de edad, de la provincia de Sevilla (España). Se utilizaron modelos de regresión lineal múltiple. cuestionario Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)6 y el cuestionario Kidscreen de 27 ítems sobre CV7,8, que estudia cinco dimensiones: CV física ($\alpha=0,80$), CV psicológica ($\alpha=0,83$), CV familiar y ocio ($\alpha=0,80$), CV social ($\alpha=0,66$) y CV escolar ($\alpha=0,74$)	Los chicos presentan mayor puntuación en diversas dimensiones de CV, relacionándose inversamente el ser chica y la CV física, psicológica, familiar y el índice general de CV; El funcionamiento familiar y la realización de actividad física se asociaron fuertemente a una mejor CV, en todas sus dimensiones. Los modelos multivariados fueron estadísticamente significativos y explicaron desde el 11% de variabilidad de la CV social hasta el 35% del Índice general de CV.
(Mansfield, Kay, & Meads, 2018) Reino Unido	Revisar y evaluar la efectividad del deporte y participación en la danza sobre los resultados subjetivos del bienestar entre los jóvenes sanos de entre 15 y 24 años.	Se buscaron estudios publicados en cualquier idioma entre enero de 2006 y septiembre de 2016 en PsychINFO, Ovid MEDLINE, Eric, Web of Science (Artesand Humanities Citation Index, Ciencias Sociales y CienciasÍndice de citas), Scopus, PILOTS, CINAHL, SPORTDiscuse Índice Internacional de Artes Escénicas.	Se descubrió que la danza mejora la felicidad, la relajación, alegría, diversión, conexión social, aspiración, ambición y reducir el aislamiento; Participar en la danza ejercicio con música (aeróbicos) y baile de hip-hop aero-Se informó que las bicis mejoran significativamente las auto informaciones de bienestar positivo y reducir la angustia y la fatiga en el final de la intervención
(García, Guillamon, & López, 2021) España	Analizarla relación entre actividad física, consumo de tabaco, alcohol y calidad de vida	mediante una metodología observacional, seleccionando de manera aleatoria 1037 adolescentes españoles de 14-17 años de edad. Cuestionario Internacional de Actividad Física, el Vigilancia de Conductas de Riesgo Juvenil (tabaco), el Cuestionario sobre hábitos de consumo de alcohol en adolescentes (alcohol) y el Cuestionario de Salud SF-36 (calidad de vida).	Con respecto a la relación entre AF y CV, los datos muestra que, en aquellos activos, la AF se asocia significativamente con una mayor CV; detectándose una prevalencia del 63,9% de mayor CV, mientras que en las mujeres se puede observar una prevalencia del 76,7% de mayor CV. la realización habitual de AF se encuentra asociada a una mayor percepción de CV en ambos sexos, así como la inactividad física se relaciona con una menor percepción de CV en ambos sexos.
(Wu, y otros, 2017)	Revisar sistemáticamente la literatura	Realizaron una búsqueda informática de literatura en inglés en las bases de datos de MED-Artículos relacionados con	los niveles más altos de actividad física asociado con una mejor calidad de vida relacionada con la salud y un

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
China	existente que evaluó las relaciones entre actividad física, comportamientos vinculados y calidad de vida relacionada con la salud en la población general de niños y adolescentes.	LINE, EMBASE, PSYCINFO y PubMed, así como las listas de referencias de literatura existente entre 1946 y la segunda semana de enero de 2017 para recuperar los estudios. Se incluyeron los estudios que evaluaron las asociaciones entre la actividad física y/o comportamiento sedentario y calidad de vida relacionada con la salud entre la población general de niños y adolescentes de entre 3 y 18 años.	mayor tiempo de comportamiento sedentario se relacionaron con una menor calidad de vida relacionada con la salud entre los niños y adolescentes. Una dosis-relación de respuesta entre actividad física, comportamiento sedentario y calidad relacionada con la salud de la vida se observó en varios estudios, lo que sugiere que la mayor frecuencia de actividad física o cuanto menos tiempo de sedentarismo, mejor es la calidad de vida relacionada con la salud.
