



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática.

Influence of physical activity on resilience capacity in the child and youth population. A systematic review.

Faustino Andrés-Pérez¹; Salvador Pérez- Muñoz¹; Alberto Rodríguez -Cayetano¹

¹Universidad Pontificia de Salamanca (España)

*Autor de correspondencia: Faustino Andrés Pérez, fandrespe.mag@upsa.es

Calendario editorial: Artículo recibido el 25/03/2026 Aceptado: 20/05/2026 Publicado: 01/07/2026

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Pérez, F.A.; Pérez Muñoz, S.; Rodríguez Cayetano, A. (2026). Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. *Sportis Sci J*, 12 (3), 1-31 <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Contribución autores: Todos los autores contribuyeron de forma equitativa al trabajo.

Financiación: El estudio no obtuvo ninguna financiación.

Consentimiento informado participantes del estudio: No procede.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Aspectos éticos: El artículo declara los aspectos éticos.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Resumen

La práctica regular de actividad física (AF) desempeña un papel vital en el fortalecimiento de la resiliencia en la población infanto-juvenil, destacando como una herramienta protectora y eficaz para hacer frente a las adversidades de la vida diaria. Este estudio pretende analizar cómo la práctica física impacta en la construcción del carácter resiliente subrayando su importancia como estrategia para superar los desafíos diarios y promover el bienestar integral. Tomando como modelo la metodología PRISMA 2020, se recogieron un total de 20 publicaciones de las diferentes fuentes de información, Dialnet, ScienceDirect, ProQuest, Scopus, PsycInfo, WOS y PubMed. El análisis justifica como la práctica regular de AF favorece el bienestar físico y el desarrollo de competencias socioemocionales como la autorregulación, autocontrol y autoeficacia. Por otro lado, se destaca como determinadas modalidades deportivas y actividades recreativas permiten fortalecer este carácter resiliente ayudando a reducir emociones negativas y su posterior impacto desencadenante de trastornos emocionales o psicológicos. Los adolescentes enfrentan de forma diaria diferentes desafíos psicosociales, por ello se recalca la necesidad de integrar la práctica física para mejorar la salud, educación y desarrollo juvenil. En conclusión, la practica fisica no solo potencia la resiliencia, sino que también se identifica como un mecanismo preventivo y educativo esencial para superar los desafíos del contexto actual. De igual forma, se exponen también algunas limitaciones, en las que se subraya la necesidad de apoyar futuras líneas de investigación que amplíen la literatura científica sobre los beneficios de la AF en la resiliencia y el bienestar.

Palabras clave: resiliencia; deporte; bienestar; salud mental.

Abstract

Regular physical activity (PA) plays a vital role in strengthening resilience in children and adolescents, standing out as a protective and effective tool for coping with the adversities of daily life. This study aims to analyze how physical activity impacts the development of resilience, highlighting its importance as a strategy for overcoming daily challenges and promoting overall well-being. Using the PRISMA 2020 methodology as a model, a total of 20 publications were collected from various sources of information, including Dialnet, ScienceDirect, ProQuest, Scopus, PsycInfo, WOS, and PubMed. The analysis justifies how regular PA promotes physical well-being and the development of social-emotional skills such as self-regulation, self-control, and self-efficacy. On the other hand, it highlights how certain sports and recreational activities can strengthen resilience by helping to reduce negative emotions and their subsequent impact, which can trigger emotional or psychological disorders. Adolescents face different psychosocial challenges on a daily basis, which is why the need to integrate physical activity to improve health, education, and youth development is emphasized. In conclusion, physical activity not only enhances resilience but is also identified as an essential preventive and educational mechanism for overcoming the challenges of the current context. Similarly, some limitations are also discussed, highlighting the need to support future lines of research that expand the scientific literature on the benefits of PA on resilience and well-being.

Keyword: resilience, sport; well-being; mental health.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Introducción

En la actualidad, los trastornos de salud mental se posicionan como una de las principales causas de morbilidad, discapacidad y mortalidad a nivel mundial en la población adolescente (Dong et al., 2025). Según datos proporcionados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), el 13% de los adolescentes, comprendidos entre los 10 y 19 años, presentan un diagnóstico de trastorno de salud mental. Esta situación ha hecho que la salud mental infanto-juvenil se haya convertido en un tema preocupante en los últimos años a nivel sanitario, social y político (Vázquez & Guitian, 2024).

Este incremento de casos de trastornos de salud mental ha surgido como consecuencia de diversos factores biopsicosociales que han aparecido en el ámbito cotidiano de los adolescentes (Veloz et al., 2024). El uso desmesurado de las nuevas tecnologías, redes sociales y la continuada exposición a información sin base científica ha originado un efecto negativo en el proceso de construcción personal, social e interpersonal durante estas etapas claves para el desarrollo infanto-juvenil (Lázaro, 2023; Odgers & Jensen, 2020; Twenge et al., 2017).

Por otro lado, las modificaciones de las estructuras familiares tradicionales, por hogares caracterizados por rasgos monoparentales, modelos de vida individualistas y menor disponibilidad temporal dedicado a la construcción de lazos familiares fuertes, han propiciado un desarrollo social y emocional negativo entre la población adolescente (Musitu & Martinez, 2021). De la misma manera, se han registrado otros criterios contextuales (académicos, sociales y económicos) que pueden repercutir de forma negativa fomentando la aparición de ansiedad, depresión u otros trastornos de salud mental (Loades et al., 2020).

Desde una perspectiva clínica, el incremento de trastornos de salud mental se ha convertido en un reto para los diversos profesionales de la salud, psicólogos y psiquiatras. La fusión de tratamientos psicológicos y farmacológicos se ha mostrado, tradicionalmente, como la estrategia de intervención más eficaz. Sin embargo, otros enfoques señalan el impacto positivo de la AF como herramienta complementaria al tratamiento terapéutico (García et al., 2024; Mental Health, 2020). Lázaro (2023)



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

defiende el requerimiento de un trabajo interdisciplinar y cooperativo entre profesionales del ámbito académico, normativo y social.

La evidencia científica actual constata que las personas que sufren enfermedades o trastornos consiguen, sobrepasar las dificultades y salir más fortalecidos de ellas, debido a una capacidad de afrontamiento personal conocida como resiliencia. En este contexto, estudios recientes subrayan el papel fundamental de la AF en la promoción y desarrollo de esta habilidad adaptativa (Lin et al., 2024; White et al., 2024).

Desde una perspectiva etimológica, el concepto de “resiliencia” surge del latín “resilio” que se define como “volver atrás” o “rebotar”. Esta capacidad se consideraba innata, pero los progresos en el ámbito de la psicología han verificado que su desarrollo está relacionado con la crianza y autoestima (Álvarez et al., 2025). La población resiliente se particulariza por su habilidad para superar las situaciones adversas de forma eficaz, convirtiéndolas en fases de crecimiento personal (Melillo, 2004; Sibalde et al., 2020). Diferentes investigaciones evidencian una conexión relevante entre la resiliencia y las componentes psicológicas como la inteligencia emocional (Estrada, 2020), la autoestima (Ramos, 2023), la empatía, el afecto positivo (Hernández 2021) y el control del estrés escolar (Corrales & Gaibor, 2022). La resiliencia ha sido reconocida por su carácter heterogéneo, cuyo crecimiento está influenciado por el contexto familiar, social y educativo (Harris & Orth, 2020).

En este contexto, los adolescentes resilientes presentan una mayor dureza frente a las emociones negativas, mejorando la gestión de las situaciones complejas y por lo tanto, su bienestar mental y emocional (Dong et al., 2025). Este carácter permite percibir las dificultades como retos que superar, en vez de cómo pérdidas (González et al., 2009; Nishimi et al., 2023). Además, se identifican por una actitud activa y comprometida con las tareas a desarrollar (Valiente et al., 2020; Salazar, 2025) y una mayor eficiencia en la anticipación y adaptación a los cambios del entorno (García et al., 2014). Por otra parte, sus conductas suelen dirigirse hacia fines concretos a través del empleo de técnicas afectivo-cognitivas positivas y proactivas (Ahmadi et al., 2024; Metts et al., 2024).

