

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 4

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



**El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes:
Revisión Sistemática**

**Physical exercise to prevent depression in adolescents:
Systematic review**

Gabriel Alexander Brito*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8071-3726>

Flavio Daniel Brito Mancheno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0901-8218>

* Estudiante de IAVQ

**Estudiante Universidad Central Del Ecuador

Contacto:

* gabobritom441@hotmail.com

** flaviobritoctdb@gmail.com

Recibido: 16-12-2022

Aceptado: 09-01-2023



Resumen

La depresión es un tema salud pública, El adolescente a medida que crece experimenta cosas negativas y positivas, las experiencias adversas tienen un papel importante en su salud física y mental. El objetivo de esta investigación fue conocer como el ejercicio físico en los adolescentes permite prevenir la depresión. Se ha utilizado y analizado los diversos artículos recopilados de la base de datos análisis bibliográfico a través de técnicas de rastreo analítico y cuantificación documental procedentes de diversos motores de búsqueda: Google académico, Dialnet, Redalyc, Scielo, donde se obtuvo un total 333 documentos, seleccionando la muestra, se realizó la codificación: 1) Título del artículo; 2) País de publicación; 4) Nombre de los autores y año; 5) Objetivos; 6) Resultados. Se evidencio que el ejercicio físico propicia un alivio para la persona al dar una reducción significativa en síntomas depresivos, asimismo, no significa que pueda mitigar totalmente los episodios de tristeza. En conclusión, este estudio permitió conocer que el ejercicio físico puede prevenir la depresión en los adolescentes al mejorar el estado de ánimo, autoestima, manejo de estrés, entre otras.

Palabras clave: Ejercicio físico, adolescentes, depresión, salud, ansiedad

Abstract

Depression is a public health issue. As adolescents grow, they experience negative and positive things. Adverse experiences play an important role in their physical and mental health. The objective of this research was to know how physical exercise in adolescents allows to prevent depression. The various articles collected from the bibliographic analysis database have been used and analyzed through analytical tracking techniques and documentary quantification from



various search engines: academic Google, Dialnet, Redalyc, Scielo, where a total of 333 documents were obtained, selecting the sample, the coding was carried out: 1) Title of the article; 2) Country of publication; 4) Name of the authors and year; 5) Objectives; 6) Results. It was evidenced that physical exercise provides relief for the person by giving a significant reduction in known depressive symptoms, it does not mean that it can totally reduce episodes of sadness. In conclusion, this study allowed us to know that physical exercise can prevent depression in adolescents by improving mood, self-esteem, stress management, among others.

Keywords: Physical exercise, adolescents, depression, health, anxiety

Introducción

La depresión es un tema salud pública, donde esta puede iniciar antes de ser adulto y afecta la manera en la que una persona se desenvuelve en las diversas actividades del día a día (Lugo et al., 2018;Kerman, 2022; Posso et al., 2022), donde la naturaleza de los síntomas depresivos no se basa en solo en un momento de tristeza, varia acorde a las vivencias y condiciones del individuo (Uma Rao & Li-Ann Chen,2009), asimismo, la adolescencia es una fase formativa y turbulenta donde los cambios fisiológicos, psicosociales y cognitivos dejan a los adolescentes vulnerables a los trastornos psicológicos. (Shorey et al., 2022; Posso et al., 2021)

El adolescente a medida que crece experimenta cosas negativas y positivas, las experiencias adversas tienen un papel importante en su salud física y mental,dando entrever un efecto negativo a lo largo de su vida (Qu et al., 2022; Posso et al., 2022), a su vez, el adolescente percibe una desregulación en su estado de ánimo, sentirse culpable, desinterés en las cosas que le gustaba hacer y tener dificultad en la toma de decisiones , sin embargo, la realización de



ejercicio físico tendrá un efecto positivo, para el afrontamiento y reconocimiento contextual emocional. (Aguirre-Loaiza et al., 2019; Bautista Hernández et al., 2021; Posso et al., 2022)

La actividad física y el ejercicio han demostrado ser una terapia eficaz para la mayoría de las enfermedades crónicas con efectos directos sobre la salud tanto mental como física (Jiménez-Pavón, 2020; Posso et al., 2022), el ejercicio físico puede ser una herramienta para la mejora del estado de ánimo, autoestima, manejo de estrés, etc. Por eso es importante que una situación muy compleja para el adolescente realice ejercicio físico, ya que constituye una estrategia preventiva activa para el bienestar de su salud mental. (González et al., 2018; Amatriain-Fernández, 2020; Posso et al., 2021)