(Damian, 2018) Rumania	Resumir la evidenciada la literatura publicada sobre el impacto del estilo de vida sedentario sobre la salud de niños y adolescentes, los beneficios de actividad física regular, así como recomendaciones para su correcto funcionamiento.	Revisión de literatura científica, búsqueda de documentos en bases de datos no nombradas en el artículo.	Hay evidencia clara de los beneficios que aporta la actividad física regular a los niños y adolescentes: mejora de la capacidad cardiorrespiratoria, tono muscular, hueso salud, biomarcadores de salud cardiovascular y metabólica, composición corporal y bajo riesgo de depresión. La actividad física regular mejora tanto la calidad de vida y su longevidad, reduciendo significativamente el riesgo de morbilidad y mortalidad debida a: enfermedad coronaria.
(Matthew, y otros, 2019) Estados unidos	Comparar la fuerza de las extremidades inferiores, la funcionalidad de las extremidades inferiores rendimiento y calidad de vida relacionada con la salud entre jóvenes obesos y de peso saludable y evaluarlas relaciones entre el rendimiento de las extremidades inferiores y la calidad de vida relacionada con la salud en jóvenes obesos.	Se reclutaron 20 jóvenes obesos y 20 jóvenes de peso saludable de la misma edad y sexo. Se midieron los principales músculos de las extremidades inferiores. El rendimiento funcional se midió con una sola prueba de salto de pierna y de equilibrio de una sola pierna. "Cuestionario de Actividad Física" (PA-Q); Escalas genéricas del Inventario de calidad de vida pediátrica 4.0(PedsQL) evaluó la calidad de vida relacionada con la salud auto informada	La función física puede afectar a los jóvenes obesos de manera diferente en comparación con los jóvenes con un peso saludable, que no se ha informado previamente. En general, los resultados apoyan nuestra hipótesis de que los jóvenes obesos demostrarían una menor puntuaciones en las medidas de fuerza LE, rendimiento LE, salud QoL relacionada, y tienen diferentes contribuciones de rendimiento de lecciones a la calidad de vida relacionada con la salud.
(Warner, White, Robinson, Cairney, & Fraser, 2019) Canadá	Medir el impacto de un deporte urbano para facilidad del desarrollo juvenil positivo en jóvenes que enfrentan barreras.	Los participantes de 6 a 29 años serán reclutados en programas en un deporte urbano para el desarrollo instalación a un estudio longitudinal prospectivo de métodos mixtos de 2 años. Los participantes se estratificarán por edad en tres cohortes con resultados específicos por edad.	la viabilidad de una instalación de Deporte para el Desarrollo que brinde programas en un entorno urbano social y económicamente desafiado en un país de altos ingresos. Se evaluarán los resultados positivos del desarrollo juvenil específicos por edad cuantitativamente por autoinforme y podómetro al inicio y

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(Wu, Veugelers, & Ohinmaa, 2021)	Investigar las asociaciones de la calidad de la dieta, actividad física (AF), comportamiento sedentario (SB) y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en preadolescentes con trastornos de salud mental durante la niñez	Vinculamos datos de estudiantes de quinto grado con edades principalmente de 10 y 11 años que participaron en la encuesta Raising Healthy Eating and Active Living (REAL) Kids Alberta en 2012 en el Canadá provincia de Alberta con sus datos administrativos de atención médica desde el nacimiento hasta 2012. Se incluyeron los resultados de salud mental trastorno de internalización y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) definido por la Clasificación Internacional de Enfermedades, novena revisión, modificación clínica (ICD-9-CM) o décima revisión, versión canadiense (ICD-10-CA).	después de 6 meses, 1 año y 2 años de programa participación. Los grupos focales proporcionarán datos sobre la experiencia de los jóvenes y el impacto de la instalación y el programa componentes sobre los resultados de la juventud.
Canadá			La mala calidad de la dieta, la baja actividad física, el uso excesivo de computadoras / videojuegos y ver televisión fueron significativamente asociado con más diagnósticos de TDAH. Los preadolescentes que experimentaron algunos o muchos problemas para “sentirse preocupados, tristes o infeliz” y “tener dolor o malestar” tenían más probabilidades de recibir diagnósticos de trastornos internalizantes y TDAH, respectivamente.