Atendiendo a los componentes que caracterizan esta capacidad sobresale el control personal, es decir, la habilidad del individuo para controlar su vida personal y social frente a las situaciones adversas de la vida cotidiana. Esta destreza se relaciona con



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

la construcción de metas y el desarrollo de las competencias motivaciones y emocionales (Heckhausen, 2001).

En esta línea, la integración de la AF en la vida diaria impacta positivamente en el desarrollo de la resiliencia y de las destrezas emocionales, cognitivas, sociales y autoconfianza (Lyoka, 2011). El ejercicio físico impulsa cualidades esenciales para la resiliencia como curiosidad, autoconfianza, iniciativa, optimismo, imaginación, autoconcepto, autoestima, pensamiento crítico, capacidad de resolución de problemas, perseverancia, flexibilidad y capacidad de adaptación (Jiang et al., 2025). Dentro de los programas de actividades recreativas que han mostrado mayor efecto destacan los deportes, campamentos, actividades en la naturaleza, voluntariados, artes escénicas, juegos nocturnos y actividades extracurriculares (Merryman et al., 2012). La fusión de estas vivencias promueve un mayor bienestar psicológico, ya que un modelo de vida activo favorece el desarrollo de la resiliencia, competencias personales y percepción de las dificultades (Francos et al., 2024).

La práctica física proporciona vivencias significativas que potencian el esfuerzo, la gestión de logros y fracasos, el estrés y la vulnerabilidad a lesionarse, rasgos claves que potencian el carácter resiliente (Fonseca et al., 2020; Blanco, 2025). Además, a diferencia de otros contextos, la acción voluntaria de participar en tareas deportivas implica un aprendizaje autónomo e intencional frente a la adversidad, que estimula la resiliencia del individuo (Sarkar, 2027; Sarkar & Fletcher, 2014). Estas experiencias al contar con la mediación de la motivación intrínseca constituyen un entorno favorable para el afianzamiento de nuevas estrategias de afrontamiento y adaptación, así como para el desarrollo de la regulación emocional frente al éxito o frustración.

En este contexto, diversos estudios señalan que la práctica habitual de AF potencia el fortalecimiento de destrezas psicológicas claves como la autoconfianza, perseverancia y percepción positiva al cambio, contribuyendo a mejorar la capacidad de regulación del estrés (Galli & González, 2014; Padesky & Mooney, 2012). Chacón et al., (2017) mostró como lo estudiantes que realizaban AF de manera regular, presentaban un mayor grado de resiliencia, sobre todo en las competencias relacionadas con el desarrollo personal. De esta manera, los beneficios de la práctica física impulsan al bienestar físico, psicológico y emocional.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Como consecuencia, el artículo a realizar tiene como finalidad llevar a cabo una revisión sistemática que analice la relación entre la AF y la resiliencia en la población infanto-juvenil, con el objetivo de construir un pilar bibliográfico sólido que contribuya al desarrollo de nuevas investigaciones. Además, también se busca actualizar el conocimiento científico publicado acerca de la resiliencia en el ámbito de la AF, un área que manifiesta una brecha significativa en la literatura actual.

Método

Diseño

Con el propósito de alcanzar los objetivos establecidos, se realizó una revisión sistemática de la literatura científica sobre el estado de la cuestión. Para ello, se llevó a cabo una exploración estructurada de diversas bases de datos, con el fin de seleccionar y analizar aquellos estudios centrados en la relación entre la práctica de AF y el fortalecimiento de la resiliencia en la población infanto-juvenil.

Una consulta preliminar realizada en el registro International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO), no mostró revisiones sistemáticas en curso ni finalizadas recientemente que analizaran esta misma cuestión. La falta de resultados reveló la originalidad y pertinencia del siguiente estudio.

La investigación se diseñó siguiendo un modelo metodológico basado en las directrices establecidas por la declaración PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Esta metodología permitió garantizar un proceso riguroso y transparente en las fases de identificación, selección, evaluación y síntesis de la literatura científica recopilada.

Criterios de selección

Con el objetivo de diseñar un sistema adecuado y eficaz de selección de estudios e investigaciones, se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión (Tabla 1).



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos de investigación empíricos o intervenciones.	Aquellos derivados de los propios criterios de inclusión
Artículos centrados en la AF.	Estudios de síntesis.
Artículos cuya muestra incluya una población cuyo rango de edad sea de los 0 a los 18 años.	Artículos en los que no se reporta la edad exacta de las personas que conforman la muestra.
Artículos en cualquier idioma.	Estudios que no muestran un acceso abierto.
Artículos que muestran los efectos de la AF en el fortalecimiento de la resiliencia en la población infanto-juvenil.	

Variables y fuentes de información

Las bases de datos utilizadas para la búsqueda fueron Dialnet, Scopus, ScienceDirect, ProQuest, Web of Science, PsycInfo y PubMed. Estos repositorios institucionales ofrecieron acceso gratuito y universal a una amplia variedad de artículos científicos publicados en diferentes idiomas y elaborados por investigadores de diversos países, lo que permitió recopilar una visión más amplia y global sobre la temática abordada.

Con el fin de optimizar la eficacia del proceso de búsqueda, se empleó como referencia el modelo PICO, compuesto por los elementos de población (P), intervención (I) y resultados/efectos (O) (Richardson et al., 1995). En este caso, se omitió el componente “C” (comparación), debido a la ausencia de análisis comparativos con otras variables. En función de estos criterios, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto de la práctica de AF en la capacidad de resiliencia de la población infanto-juvenil?

Medición y seguimiento

La selección de los estudios de interés se dividió en varias fases. El proceso de búsqueda a través de las diferentes ecuaciones y fuentes de búsqueda proporcionaron un total de 707 artículos, 223 artículos en Dialnet, 94 en Sciencedirect, 10 en ProQuest, 24 en Scopus, 100 en PsycInfo, 142 en Web Of Science y 114 en PubMed. Tras la primera revisión, 83 publicaciones estaban duplicadas en los diferentes repositorios y 498 se descartaron al leer el título o abstract o por ser protocolos de investigación, capítulos de



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

libro, artículos de opinión o no estar relacionadas con el estado de la cuestión. El resultado arrojó un total de 126 artículos a analizar.

A posteriori, se eliminaron 105 publicaciones al no cumplir con los criterios de inclusión establecidos tras una lectura del texto completo: 27 artículos no se ajustaban a la edad, 18 publicaciones eran estudio de síntesis y 60 no trataban la relación entre ambas variables ni se ajustaban a la temática requerida. El proceso selectivo finalizó con 20 artículos identificados en total (Figura 1).