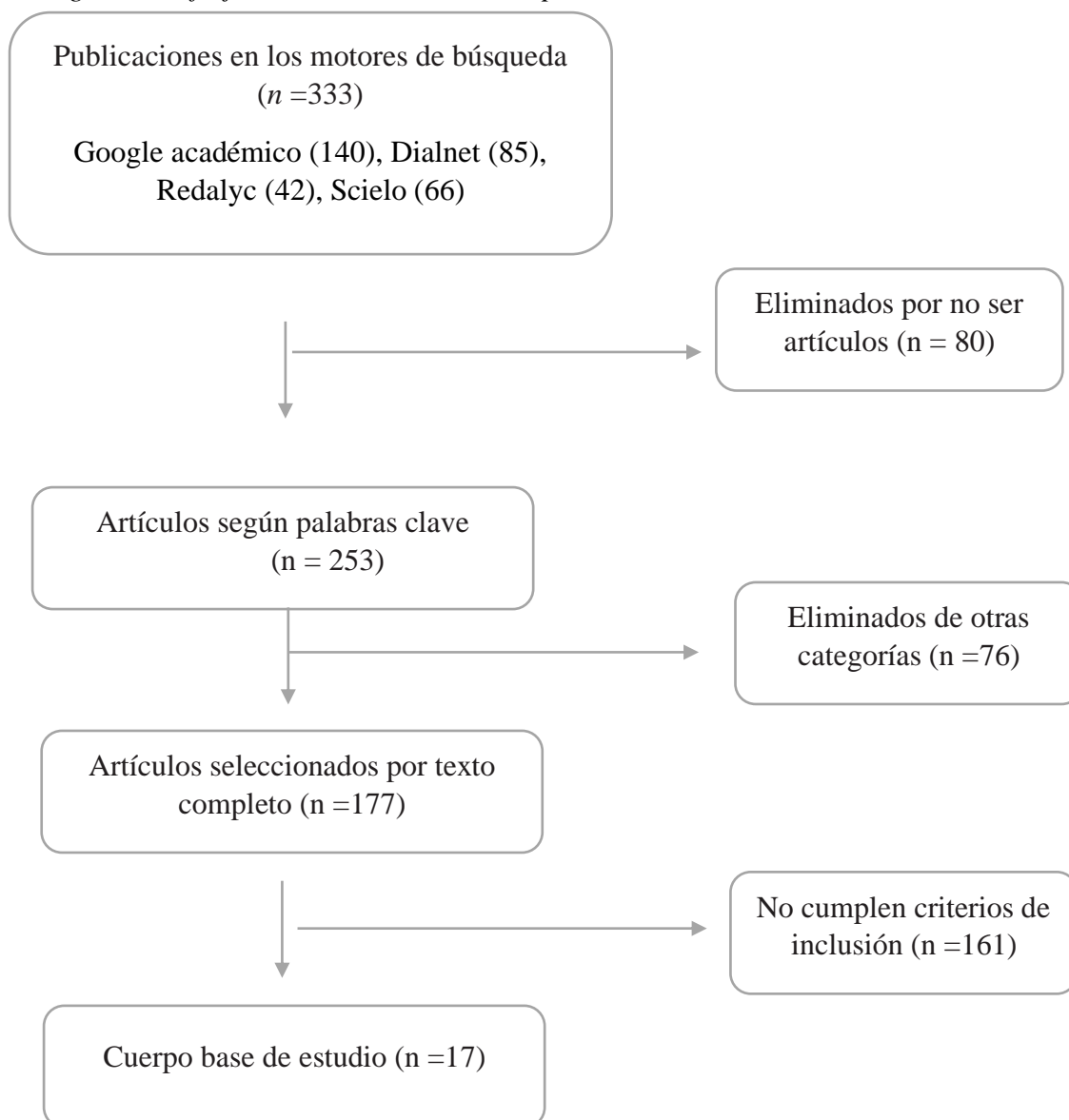
En este sentido, el objetivo de esta revisión sistemática es conocer como el ejercicio físico en los adolescentes permite prevenir la depresión, al sintetizar la información en lo que concierne la literatura científica existente sobre esta temática.