(Benavides, Benítez, & Arias, 2021)	Evaluar la efectividad de una aplicación de la salud en una población adolescente en términos de mejoras en super centiles de IMC ajustados por edad y sexo.	Los percentiles de IMC se calcularon de acuerdo con las guías de referencia de World Organización de la salud. Las dietas de los participantes y los niveles de actividad física se evaluaron utilizando la Calidad de la dieta mediterránea. Las variables relacionadas con las redes sociales se analizaron mediante la metodología de análisis de redes sociales (SNA).	Tras comprobar que la red social había aumentado pos-intervención, se observó que los líderes de grupo (según la medida de grado SNA) también eran líderes en actividad física realizada y uso de la aplicación. La aplicación eHealth pudo modificar comportamientos relacionados con el cumplimiento de P50 y ejercer una influencia positiva en relación con la dieta y el ejercicio físico. Intervenciones digitales en la población adolescente, basadas sobre la mejora de las conductas relacionadas con los hábitos saludables y la optimización de la red social, puede ofrecer resultados prometedores que Ayuda en la lucha contra la obesidad
España			
(Çam & Üstüner, 2020)	Evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, y socio-comportamientos demográficos y de estilo de vida entre una muestra de estudiantes de secundaria en Turquía	Una encuesta transversal de 1216 adolescentes de 14-18 años se llevó a cabo de 2018 a 2019 en Turquía, utilizando formularios de cuestionario y medidas antropométricas. La clasificación del IMC se basó en las categorías de peso de referencia de la OMS.	La prevalencia de sobrepeso fue del 26,1%, mientras que la de los estudiantes obesos fue del 12,8%. Los factores asociados con la obesidad incluyen estar en el grupo de edad de 14-15 años, ser hombre, tener relaciones familiares disfuncionales, pasar más de 3 h / día frente a la pantalla y realizar actividad física (≥ 60 min) dos veces o menos por semana. Los adolescentes obesos informaron puntuaciones significativamente más bajas en salud física y mental.
(Castrillo, Villarino,	Analizar la relación entre el	muestra de 1697 adolescentes (824 niños; 48,5% y 873 niñas; 51,5%), con edades	Los resultados muestran que los chicos perciben tener mejor salud y

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
Reboredo, & Valeiro, 2020) España	autoconcepto físico y la autoevaluación de la salud en adolescentes	comprendidas entre 12 y 16 años. (14,2 ± 1,0) participaron en el estudio. se utilizó un cuestionario. Las variables medidas fueron percepción de la salud, autoconcepto físico y género.	mayor autoconcepto físico que las niñas. Asimismo, se ha encontrado una relación positiva entre la percepción de la salud en ambos sexos y la percepción física. autoconcepto, en cada uno de sus subdominios.
(Bermejo, Álvarez, & Martínez, 2017) Estados Unidos, Chile y España	Examinar la evidencia sobre la relación entre la actividad física, el comportamiento sedentario y el estado físico con la CVRS, y estimar los efectos de las intervenciones que han probado la efectividad del aumento de la actividad física, la mejora de la aptitud física o evitación de conductas sedentarias en CVRS en sujetos sanos menores de 18 años.	Esta revisión sistemática y protocolo de metaanálisis se realizó siguiendo el informe preferido artículos para la declaración de protocolos de metaanálisis y revisión sistemática (PRISMA-P). Para identificar estudios relevantes, los siguientes Se realizarán búsquedas en bases de datos electrónicas: MEDLINE, EMBASE, Cochrane Database, Web of Science y PEDro.	Las revisiones sistemáticas anteriores han mostrado una asociación consistente y positiva entre el nivel de actividad física y la CVRS en la población adulta en general. [10,11,37] Hasta donde sabemos, nuestra revisión sistemática y metaanálisis propuestos serán los primeros en describir cómo la AF, la aptitud física, el deporte y las conductas sedentarias se relacionan con la CVRS en niños y adolescentes sanos.