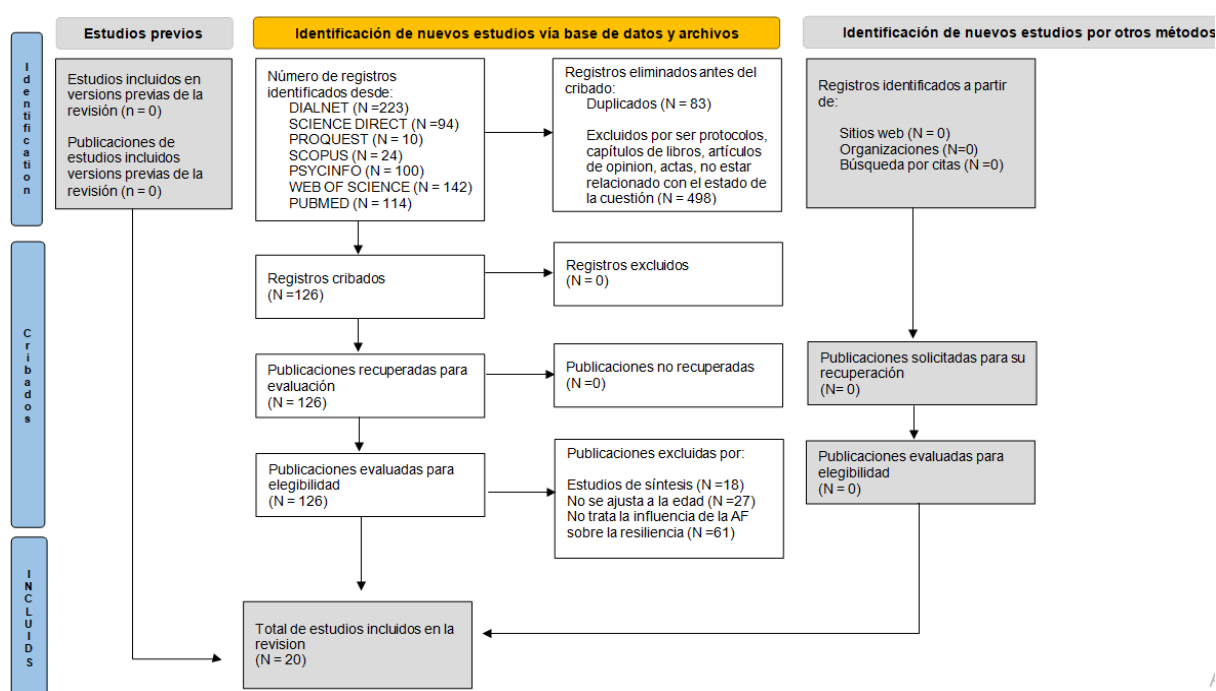


Figura 1. Diagrama de Flujo Metodología Prisma

Estrategias de búsqueda

Para ampliar el campo de búsqueda, las ecuaciones de búsqueda se realizaron en inglés y español para así obtener una recopilación de estudios más global e internacional. En la tabla que se presenta a continuación, se observa cada una de las ecuaciones utilizadas junto a la fuente y el número de resultados encontrados (Tabla 2).



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Tabla 2. Ecuaciones de búsqueda

Fuente	Ecuación de búsqueda	Resultados
Dialnet	Efectos de la actividad física sobre la resiliencia	128
Dialnet	Physical activity and resilience	95
ScienceDirect	Influencia de la actividad física sobre la resiliencia	86
ProQuest	actividad física and resiliencia and población infanto juvenil	25
Scopus	physical AND activity AND resilience AND youth AND child AND population	24
PsycInfo	physical AND activity AND resilience AND youth AND child AND population	100
Web of Science	physical AND activity AND resilience AND youth AND child AND population	142
PubMed	physical AND activity AND resilience AND youth AND child AND population	114

Análisis de datos

Tras la selección de los artículos conforme a la metodología PRISMA y a los criterios de inclusión y exclusión establecidos, se procedió a realizar una evaluación de la calidad metodológica de las 20 publicaciones incluidas en el estudio. Con el fin de garantizar un análisis riguroso y sistemático, se diseñaron cinco ítems de evaluación, los cuales fueron valorados por tres investigadores con experiencia en modelos pedagógicos y formación académica como doctores o docentes en el área de la Educación Física. Se aplicó una escala ordinal de 0 a 2 puntos para cada ítem, donde 0 indicaba "no descrito", 1 "poco descrito" y 2 "descrito con detalle" (Tabla 3).

A partir de la suma total obtenida en los cinco ítems, se establecieron tres categorías de calidad: baja calidad (BC), con puntuaciones entre 0 y 3; calidad media (CM), entre 4 y 7; y alta calidad (AC), entre 8 y 10 puntos.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Tabla 3. Escala de evaluación de calidad

Autor(es) (Año)	Í.1	Í.2	Í.3.	Í.4	Í.5	Total	Nivel de calidad
Di Martino et al. (2025)	2	1	0	2	0	5	MC
Chen et al. (2024a)	2	1	2	2	0	7	MC
Chen et al. (2024b)	2	1	2	2	2	9	AC
Li et al. (2024)	2	2	1	2	2	9	AC
Liu et al. (2024)	2	2	1	2	0	7	MC
Bazzano et al. (2023)	2	2	1	2	2	9	AC
Liang et al. (2023)	2	1	2	2	2	9	AC
Zubizarreta et al. (2023)	2	2	1	2	0	8	AC
Zhang et al. (2022)	2	2	0	2	1	7	MC
McDonald et al. (2021)	2	1	1	2	0	6	MC
Ramírez (2020)	2	2	2	2	0	8	AC
Romero (2020)	2	2	2	2	2	10	AC
Ramírez et al. (2019)	2	2	2	2	0	8	AC
Stevens et al. (2018)	2	1	2	2	1	8	AC
Romero (2017)	2	1	1	2	2	8	AC
Hills et al. (2016)	2	1	2	2	0	7	MC
Salazar (2015)	2	2	2	2	0	8	AC
Barquero (2014)	2	2	2	2	0	8	AC
Skrove et al. (2013)	2	1	2	2	2	9	AC
Sánchez et al. (2009)	2	1	2	2	0	7	MC

Descripción de ítems: Ítem 1: Descripción del estudio, Ítem 2: Descripción de la muestra, Ítem 3: Descripción de la metodología utilizada, Ítem 4: Descripción de los resultados, Ítem 5: Identificación de limitaciones del estudio.

Resultados

Los resultados obtenidos permitieron identificar los principales focos de interés en las investigaciones orientadas a la población infanto-juvenil. La mayoría de los estudios analizados abordaron la resiliencia como un mecanismo de protección psicológica frente a las adversidades de la vida cotidiana, siendo esta perspectiva la más representada, con un total de 17 publicaciones. Por otro lado, se identificaron tres estudios que centraron su análisis en la resiliencia como herramienta facilitadora del ajuste escolar.

El objetivo más común identificado en los estudios revisados fue, analizar y describir el papel de la resiliencia como herramienta protectora frente a las dificultades que enfrenta la población infanto-juvenil en su vida cotidiana. Esta capacidad resiliente se ha relacionado con la reducción de los efectos negativos derivados de situaciones

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

críticas como pandemias o desastres naturales (Di Martino et al., 2025; McDonald et al., 2021), así como con el desarrollo emocional, social y académico (Bazzano et al., 2023; Chen et al., 2024a; Ramírez et al., 2019). Además, se ha vinculado con la tolerancia a la frustración y la gestión de emociones negativas (Stevens et al., 2018; Zhang et al., 2022), el autoconcepto y el clima motivacional (Ramírez et al., 2020), el afrontamiento de situaciones conflictivas (Barquero, 2014; Hills et al., 2016) y la adopción de estilos de vida saludables (Sánchez et al., 2009; Skrove et al., 2013).

Práctica de actividad física

En cuanto a las modalidades de práctica física analizadas, la AF general fue la más comúnmente reportada, presente en ocho estudios. Le siguieron disciplinas como el yoga, el mindfulness, las artes circenses y los entrenamientos de fuerza, que aparecieron en siete investigaciones. En menor proporción, se identificaron estudios centrados en deportes estructurados, tanto federados como no, con un total de cinco publicaciones. Dentro de este contexto, las disciplinas mas prevalentes fueron futbol, gimnasia rítmica, esgrima, baloncesto, baile, natación y rugby, sobresaliendo las practicas colectivas frente a las individuales (Di Martino et al., 2025; McDonald et al., 2021; Zubizarreta et al., 2023). Por otra parte, las intervenciones recreativas fueron las menos comunes, mostrándose solo en dos estudios (Romero, 2020; Romero 2017).