(Jelalian & Whitney, 2017) México	Revisar la literatura sobre intervenciones tanto a nivel clínico como comunitario en un esfuerzo por resaltar las estrategias que se muestran prometedoras en países de diferentes niveles de desarrollo.	Se realizó una estructuración conceptual acerca de la literatura científica que abordara el comportamiento de la obesidad en estados unidos en relación con México en los jóvenes.	Es de destacar que los adolescentes asignados al azar al tratamiento conductual combinado con sesiones de ejercicio lo hicieron tan bien como los asignados a la intervención más compleja mejorada por los compañeros con respecto a la disminución del estado de peso, así como la mejora del autoconcepto. En consecuencia, parece que el proceso de los adolescentes que realizan actividad física dentro de un entorno grupal es beneficioso en sí mismo.
(Martin, Booth, Larid, & Reily, 2018) Estados Unidos	Evaluar si las intervenciones en el estilo de vida (en las áreas de dieta, actividad física, comportamiento sedentario y comportamiento terapia) mejorar el rendimiento escolar, la función cognitiva (por ejemplo, funciones ejecutivas)	Se realizaron búsquedas en CENTRAL, MEDLINE y otras 15 bases de datos. También se realizaron búsquedas en dos registros de ensayos, listas de referencias y búsquedas manuales en una revista desde el inicio.	Las intervenciones de actividad física como parte de un programa de tratamiento o prevención de la obesidad pueden beneficiar las funciones ejecutivas de niños con obesidad o sobrepeso específicamente. De manera similar, las intervenciones dietéticas basadas en la escuela pueden beneficiar al rendimiento escolar en niños con obesidad.

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(José, Pérez S. Ortega, & Knox, 2017) Portugal y España	Examinar la asociación entre índice de masa corporal, actividad física, adherencia a la dieta mediterránea y calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de adolescentes españoles.	Investigación transversal; El estudio involucró a 456 adolescentes de entre 11 y 14 años. Completaron cuestionarios sobre dieta mediterránea (KIDMED), actividad física (Cuestionario de actividad física para niños mayores [PAQ-C]) y calidad de vida (KIDSCREEN-27). Se calculó el índice de masa corporal. Se utilizaron análisis de regresión lineal jerárquica para determinar si las variables medidas podían predecir la calidad de vida relacionada con la salud.	Estudios han encontrado que los adolescentes obesos tienen una CVRS más baja que los adolescentes con un peso saludable. Muchos adolescentes con sobrepeso pueden experimentar estigma relacionado con el peso y discriminación social como resultado de tener exceso de peso, lo que podría disminuir su CVRS esto puede ser el resultado de la influencia positiva de la AF en el funcionamiento psicológico y social, y la protección contra la depresión.
(Vinicius, Martins, Argenta, & K, 2020) Brasil	Analizar la asociación entre comportamientos de estilo de vida y calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adolescentes brasileños	Este estudio analizó datos de la muestra basal del Estudio Longitudinal do Estilo de Vida de Adolescente; Se evaluó a 739 adolescentes (51,0% niñas; edad media, 16,4 ± 1,0 años) de la mesorregión Grande Florianópolis, Brasil. Se pidió a los participantes que completaran un cuestionario en línea y se recuperó el sexo, la edad, la educación de la madre, la calidad de vida relacionada con la salud, la actividad física, los indicadores de tiempo de pantalla, la duración del sueño, la dieta, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la experimentación con drogas. La calidad de vida relacionada con la salud se evaluó mediante el instrumento KIDSCREEN-10	Este estudio identificó que los adolescentes que dedicaban más tiempo a los deportes, pero no a las actividades físicas no deportivas tenían puntuaciones más altas de CVRS. El tiempo dedicado a las actividades de la pantalla relacionadas con el trabajo se asoció inversamente con la puntuación de CVRS. Estos hallazgos sugieren que la promoción del deporte y el sueño adecuado, y la prevención del uso de drogas y cargas de trabajo excesivas entre los adolescentes pueden ser estrategias efectivas para mejorar la CVRS.
(Sabrina, Michael, Geir, & Solfrid, 2020) Noruega	Examinar los cambios en la actividad física (AF), la aptitud física y el bienestar psicosocial en los primeros adolescentes después de la implementación de un programa de promoción de la salud basado en la escuela en las escuelas secundarias.	Se reclutaron seis municipios en el condado de Telemark, Noruega, en grupos de intervención (6 escuelas) o de control (9 escuelas). Un total de 644 alumnos participaron en el estudio (tasa de respuesta: 79%).	se observaron cambios positivos en la aptitud física, la vitalidad y la CVRS entre los adolescentes tempranos en un condado con un perfil de salud pública deficiente. Esto podría tener implicaciones para el desarrollo y la promoción en las escuelas de salud y bienestar general durante la adolescencia.
(Emily & Muros, 2017) España	Examinar la asociación de la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física con la autoestima a través de cinco componentes de la calidad de vida	Se recopilaron datos de 456 adolescentes que asistían a una de las cinco escuelas de Granada, España, mediante un diseño de asignación al azar por grupos. Los participantes completaron cuestionarios sobre adherencia a la dieta mediterránea, actividad física, autoestima y calidad de vida relacionada con la salud (CVRS).	La adherencia a la dieta mediterránea y la participación en la actividad física se asociaron con cuatro componentes de la CVRS: un bienestar físico más positivo, bienestar psicológico, relaciones familiares y autonomía, apoyo y percepción del entorno escolar. Ambos comportamientos de estilo de vida se asociaron positivamente con la autoestima. Ambas relaciones fueron mediadas

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
	relacionada con la salud.		por el bienestar psicológico positivo y las percepciones del entorno escolar. El bienestar físico también fue un mediador de la relación entre actividad física y autoestima.
(Alice, Giopp, Milioli, & Melegari, 2020) Italia	Relacionar entre el índice de masa corporal (IMC) y los factores conductuales en una muestra de adolescentes italianos.	Cuatrocientos nueve estudiantes de secundaria italianos (46% mujeres, 12,5 ± 0,6 años) se inscribieron en este estudio transversal. Las medidas antropométricas, la adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED), el nivel de actividad física (PAQ-C), la duración del sueño, la somnolencia diurna (PDSS), la calidad del sueño y los datos de rendimiento escolar se recopilaron a través de un cuestionario en línea.	Este estudio mostró que el IMC de los adolescentes puede predecirse mediante la adherencia a la DM y la cantidad de sueño, mejorando así los hábitos dietéticos y asegurando una duración adecuada del sueño entre los adolescentes puede jugar un papel clave en la prevención de la obesidad juvenil. En la literatura un conspicuo cuerpo de evidencia reveló una diferencia de género en las actividades físicas, y las mujeres generalmente realizan menos deportes y actividades físicas generales en comparación con los hombres
(Rehana, Zahra, & Jai, 2020) Australia	Evaluar el impacto de las intervenciones en el estilo de vida (incluidas las intervenciones dietéticas, la actividad física, la terapia conductual o cualquier combinación de estas intervenciones) para prevenir y tratar la obesidad infantil y adolescente.	Realizamos una búsqueda exhaustiva de la literatura en varias bases de datos y literatura gris sin restricciones de publicación, idioma o estado de publicación hasta febrero de 2020. Se incluyeron ensayos controlados aleatorios y estudios cuasiexperimentales tanto de países de ingresos altos (HIC) como de países de ingresos medios bajos. países de ingresos (PIBM).	El entorno más común para estas intervenciones fueron las comunidades y los entornos escolares. La evidencia para la prevención de la obesidad entre niños y adolescentes sugiere que una combinación de dieta y ejercicio podría reducir el IMC. La evidencia existente es más favorable para una combinación de intervenciones, como dieta junto con ejercicio y ejercicio junto con terapia conductual para la prevención de la obesidad y ejercicio solo, dieta junto con ejercicio, dieta junto con terapia conductual y una combinación de dieta, ejercicio, y terapia conductual para el manejo de la obesidad.
(Lopez, y otros, 2019) España	Evaluar el nivel de adherencia al MD en los parámetros de rendimiento físico y composición corporal en niños y adolescentes de Estonia.	413 adolescentes (56% chicos) de la ciudad de Tartu completaron el Cuestionario de Dieta Mediterránea (KIDMED) para analizar la adherencia a la DM y realizaron el Alpha Fitness Test para medir la condición física y la composición corporal.	Durante la adolescencia, una dieta saludable combinada con actividad física regular aumenta la probabilidad de un patrón saludable de maduración física constante. Además, existen asociaciones independientes y combinadas entre la aptitud física, la actividad física, la composición corporal y la adherencia al DM con la CVRS.