Hay que señalar también la importancia de otras disciplinas no convencionales como el surf, los entrenamientos de fuerza, las artes circenses y el yoga. En primer lugar, el surf se mostró como una práctica relevante para impulsar el sentido de logro y el propósito vital, especialmente en los contextos de vulnerabilidad social (Hills et al., 2016). Asimismo, los entrenamientos de fuerza se asociaron con un incremento en la fortaleza emocional y la esperanza ante la adversidad. Por su parte, las artes circenses contribuyeron al desarrollo de habilidades como la gestión del riesgo, la tolerancia al fracaso y una percepción positiva de las dificultades (Stevens et al., 2018). Finalmente, las prácticas de yoga y mindfulness demostraron ser eficaces para potenciar la autorregulación emocional, el autocontrol y las competencias socioemocionales en edades tempranas (Bazzano et al., 2023), consolidándose como enfoques terapéuticos complementarios dentro del ámbito educativo.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Etapa educativa de la muestra

Atendiendo al tipo de actividad, se han identificado un total de siete artículos cuya población pertenecía a la etapa de Primaria y Secundaria, 10 solo Secundaria, dos de Primaria y uno de Infantil. Los rangos de edad que establecen las categorías son: Primaria y Secundaria-Bachillerato (6-18 años); Secundaria-Bachillerato (13-18 años), Primaria (6-12 años) e Infantil (0-6). Como se puede observar cuánto más disminuye la edad, menor es el número de estudios que intervienen en ese grupo de población, esto se debe a la existencia de una brecha literaria en intervenciones en donde la muestra la conforman individuos de edades tempranas.

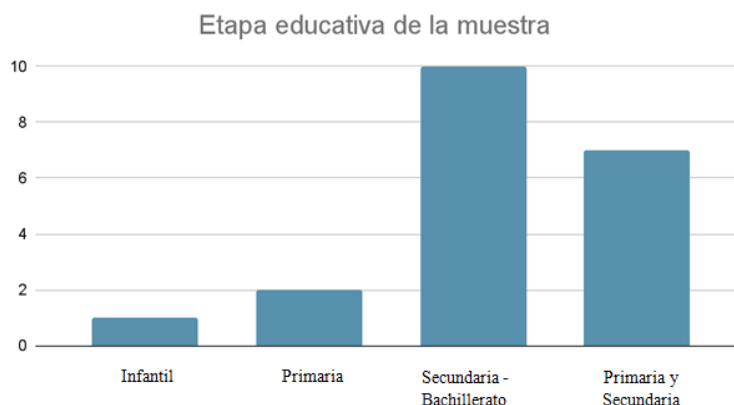


Figura 2. Etapa educativa de la muestra

Diseño

En función de la metodología empleada en las investigaciones seleccionadas, destacan aquellas que presentan un modelo mixto, compuesto por 11 artículos, frente a la investigación cualitativa presente en seis estudios, siendo la menos utilizada la cuantitativa, con dos publicaciones.

Los instrumentos más frecuentes utilizados para la obtención de información se centraron en analizar el nivel de resiliencia y la frecuencia con la que se practicaba AF. En primer lugar, la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) fue la herramienta más empleada para evaluar la capacidad de resiliencia individual (Chen et al., 2024b; Ramírez et al., 2020; Salazar, 2015; Zhang et al., 2022; Zubizarreta et al.,



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

2023). Asimismo, aunque con menor frecuencia, también se utilizó la escala SV-RESGO, igualmente válida para la medición de la resiliencia (Romero, 2020).

En relación con la evaluación de la práctica de AF, el Cuestionario Internacional de Actividad Física-Versión corta (IPAQ-S) fue el instrumento aplicado para medir la cantidad y frecuencia de AF practicada por los participantes (Barquero, 2014; Chen et al., 2024b).

Además, en diversas investigaciones se incorporaron otros instrumentos para medir variables complementarias a la resiliencia y la AF, entre las cuales, cabe destacar escala GAD-7, empleada para valorar el grado de ansiedad generalizada (Di Martino et al., 2025); la DECA-P2, creada para detectar las fortalezas y demandas socioemocionales (Bazzano et al., 2023); DASS-21, dirigida a reconocer el nivel de depresión, ansiedad y estrés (Zhang et al., 2022); y CHIP-CE, el cual determina el grado de confort, resiliencia, estrategias de afrontamiento, logros, bienestar y satisfacción vital (Sánchez et al., 2009).

Extracción de datos

Con el fin de presentar de forma organizada y sistemática la información más relevante de los artículos seleccionados, se utiliza una tabla que recoge autor y año de publicación, el objetivo principal, el diseño, la muestra y los principales resultados y conclusiones (Tabla 4).



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Autor(es) (año)	Objetivo(s) del estudio	Método/Diseño de investigación	Resultado(s)/conclusiones
Di Martino et al. (2025)	Analizar la AF como herramienta para mejorar la resiliencia y reducir el impacto del Covid-19	NR 1702 individuos (8-18 años) Sexo: NR	Se mostró una correlación negativa entre la AF y las competencias emocionales de los estudiantes. Los individuos más jóvenes que practicaban AF tenían niveles más bajos de ansiedad y depresión, resaltando aquellos que realizaban entrenamientos más exigentes. La participación de forma regular en diversas disciplinas deportivas se relacionó con un mayor grado de resiliencia, identificándose esta, como una herramienta preventiva del estrés. Por ello, la práctica de AF se describió como un mecanismo protector frente a la ansiedad, depresión y estrés, que impulsa el desarrollo del carácter resiliente en los individuos.
Chen et al. (2024a)	Analizar las relaciones entre el programa 24-HMB y el bienestar emocional, social y académico de los adolescentes.	Mixto, transversal. 7918 individuos (6-17 años) Sexo: NR.	La población infanto-juvenil que cumplía con las pautas establecidas por 24-HMB, la cuales determinan el grado de práctica de AF, sueño y tiempo de pantalla, presentaron un mayor bienestar emocional, social y académico, que potenciaba el nivel de resiliencia y el compromiso escolar. Por ello, se destaca la necesidad de integrar los hábitos saludables desde edades tempranas, sobre todo aquellos relacionados con la práctica de AF y la higiene del sueño. Finalmente, se resalta la importancia de llevar a cabo futuras investigaciones que afiancen estos hallazgos.
Chen et al. (2024b)	Analizar la relación entre la resiliencia psicológica, el autocontrol en la AF y el ajuste escolar.	Mixto, transversal. 2054 adolescentes (16 años) Sexo: 1084 varones y 970 mujeres.	La AF garantizó un efecto positivo en el grado de resiliencia, autocontrol y ajuste escolar. La práctica física impulsa un mejor proceso de adaptación educativo, fomentando el desarrollo de las competencias sociales, personales y éticas, las cuales favorecen el futuro desarrollo integral del individuo.
Li et al. (2024)	Analizar la influencia de la AF en la ansiedad de los estudiantes.	Mixto, transversal. 9530 individuos (18 años) Sexo: 3947 hombres y 5583 mujeres.	La AF mostró una correlación negativa con la ansiedad y los problemas de sueño. Los estudiantes que realizaban AF regularmente, presentaron menos ansiedad, debido a su influencia sobre el grado de resiliencia, estrategias de afrontamiento y reducción de emociones negativas. Una mayor práctica de AF favorece tanto la resiliencia como la calidad de