(Gómez & Homs, 2019) España	Determinar los niveles de AF, los comportamientos sedentarios y la prevalencia de inactividad física (definida como <60 min de AF moderada a vigorosa por día) en una muestra	El estudio PASOS ha reclutado una muestra aleatoria representativa de niños y adolescentes de entre 8 y 16 años de 242 centros educativos de las 17 "comunidades autónomas" en las que se divide España.	La asociación entre inactividad física y mayor riesgo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes tiene múltiples consecuencias potenciales que persisten hasta la edad adulta. Además, son de esperar restricciones psicosociales tales como deterioro de la calidad de vida, la autoestima y el rendimiento escolar. Un metaanálisis reciente mostró que los niños de 5 a 15 años con sobrepeso u obesidad

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
	representativa de niños y adolescentes españoles		tienen más complicaciones cardiometabólicas. Además, un estudio de cohorte encontró que algunos factores de riesgo, incluido el hígado graso, son detectables incluso en preescolares con sobrepeso u obesidad.
(Chun, Chung, Yeung, Zhang, & Rhodes, 2020) China	Actualizar y evaluar la investigación previa sobre AP para informar la promoción futura de AP para los niños Preadolescentes de Hong Kong.	Se realizaron búsquedas en la literatura de cuatro bases de datos en inglés: Medline a través de EBSCOhost, SPORTDiscus, ERIC y PsycINFO a través de ProQuest; y tres bases de datos chinas: CNKI, CQVIP y WAN-FANG. Se incluyó la investigación de AP entre niños de Hong Kong publicada desde el 1 de enero de 1997 hasta la fecha de búsqueda, 31 de marzo de 2020.	Beneficios para la salud de la actividad física. Se reveló evidencia consistente sobre los beneficios para la salud de la capacidad esquelética y cardiovascular, la calidad de vida, la función cognitiva y la calidad del sueño. Sin embargo, se encontró evidencia inconsistente sobre los beneficios de los indicadores relacionados con el peso y el rendimiento académico
(Moral, Agraso, Pérez, & Guillamón, 2019) España	Conocer en población adolescente la adherencia a la dieta mediterránea, el estatus ponderal, el consumo de alcohol y la práctica de actividad física, así como analizar si en la muestra estudiada existe asociación entre la motivación hacia la realización de práctica física-deportiva y el sexo, la edad, el índice de masa corporal (IMC), la DM, el alcohol y la práctica de AF.	Estudio descriptivo transversal de 648 adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 16 años. Se analizó la adhesión a la dieta mediterránea con el test KIDMED, el consumo de alcohol con la escala de consumo de alcohol, la actividad física con el IPAQ-A y la motivación física-deportiva con la escala CSAPPA.	La práctica de AF es superior en los chicos en todos los cursos y más baja en las chicas, donde además existen diferencias por curso. El IMC, aunque es ligeramente superior en los chicos, determina diferencias en ambos sexos. Para la Dieta mediterránea resulta prioritario seguir ciertas recomendaciones: incrementar la ingesta de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos; disminuir el consumo de grasas, acentuando la ingesta de las grasas insaturadas; reducirla ingesta de azúcares; y realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria y variada de intensidad moderada / vigorosa de acuerdo a la fase de desarrollo del sujeto la AF mantiene una correlación positiva con el índice KIDMED y negativa con el IMC. A pesar de que existen diferentes posicionamientos con respecto al tiempo e intensidad de la práctica de AF, son de gran utilidad las recomendaciones y prescritas. Algunas investigaciones sugirieron la necesidad de hacer AF vigorosa.