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

			sueño, factores esenciales para el descenso de la ansiedad.
Liu et al. (2024)	Examinar la influencia de la AF y el afecto positivo sobre el carácter resiliente y autoeficacia de los individuos	Mixto, transversal. 580 individuos (12-16 años) Sexo: 400 hombres y 280 mujeres.	La práctica de AF favoreció el desarrollo de la resiliencia y el afecto positivo en la población infanto-juvenil. Su práctica regular, potencia la resiliencia psicológica, la autoeficacia y la autorregulación emocional, las cuales, propician un mayor afecto positivo.
Bazzano et al. (2023)	Evaluar la influencia del yoga y mindfulness sobre las competencias socioemocionales en la primera infancia.	Cuantitativo, controlado, no aleatorizado 122 individuos (3-5 años) Sexo: 50.07% niños y 49.93 niñas.	La práctica de yoga y mindfulness favorecieron el fortalecimiento de la resiliencia y de las competencias socioemocionales. Además, impulsaron el desarrollo de la capacidad de autocontrol y la iniciativa personal. La evidencia mostró el impacto positivo de estas disciplinas sobre el bienestar infantil y resaltó la necesidad de futuras investigaciones con muestras más amplias que permitan afianzar los hallazgos.
Liang et al. (2023)	Estudiar la relación entre las pautas 24H de movimiento y el bienestar mental.	Mixto transversal 67.281 individuos (10-17 años) Sexo: 51,9% hombres y 48.1 % mujeres.	Aquellos individuos que cumplieron con los criterios establecidos de movimiento 24H, los cuales, analizaron el grado de AF y sueño, mostraron un mayor nivel de resiliencia, bienestar subjetivo y desarrollo juvenil positivo.
Zubizarreta et al. (2023)	Determinar el perfil del deportista resiliente.	Cualitativo descriptivo, inferencial. 435 individuos (14 años) Sexo: 300 hombres y 135 mujeres.	Los individuos que practicaban disciplinas competitivas, especialmente deportes individuales, mostraron una mayor resiliencia que aquellos que participaban en modalidades colectivas. Por otro lado, los estudiantes federados presentaron mayores niveles de motivación y de satisfacción. La diversión, orientación hacia la tarea, ego y carácter deportivo se identificaron como rasgos promotores de la resiliencia.
Zhang et al. (2022)	Analizar la relación entre la AF, los estados emocionales negativos y los efectos mediadores de la tolerancia y resiliencia.	NR 1117 individuos (18-25 años). Sexo: 554 hombres y 563 mujeres.	Los resultados mostraron cómo la AF reduce las emociones negativas causantes de ansiedad, depresión, estrés. Esta correlación negativa se debió al impacto positivo de la resiliencia y tolerancia, ambas desarrolladas durante la práctica física. La AF potenció el carácter resiliente. Por ello, la inclusión de programas de AF en las escuelas es una estrategia eficaz para promover la calidad mental y emocional.
McDonald et al. (2021)	Analizan el impacto del deporte en la mejora de la	Mixto, transversal. 75 individuos (7-12 años)	El deporte se mostró como una práctica que impulsa al bienestar y la socialización, al garantizar un entorno de aprendizaje seguro, cómodo y



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

resiliencia en niños.		Sexo: NR.	estructurado. A través del trabajo conjunto, los niños potencian sus técnicas de afrontamiento, mejorando su resiliencia ante situaciones adversas. La integración de programas de AF en los contextos escolares mejora la recuperación emocional, autoestima, rutinas y las competencias sociales.
Ramirez et al. (2020)	Conocer la influencia de la AF sobre el autoconcepto, la resiliencia y el clima motivacional.	Mixta, transversal. 206 individuos (10-13 años). Sexo: 42.9% Hombres y 57,1% Mujeres.	Se identificó una correlación positiva entre la resiliencia y la AF, con resultados homogéneos entre ambos sexos. También, se observaron relaciones entre la resiliencia y el control bajo presión, la capacidad de adaptación y el optimismo. Los escolares con mayor resiliencia mostraron mayor motivación hacia las tareas cooperativas, mientras que aquellos con baja resiliencia estaban más centrados en el ego. Un clima de aula basado en la cooperación, la mejora personal y el esfuerzo favorece el desarrollo de la resiliencia.
Romero (2020)	Estudiar el efecto de un programa recreativo en la resiliencia y sus dimensiones.	Mixto. 15 individuos (17 años) Sexo: 9 hombres y 6 mujeres.	El programa mejoró dimensiones clave de la resiliencia como metas y pragmatismo, lazos sociales, trabajo en equipo, adquisición de nuevos conocimientos, humor, diversión y confianza en uno mismo y en los demás. Estos resultados refuerzan la visión de la resiliencia, como capacidad multidimensional, que puede ser fortalecida mediante programas recreativos vinculados a la actividad física.
Ramírez et al. (2019)	Analizar la relación de la resiliencia con la práctica de AF y los factores académicos.	Cualitativo, descriptivo 320 individuos (10-12 años) Sexo: 154 hombres y 166 mujeres.	Los individuos que practicaban AF presentaban mayor resiliencia, lo que se relacionó con un mejor rendimiento académico y menor repetición de curso. La AF favorece la salud física, psicológica y el éxito escolar. Los datos recogidos procedían de cuestionarios de autoinforme, lo que podría implicar sesgos en la interpretación de los resultados.
Stevens et al. (2018)	Analizar cómo la práctica de artes circenses como actividad de ocio puede afectar sobre el bienestar y la salud.	Cualitativo 55 individuos (8-14 años) Sexo: 14 hombres y 41 mujeres	La práctica de artes circenses produjo un impacto positivo en la población infanto-juvenil al reducir el estrés y fortalecer la resiliencia y autoestima. A través de estas prácticas lúdicas los niños desarrollaron sus competencias sociales, personales, de afrontamiento e integración social.
Romero (2017)	Comprobar el efecto de los programas recreativos sobre	Mixto 84 individuos (11-14 años).	Las actividades recreativas influyeron de forma positiva sobre la resiliencia. Los programas recreativos redujeron las barreras personales y promovieron



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

el valor global de la Sexo: NR.
resiliencia.

el desarrollo de las competencias sociales, emocionales y cognitivas de los niños, favoreciendo su bienestar y sus estrategias de afrontamiento en el contexto escolar.

Hills et al. (2016).	Explorar las experiencias de vida de los niños que viven en la calle de Durban	Cualitativa 10 adolescentes (16 años) Sexo: 6 hombres y 4 mujeres.	La participación en diversas disciplinas deportivas, el apoyo social, la fortaleza emocional y personal, los valores y las creencias se mostraron como factores esenciales para la resiliencia y las estrategias de afrontamiento frente a la adversidad. Por otra parte, los entrenamientos de fuerzas también sobresalieron como otra práctica esencial para enfrentar las dificultades. La práctica de AF no solo se evidenció como una vía escape sino que también impulsó sentimientos de esperanza y pertenencia.
Salazar (2015)	Evaluar la relación entre la AF y la realización de respuestas más resilientes.	Cualitativo, descriptivo 434 individuos (13-17 años). Sexo: 123 mujeres y 119 hombres.	La AF se correlacionó positivamente con la capacidad de resiliencia, siendo mayor en aquellos individuos que la practicaban regularmente. Además, se identificó que la resiliencia también puede verse influenciada por otros factores como el soporte familiar y social. La AF se mostró como una herramienta protectora frente a las dificultades del desarrollo y estrés, al potenciar las estrategias de afrontamiento.
Barquero (2014)	Analizar la relación entre la resiliencia, la AF y el consumo de bebidas alcohólicas.	Cuantitativo, transversal 54 individuos (15-18 años) Sexo: 28 hombres y 26 mujeres.	Los hallazgos mostraron una relación positiva entre la AF y la resiliencia. Los componentes que sustentan la resiliencia y la práctica física recreativa se encuentran en conexión debido a su naturaleza activa, interactiva y emocional. Por ello, la práctica de AF contribuye al desarrollo del carácter resiliente, reduciendo conductas de riesgo negativas, como el consumo de alcohol.
Skrove et al. (2013)	Evaluar las asociaciones entre la ansiedad, depresión, capacidad de resiliencia y estilo de vida saludable.	Mixto, transversal. 7639 individuos (13-18 años). Sexo: 3757 hombres y 3882 mujeres	La resiliencia era baja en adolescentes con escasa AF y alto consumo de sustancias nocivas. Se identificaron relaciones entre la resiliencia y la protección frente a la ansiedad, la depresión y los estilos de vida poco saludables. La AF se asoció a una mejor salud mental en la adolescencia, actuando como factor protector al fortalecer la resiliencia frente a los efectos negativos de un estilo de vida inadecuado.



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026.

<https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Sánchez et al. (2009)	Analizar la diferencia en calidad de vida entre escolares activos y sedentarios.	Mixto, transversal. 1409 adolescentes (11-13 años) Sexo: 1073 varones y 536 mujeres.	Los niños físicamente activos mostraron una mejor calidad de vida que sus compañeros sedentarios, salvo en la dimensión de evitación de riesgos. En cuanto al género, las niñas presentaron mayores niveles de resiliencia, logro de metas y evitación de riesgos. En general, los escolares que practican AF regularmente evidencian una mayor resiliencia, calidad de vida, confort y desarrollo personal, en comparación con quienes llevan un estilo de vida sedentario.
-----------------------	--	--	--

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Discusión

El propósito principal de esta revisión fue explorar la relación entre la AF y la resiliencia en la población infanto-juvenil. Este grupo representa una etapa clave del desarrollo, caracterizada por una mayor sensibilidad a los procesos de crecimiento y consolidación de diversas capacidades. Los hallazgos evidencian cómo la práctica habitual de AF es una herramienta eficaz para el fortalecimiento de la resiliencia, al potenciar la capacidad de adaptación a diversos contextos personales, sociales y académicos, garantizando así un bienestar integral y unas competencias psicológicas óptimas (Chen et al., 2024a; Hills et al., 2016; Ramírez et al., 2020).

Por este motivo, diversos profesionales del área de la psicología y educación presentan la motivación de analizar la capacidad de resiliencia, como un mecanismo protector que impulsa un adecuado bienestar físico y mental en la población infanto-juvenil, junto a la práctica regular de AF (Bazzano et al., 2023; Di Martino et al., 2025). Durante el estudio de la relación entre ambas variables, se han introducido otros factores presentes en la vida diaria de los adolescente como el tiempo de pantalla, el sueño (Chen et al., 2024a), el consumo de sustancias (Barquero, 2014), el vandalismo (Hills et al., 2016), un estilo de vida saludable (Skrove et al., 2013), el autocontrol (Chen et al., 2024b, Ramírez et al., 2019), el autoconcepto y la autoestima (Romero, 2017; Stevens et al., 2019), para así mostrar el efecto positivo y protector del carácter resiliente y la AF sobre ellos.

En lo que respecta a la práctica física, la AF general y las actividades extraescolares presentaron una mayor prevalencia en la población en edades tempranas (Ramírez et al., 2019, Ramírez et al., 2020), identificando que cada vez son más los niños de 10 a 12 años, apuntados a actividades deportivas fuera del horario lectivo, superando cifras de más de tres horas de AF semanales, garantizando así, un adecuado desarrollo de la resiliencia y un bienestar físico, psicológico y social. Por otra parte, se observó que era menos probable que los niños en etapa escolar se comprometiesen con una única disciplina deportiva, ya que, a estas edades, aún no presentaban una motivación definida para implicarse exclusivamente en un solo deporte (Ramírez et al., 2019).

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gitx9c41>

Otros estudios recalcan cómo la práctica de disciplinas como las artes circenses (Stevens et al., 2019), el yoga (Bazzano et al., 2023) y los programas recreativos (Romero, 2017; Romero, 2020) impactaban positivamente en la resiliencia. Stevens et al. (2019) describieron las artes circenses como una práctica física donde desarrollar habilidades y experimentar situaciones que, más tarde, podrían extrapolar a su vida cotidiana tanto para alcanzar el éxito como para controlar los fracasos, garantizando una visión positiva hacia las adversidades. Este modelo de entrenamiento fortaleció la autoconfianza y autoestima y redujo el estrés. Además, se mostró cómo esta práctica, mejoró el bienestar mental, fomentó la socialización y permitió que los individuos disfruten realizando AF.

Por otro lado, los programas recreativos, se describieron como un modelo de entrenamiento que permitió a los estudiantes experimentar situaciones que les ayudaban a desarrollar su carácter resiliente, autoeficacia, autoestima, estrategias de afrontamiento, humor, socialización, visión positiva, confianza y motivación por los logros (Romero, 2020). Romero (2017) describió estos programas como herramientas para prevenir la deserción estudiantil entre la población de socialmente desfavorecida, al disminuir las barreras interpersonales que propician los comportamientos y emociones negativas, malas relaciones sociales, pocas habilidades y destrezas y desinterés por todas las actividades.

Bazzano et al. (2023) mostraron cómo la aplicación de yoga en un grupo de población infantil (3 y 5 años) mejoró la capacidad socioemocional y resiliencia del individuo al desarrollar su autocontrol y reducir las preocupaciones comportamentales. De igual forma, destacó la existencia de una brecha literaria sobre intervenciones centradas en las habilidades sociales, emocionales e innovadoras en poblaciones de edades tan tempranas.

Haciendo referencia a las disciplinas deportivas, los resultados obtenidos son coherentes con los de otras formas de práctica física (Di Martino et al., 2025; Zubizarreta et al., 2023), al evidenciar una correlación positiva entre su realización y el desarrollo de la resiliencia. Aquellos individuos que practicaban un deporte en su vida diaria, presentaban menos ansiedad, depresión, estrés, una menor probabilidad de tomar sustancias nocivas y mejor calidad de vida, ya que asimilan mecanismos cognitivos, sociales y emocionales para contrarrestar las emociones negativas y, así, desarrollar la resiliencia psicológica en un contexto de aprendizaje

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

seguro y organizado (Di Martino et al., 2025; Skrove et al., 2013). Durante esta práctica, los niños desarrollaron una visión diferente frente a los desafíos, construyendo nuevas estrategias de afrontamiento a través de la cooperación e interacción conjunta (McDonald et al., 2021).

Las disciplinas deportivas más practicadas destacaron por ser colectivas frente a las individuales, siendo las más comunes, el fútbol, balonmano, natación, atletismo, baloncesto o fútbol americano (Di Martino et al., 2025; McDonald et al., 2021). Estas influyeron de forma positiva sobre el desarrollo del individuo, pero no todas impactaron igual en el carácter resiliente. Zubizarreta et al. (2023) identificaron que los deportes individuales parecían estar más asociados a niveles elevados de resiliencia en comparación con los colectivos. Este hallazgo contrasta con estudios como McDonald et al. (2021), que destacaban el valor de los deportes en equipo para fomentar estrategias de afrontamiento y cohesión social. Estas diferencias podrían explicarse por las características psicológicas que exigen cada tipo de práctica: mientras los deportes individuales potencian la autonomía y el autoconocimiento, los colectivos favorecen la cooperación y el apoyo mutuo.

En lo que respecta a la AF se vio una correlación positiva con la resiliencia, describiendo que cuánto más AF practicaban los individuos, mejor carácter resiliente presentaban (Barquero, 2014; Ramírez et al., 2019), de igual manera se identificó que, cuánto más estrés había, menor práctica de AF y por lo tanto, menos resiliencia presentaban los individuos (Barquero, 2014). Ramírez et al. (2019) justificaron una mayor práctica de AF general frente a los deportes debido a que, hasta los 12 años, los individuos no tenían clara la disciplina deportiva a la que deseaban pertenecer, argumentando la existencia de pocos individuos federados y más inscritos en las actividades extraescolares.

Al analizar los efectos de los distintos tipos de entrenamiento, se observó que los programas más exigentes mostraban una relación más fuerte con la mejora de variables emocionales y la resiliencia (Di Martino et al., 2025), en línea con lo planteado por Zhang et al. (2022), quienes señalaron que una mayor tolerancia al esfuerzo físico favorecería mecanismos de afrontamiento más sólidos. Esta evidencia sugiere que no solo la frecuencia, sino también la intensidad del ejercicio, podrían desempeñar un papel diferenciador en la construcción del carácter resiliente.

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Otro factor a destacar es el tipo de muestra analizada. Aquellos contextos caracterizados por su alta vulnerabilidad social, la práctica de surf y los entrenamientos de fuerza presentaron un efecto positivo sobre el plano físico, personal y propósito de vida del individuo (Hills et al., 2016). Asimismo, la AF adquiere una dimensión simbólica que trasciende al rendimiento, al funcionar también como motor de inclusión y transformación personal.