(Moral, Jiménez, & Eguizabal, 2021) España	Comprender el papel de la satisfacción escolar en la satisfacción con la vida, según sexo, edad, índice de masa corporal (IMC) y nivel de actividad física (AF).	Estudio descriptivo transversal, realizado en 2823 adolescentes (1396 niños y 1427 niñas), con edades comprendidas entre los 12 y los 16 años. Un cuestionario específico para medir la satisfacción con la vida (Escala Breve de Satisfacción con la Vida del Estudiante Multidimensional (BMSLSS)), un cuestionario para medir la satisfacción con la escuela ("Circunstancias de vida de los jóvenes: Escuela"), y para analizar la práctica de AF se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).	Los principales resultados mostraron que la satisfacción escolar tenía un papel claro en la satisfacción con la vida. Similar, los hallazgos nos permitieron concluir que el papel de la satisfacción escolar en la satisfacción con la vida era más evidente en los escolares varones, los mayores o los que tenían un IMC más alto. La práctica regular de AF mejoró la satisfacción escolar y su papel en la satisfacción con la vida. Por tanto, es muy importante valorar la importancia

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(Warner M., White, Robinson, & al., 2019) Canadá	Medir el impacto de una instalación urbana de Deporte para el Desarrollo en el desarrollo juvenil positivo en jóvenes que enfrentan barreras.	El ensayo MLSE LaunchPad emplea un diseño cuasiexperimental de un solo brazo, no aleatorizado dentro de un sujeto, siguiendo a una cohorte de 350 participantes de entre 6 y 29 años durante un período de hasta 2 años de participación autoseleccionada en la programación de MLSE LaunchPad, un deporte para instalaciones de desarrollo en el centro de Toronto, ON, Canadá.	de la satisfacción escolar como determinante de la calidad de vida y la adopción de hábitos saludables, reconociendo el papel fundamental de los docentes en este sentido. Los jóvenes que enfrentan barreras para el desarrollo positivo tienen un mayor riesgo de experimentar desafíos físicos, mentales, conductuales y psicosociales que pueden persistir hasta la edad adulta. Como tal, el desarrollo afectado adversamente de estos dominios vitales críticos puede inhibir el logro académico, ocupacional y social, la salud física y mental y la calidad de vida en general
(Morres, Evangelos, Antonis, Odysseas, & Yannis, 2021) Grecia	Examinar los niveles de bienestar y estado de ánimo y sus relaciones con la actividad física y las conductas alimentarias en adolescentes durante un período de bloqueo en Grecia.	Un total de 950 adolescentes (edad media = 14,41 años ± 1,63) participaron en una encuesta basada en la web, mientras que la educación se llevó a cabo en línea y se interrumpieron las actividades deportivas organizadas.	Los participantes mostraron un bienestar deficiente, niveles de actividad física insuficientes y puntuaciones moderadas de conducta alimentaria saludable. El análisis de regresión jerárquica mostró que, después de controlar el efecto del sexo y el índice de masa corporal. Las medidas para aumentar la actividad física, disminuir el sedentarismo y mejorar la conducta alimentaria deberían convertirse en una prioridad para las comunidades y los responsables políticos.
(František, Karel, Dorota, Michal., & Josef, 2021) Polonia y República Checa.	Identificar las asociaciones entre LS y tipos de actividad física (AF) en niños y niñas checos y polacos.	La investigación involucró a 933 niñas y 663 niños de 15 a 19 años. El diagnóstico de LS se realizó mediante el Cuestionario de Bienestar Subjetivo de Berna y el Índice de Bienestar de la OMS-5. Para identificar los tipos de AF semanal se utilizó el cuestionario de formato largo del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-LF).	Los adolescentes con el LS más alto tenían AF semanal más recreativa, moderada, vigorosa y total. Las asociaciones más fuertes entre LS y AF se dieron en los niños y niñas checos y polacos que participaron en AF vigorosa (VPA). Las recomendaciones para VPA fueron cumplidas por el 45% de los niños checos y el 46% de los polacos y el 40% de los checos y el 50% de las niñas polacas, con la LS más alta.
(Darpan, Yazmin, & Shah, 2021) Estados Unidos	Investigar la relación entre los niveles de actividad física y el estado de salud mental en un nivel individual y compararlos entre aquellos con y sin comorbilidades en una cohorte de residentes de Texas, antes y después de que el COVID-19 fuera declarado pandemia	Se difundió una encuesta electrónica en varias regiones de Texas. En total, se preguntó a 160 personas, preguntas sobre sus características demográficas, el tiempo dedicado a las actividades físicas diarias y el estado de salud mental diario antes y después de que el COVID-19 fuera declarado pandemia. Se analizaron distribuciones de frecuencia y estadística descriptiva.	Hubo un aumento de 2 veces en el número de participantes que informaron sentimientos más frecuentes de nerviosismo, demasiada preocupación, problemas para relajarse y miedo a que suceda algo terrible después de la pandemia. Más específicamente, las personas con enfermedades preexistentes Las condiciones médicas informaron, en promedio, una incidencia 10% más alta de sentimientos de estrés, ansiedad y tristeza en comparación con sus contrapartes saludables después de que el COVID-19 fuera declarado pandemia.

Autor, año y país de publicación	Objetivo del estudio	Metodología	Hallazgos
(Moral, Reigal, & Hernandez, 2020) España	Analizar las diferencias existentes en diversas variables de funcionamiento cognitivo, psicosocial y condición física entre dos grupos de preadolescentes en función de la cantidad de práctica física semanal que realizaban.	La muestra estuvo compuesta por 149 participantes (113 niños), entre 10 y 13 años de edad (M= 11.60; DT= 0.49). Para analizar el funcionamiento cognitivo se utilizó el Test de atención D2, las pruebas de interferencia y senderos de la batería de Evaluación Neuropsicológica de las Funciones Ejecutivas en Niños (ENFEN) y las pruebas de búsqueda de símbolos y claves de la Escala de Inteligencia para niños WISC-IV. Los instrumentos utilizados para evaluar el funcionamiento psicosocial fueron el Cuestionario Autoconcepto Forma 5 (AF5) y la Escala de autoeficacia para niños (EAN).	Los resultados mostraron mejores puntuaciones en condición física, funcionamiento y psicosocial en los participantes que realizaban mayor actividad física semanal. Estos resultados son congruentes con investigaciones previas y sugieren la necesidad de promocionar la práctica física entre los niños y adolescentes por sus implicaciones en la salud y el bienestar.
(Ortiz & Ramírez, 2020) México	Describir la existencia de la actividad neuronal en estructuras cerebrales vinculadas a la AF cognición y rendimiento académico en niños y jóvenes.	Se busco en las bases de datos electrónica disponible, se realizó una búsqueda exhaustiva se incluyó literatura académica investigada en SPORTDiscus, Psycinfo, Scopus y MEDLINE, partir del primer registro hasta del 26 de julio del 2018. La estrategia para la investigación consistió en cinco elementos académicos que fueron descritos en niños y jóvenes desde la perspectiva de la neurociencia: (1) actividad física, (2) cognición, (3) rendimiento académico (4) población, (5) neuro-imagen y electroencefalograma.	Diferentes revisiones sistemáticas observacionales sobre los efectos y asociaciones existentes, se ha demostrado que aumenta los niveles de concentración, atención del aprendizaje cognitivo. la aptitud aeróbica está relacionada con la función cognitiva en preadolescentes, además los datos sugieren que la aptitud aeróbica alta es beneficiosa para las tareas de rendimiento, mientras otro estudio encontró que el grupo de alto nivel de aptitud aeróbica tienen la posibilidad de un mejor control del proceso cognitivo.
(Briones, 2019) Ecuador	Determinar la importancia de la actividad física en el rendimiento cognitivo con la finalidad de establecer una guía de ejercicios y contenidos orientados al Proyecto de Educación Básica Jóvenes – Adultos.	La Investigación se presenta bajo un estudio de campo, lo cual indica que el investigador realizó un estudio previo conocido como un proceso observacional dentro del contexto que refiere a la Unidad Educativa Fiscal Provincia de Tungurahua en su jornada nocturna que es de donde funciona el Proyecto EBJA (Educación Básica Jóvenes Adultos)	La actividad física es una herramienta significativa para optimizar el proceso de aprendizaje y el rendimiento cognitivo, así también para poder prevenir numerosas enfermedades, en donde se puede establecer una relación directa entre 'la mente, el cuerpo y el movimiento en el que la práctica ordenada y graduada de actividad física; juega un papel fundamental en la calidad de vida de las personas.