Atendiendo a la etapa educativa se identifica una heterogeneidad relevante sobre la influencia de la AF en la capacidad de resiliencia. En Educación Primaria, el impacto positivo mostraba un mayor efecto sobre los componentes socioemocionales del individuo, su autocontrol, autoestima, mientras que en Secundaria y Bachillerato se observaba una mayor influencia sobre la capacidad de autorregulación emocional y toma de decisiones (Liu et al., 2024; Ramírez et al., 2020). Esta evolución señala la importancia de ajustar las intervenciones a la etapa escolar de cada grupo.

En definitiva, las investigaciones corroboran una conexión significativa y positiva entre la AF y la resiliencia, la cual no debe interpretarse de forma aislada. Criterios como el apoyo familiar, las creencias personales y el contexto también intervienen sobre el desarrollo del carácter resiliente del individuo (Barquero, 2014; Salazar, 2015). Por este motivo, las futuras investigaciones deben dirigirse a analizar enfoques multivariantes que relacionen la AF con otras dimensiones del ámbito psicosocial.

Conclusiones

El análisis realizado evidencia el impacto positivo de la práctica de AF sobre el desarrollo de la resiliencia en la población infanto-juvenil. Las diversas investigaciones analizadas, señalan que la práctica física, no solo favorece al bienestar físico y la salud, sino que también es un mecanismo protector frente a las situaciones adversas, que impulsa el desarrollo de componentes psicoemocionales como el autocontrol, tolerancia, autoestima y perseverancia.

La literatura científica ha mostrado como la participación activa en actividades físico-deportivas, potencia el aprendizaje de determinadas habilidades relacionadas con las estrategias de afrontamiento frente al estrés y favorece los estados emocionales positivos y la autoeficacia.

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gitx9c41>

Estas capacidades relacionadas con el concepto de resiliencia son claves durante las etapas de desarrollo, debido a los múltiples retos emocionales, sociales y escolares que aparecen en el contexto cotidiano. Por este motivo, la práctica de AF se identifica como un mecanismo educativo y formativo esencial.

Por otro lado, este análisis ha evidenciado que las prácticas deportivas organizadas y los programas recreativos impactan positivamente sobre las capacidades psicosociales. Las diversas variaciones de AF integradas en diferentes entornos infanto-juveniles proporcionan un espacio seguro y motivante que fomenta la exteriorización emocional, el trabajo cooperativo, la integración de hábitos de vida saludable y el desarrollo del autoconcepto. Esta fuerza de impacto convierte, la práctica física, en una herramienta que previene las emociones negativas, deserción escolar, pérdida de esperanza y empeoramiento de la calidad de vida durante la infancia y adolescencia.

Atendiendo a las limitaciones del presente estudio, se identifica una escasez de investigaciones empíricas con poblaciones representativas, lo que dificulta la confrontación entre estudios y su validez experimental. Por otro lado, también se han detectado otros sesgos metodológicos en la duración de los programas, el conjunto de la muestra, la heterogeneidad de los individuos y la falta de control sobre variables contextuales que podrían afectar sobre el análisis de los hallazgos encontrados. A esto, se añade otra limitación temporal referente a la falta de seguimiento longitudinal, dificultando la evaluación precisa de los resultados en el tiempo.

De manera global, este conjunto de limitaciones muestra la necesidad de nuevas investigaciones con diseños más sólidos, rigurosos y ajustables a las características del entorno infanto-juvenil, que faciliten el desarrollo de programas más integrales con la capacidad de impulsar los beneficios físicos, psicológicos y sociales desde etapas tempranas.

Por otra parte, tomando como referencia los sesgos del presente artículo, se proporcionan otras posibles futuras líneas de investigación como la necesidad de diseñar estudios con un monitoreo longitudinal que analicen la capacidad de resiliencia con el transcurso del tiempo, conforme a las diferentes versiones de práctica física. Asimismo, emplear instrumentos de evaluación validados y sensibles al cambio, que permitan medir de

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

forma precisa las distintas dimensiones de la resiliencia y su interacción con factores individuales y ambientales. Además, se debería explorar el papel mediador de otros factores como la motivación, el contexto social, el modelo de liderazgo y el grado de soporte familiar.

Finalmente, los resultados de esta revisión confirman que la AF constituye un medio eficaz para promover el desarrollo de la resiliencia en la infancia y adolescencia. Esta relación positiva aporta una oportunidad valiosa para integrar la práctica física como en programas educativos, sanitarios y comunitarios orientados al bienestar integral de la población infanto-juvenil. Apoyar el fomento de la resiliencia desde edades tempranas a través de la AF no solo contribuye a la salud mental, sino que también fortalece capacidades personales y sociales esenciales para afrontar los desafíos del presente y del futuro.

Referencias bibliográficas

- Ahmadi, P. G., Siugzdaite, R., Messina, I., & Grecucci, A. (2024). Resting-State fingerprints of Acceptance and Reappraisal. The role of Sensorimotor, Executive and Affective networks. *ArXiv e-prints, arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.16533>
- Álvarez, L. M., Pérez, L., & González, Y. (2025). Atención educativa y resiliencia en la primera infancia. *Educación y sociedad*, 23, 45-62.
- Barquero, C. E. R. (2014). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (26), 59-72.
- Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). Yoga and Mindfulness For Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 109-118. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S385413>
- Blanco, C. G. (2025). *Actividad Física, Deporte y Judo: Análisis Transversal de sus Relaciones con la Inteligencia Emocional y la Resiliencia Psicológica* (Doctoral dissertation, Ciencias). <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.85422>



- Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>
- Chacón, R.; Puertas Molero, P.; Pérez Cortés, A.J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *ESHPA*, 1(1): 59-67.
- Chen, H., Lu, T., Sui, H., Liu, C., Gao, Y., Tao, B., & Yan, J. (2024b). The relationship between physical activity and school adjustment in high school students: the chain mediating role of psychological resilience and self-control. *BMC Psychology*, 12, 706. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02227-1>
- Chen, Y., Hou, M., Herold, F., Wang, K., Werneck, A. O., Van-Damme, T., Mullen, S. P., Yeung, A. S., Delli-Paoli, A. G., Hossain, M. M., Kramer, A. F., Owen, N., Zou, L., & Chen, Z. (2024a). Linking 24-hour movement behavior guidelines to academic engagement and social-emotional function in gamong youth with chronic pain. *Mental Health and Physical Activity*, 27, 100614. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100614>
- Corrales, H. G., & Gaibor, I. A. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435-10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Di Martino, G., della Valle, C., di Cagno, A., Fiorilli, G., Calcagno, G., & Conte, D. (2025). The Role of Sports in Building Resilience: A Machine Learning Approach to the Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents. *Sports*, 13(2), 37. <https://doi.org/10.3390/sports13020037>
- Dong, W., Liu, Y., Bai, R., Zhang, L., & Zhou, M. (2025). The prevalence and associated disability burden of mental disorders in children and adolescents in China: a systematic analysis of data from the Global Burden of Disease Study. *The Lancet Regional Health–Western Pacific*, 55, 101486. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2025.101486>
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y desarrollo*, 23(3), 97-104. <https://doi.org/10.21503/cyd.v23i3.2139>

- Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>
- Fonseca, C. C. , Ferreira de Melo , G. , & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26–40. <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>
- Franco, L. I., Aguirre Chávez , J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano* , 5(2), 304–325. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- García, A., Angarita-Osorio, N., Holzhausen, M. C., Mora-Salgueiro, J., Pérez, V., Duarte, E. & Colom, F. (2024). Evaluating the effect of exercise-based interventions on functioning in people with transdiagnostic depressive symptoms: A systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 351, 231-242. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.191>
- García, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–92.
- González, N. I., Valdez-Medina, J. L., Oudhof van Barneveld, H., & González Escobar, S. (2009). Resiliencia y salud en niños y adolescentes. *Ciencia ergo-sum, Revista Científica Multidisciplinaria de Prospectiva*, 16(3), 247-253.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Heckhausen, J. (2001). “Adaptation and Resilience in Midlife” en Lachman, M.E. (Ed.), *Handbook of midlife development*.
- Hernández, A. (2021). *La relación entre la resiliencia, el afecto y la empatía en la infancia intermedia* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Autónoma de México).

- Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>
- Hills, F., Meyer-Weitz, A., & Asante, K. O. (2016). The lived experiences of street children in Durban, South Africa: Violence, substance use, and resilience. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 11(1). <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30302>
- Jiang, C., Wang, K., & Qin, H. (2025). Physical exercise and children's resilience: mediating roles of self-efficacy and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 16, 1491262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1491262>
- Lázaro, L. (2023). Retos y oportunidades para la salud mental en la infancia y la adolescencia en el siglo XXI. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 1–3. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a1>
- Li, X., Liu, Y., Rong, F., Wang, R., Li, L., Wei, R., Zhang, S., & Wan, Y. (2024). Physical activity and social anxiety symptoms among Chinese college students: a serial mediation model of psychological resilience and sleep problems. *BMC psychology*, 12(1), 440. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01937-w>
- Liang, K., Chen, S., & Chi, X. (2023). Differential Associations Between Meeting 24-Hour Movement Guidelines With Mental Wellbeing and Mental Illness Among Chinese Adolescents. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 72(5), 658–666. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.231>
- Lin, H., Zhu, Y., Liu, Q., & Li, S. (2024). The mediating effect of resilience between physical activity and mental health: a meta-analytic structural equation modeling approach. *Frontiers in Public Health*, 12, 1434624. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1434624>
- Liu, L., Yisongwake, A., Hao, Y., Lyu, Z., Zhao, Z., Wang, Z., & Wang, Q. (2024). The association between physical activity and positive affect in adolescents: the chain mediating role of psychological resilience and regulatory emotional self-efficacy. *Psychology, Health & Medicine*, 29(10), 1807–1819. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2411635>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic

Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gitx9c41>

Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

Lyoka, P. A. (2011). Impact of intermittent physical exercises on mental health of some police officers in Nkonkobe District, South Africa: Sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 17(1), 665-674.

Mc Donald, C., Drolet, J. L., & Colvin, S. (2021). The Role of Sport in Building Resilience among Children. *The International Journal of Sport and Society*, 12(1), 33-51. <https://doi.org/10.18848/2152-7857/CGP/v12i01/33-51>

Melillo, A., Suárez Ojeda, E. N., & Rodríguez, D. (2004). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida. En Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida.*

Mental Health. (2020). *Cómo la natación salvó a Michael Phelps: una historia de TDAH.*

Merryman, M., Mezei, A., Bush, J. A., & Weinstein, M. (2012). The Effects of a Summer Camp Experience on Factors of Resilience in At-Risk Youth. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 1(1). <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1016>

Metts, A., Puhlmann, L. M. C., Zerban, M., Kalisch, R., Zinbarg, R. E., Mineka, S., & Craske, M. G. (2024). Cross-Sectional, Longitudinal, and Dynamic Associations Among Big Five Personality Traits and Resilience in Primarily Female, Upper-Middle Class, Ethnically Diverse U.S. Adolescents. *Clinical Psychological Science*, 13(3), 520-541. <https://doi.org/10.1177/21677026241281312>

Musitu, G., & Martínez, M. (2021). Familia y desarrollo adolescente: Una perspectiva psicosocial. *Pirámide*.

Nishimi, K., Bürgin, D., & O'Donovan, A. (2023). Psychological resilience to lifetime trauma and risk for cardiometabolic disease and mortality in older adults: A longitudinal cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, 175, 111539. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2023.111539>

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and*



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>

Psychiatry, and Allied Disciplines, 61(3), 336–348.

<https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283–290. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S.,... Stewart, A. L., Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Ramírez, I. A., Alonso-Vargas, J. M., San Román Mata, S., Ubago-Jiménez, J. L., & Martínez-Martínez, A. (2019). El rol de la resiliencia en la asociación entre la actividad física deportiva y aspectos académicos en escolares. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(3), 513–531. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5603>

Ramirez, I. A., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Multidimensional Self-Concept Depending on Levels of Resilience and the Motivational Climate Directed towards Sport in Schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 534. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020534>

Ramos L., F. (2023). Autoestima y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores. *Acta Psicológica Peruana*, 6(1), 30-49. <https://doi.org/10.56891/acpp.v6i1.337>

Richardson, W. S., Wilson, M. C., Nishikawa, J., & Hayward, R. S. (1995). The well-built clinical question: a key to evidence-based decisions. *ACP Journal Club*, 123(3). <https://doi.org/10.7326/ACPJC-1995-123-3-A12>

- Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>
- Romero, C. E. (2017). *Efecto de la recreación física y de la recreación artística en la resiliencia de estudiantes de sexto grado de la Escuela La Capri* [Tesis de doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica].
- Romero, C. E. (2020). Promotion of resilience and its dimensions through a recreational program: A post-natural disaster intervention. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4. <http://doi.org/10.5281/zenodo.3934670>
- Salazar, L. R. (2015). *Influencia de la actividad física en su resiliencia durante la etapa de la adolescencia* [Tesis Doctoral, Universitat de Valencia].
- Sánchez, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, M., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B., & Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(6), 879–884. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00839.x>
- Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 1(3), 1-4.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Sibalde, I. C., Sibalde-Vanderley, M. D. A., Da Silva-Santana, A. D., Scorsolini-Comin, F., Brandão-Neto, W., & Meirelles-Monteiro, E. M. L. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería Global*, 19(3), 582-625. <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>
- Skrove, M., Romundstad, P., & Indredavik, M. S. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: the Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 407–416. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0561-2>

- Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gjtx9c41>
- Stevens, K., McGrath, R., & Ward, E. (2018). Identifying the influence of leisure-based social circus on the health and well-being of young people in Australia. *Annals of Leisure Research*, 22(3), 305–322. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1537854>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- UNICEF. (2021). *Estado mundial de la infancia 2021: En mi mente—Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*.
- Valiente, C., Arguedas Morales, M., Marcos Sánchez, R., & Martínez Vicente, M. (2020). Fortaleza psicológica adolescente: relación con la inteligencia emocional y los valores. *Aula Abierta*, 49(4), 385–394. <https://doi.org/10.17811/rifie.49.4.2020.385-394>
- Vázquez, L. D., & Guitián-Domínguez, M. (2024). La salud mental infanto-juvenil en Atención Primaria. El relato de este siglo. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 17(2), 92-93. <https://doi.org/10.55783/rcmf.170202>
- Veloz-Serrade, J., Lacunza, A. B., & Greco, C. (2024). Psicosomática y adolescencia: hacia un modelo biopsicosocial integrador. *Interdisciplinaria*, 41(1), 21-30. <https://doi.org/10.16888/interd.2024.41.1.21>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- Zhang, Z., Wang, T., Kuang, J., Herold, F., Ludyga, S., Li, J., Hall, D. L., Taylor, A., Healy, S., Yeung, A. S., Kramer, A. F., & Zou, L. (2022). The roles of exercise tolerance and resilience in the effect of physical activity on emotional states among college students. *International Journal of Clinical and Health Psychology : IJCHP*, 22(3), 100312. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100312>



Revisión. Influencia de la actividad física sobre la capacidad de resiliencia en la población infanto-juvenil. Una revisión sistemática. Vol. 12, n.º 3; p. 1-31, julio 2026. <https://doi.org/10.55040/gitx9c41>

Zubizarreta, A., Arribas-Galarraga, S. & Luis de Cos, I. (2023). Perfil del deportista resiliente en función de la Orientación Motivacional y la Diversión en la práctica deportiva federada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158–174. <https://doi.org/10.6018/cpd.512041>