Materiales y Métodos

Se ha utilizado y analizado los diversos artículos recopilados de la base de datos WOS (Web of Science), y los motores de búsqueda Google académico, Dialnet, Redalyc, Scielo. Con el fin de contrastar la información obtenida en las bases de datos utilizadas. La revisión se realizó durante el mes de julio del 2022, analizando estudios que abordan la temática de las ejercicio físico y depresión, utilizando palabras claves con operadores de búsqueda como "and" y "or" a su vez las variables entre en comillas: "Ejercicio físico", "adolescentes"; "depresión"; "Physical exercise", "adolescents", "depression".

Los criterios de inclusión a fin de definir el conjunto de trabajos de investigación que forman parte de la muestra de estudio fueron; (1) Estudios científicos que presenten como variables Ejercicio físico y/o Depresión; (2) Artículos que recurran a un diseño transversal; (3) Investigaciones que muestren resultados estadísticos que permitan analizar las variables de estudio; (4) Publicaciones de los últimos cinco años desde el 2017 al 2022.

Figura 1
Diagrama de flujo de la selección del cuerpo base de estudio





Se llevo a cabo una revisión sistemática de análisis bibliográfico mediante al uso de técnicas de rastreo analítico y cuantificación documental, por tanto, se siguió los indicadores que se establecen por la declaración de Prisma para revisión sistemática (Urrutia & Bonfill, 2010; Hutton et al., 2016). Se discernió qué documentos eran acordes el objeto de estudio. La población de artículos científicos de este estudio fue de 333 documentos recopilados en los motores de búsqueda se eliminó 80 por no ser artículos, artículos según su palabra clave 253, eliminados por otras categorías 76, artículos seleccionados por texto completo 177 no cumplen con los diferentes criterios de inclusión, donde la muestra que compuso de 17 del cuerpo base de esta revisión sistemática se corresponde con publicaciones de carácter científico, consideradas tras aplicar los criterios de inclusión y codificación y más idóneos con la temática, donde se desgloso seleccionando el año de publicación, País, objetivos, muestra e instrumentos y resultados.

Resultados

La tabla 1 indica la muestra del estudio que represento un 4,50 % del cómputo global, la revisión condujo apreciar un mayor número de investigaciones en el País de España (29,41 %), y Colombia (29,41%,) con 5 publicaciones cada una, mientras tanto en los otros países: Ecuador 2 publicaciones (11,76 %), México 2 publicaciones (11,76 %) , Brasil 1 publicación (5,88 %), Corea del Sur 1 publicación (5,89%), Noruega 1 publicación (5,89 %) mostrando además una tendencia creciente desde el 2017 existiendo un pico en el año 2021, además un significativo aumento de investigaciones en los con la temática. La muestra de los estudios aglutina 12173 personas como población, mayoritariamente a personas de 12 a 18 años, además, los diversos instrumentos que se emplearon muy diverso acorde al contexto de cada estudio para extraer la información de este.

En los diversos estudios que abordan la temática, mencionan que se diagnostica depresión más frecuentemente a mujeres que a hombres, asimismo, conforme se vaya avanzando los grados académicos se mostraran mayores problemas interpersonales correspondiente a los cambios de la adolescencia, (Martínez et al., 2018; Cong et al., 2019), además es necesario que los docentes y padres de familia den el apoyo que los estudiantes necesitan en la etapa escolar y esto permita que puedan relajarse con facilidad, tener una predisposición a las tareas, motivación y autoestima elevada (García-Escalera et al., 2020; Basantes Moscoso et al., 2021).

Los adolescentes son propensos y tener una alta probabilidad a tener ansiedad y depresión, por tanto el ejercicio físico propicia un alivio para la persona al dar una reducción significativa en síntomas depresivos, sin embargo, no significa que pueda mitigar totalmente los episodios de tristeza, ante esto, es primordial buscar una ayuda profesional y determinar el mejor plan de acción para el adolescente y así tener una adecuada calidad de vida lo que conllevara a proporcionar una salud mental y bienestar. (Avendaño & Alejandro., 2020; Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, 2021)

Tabla 1
Análisis de los artículos seleccionados

Título	País	Autores	Objetivo	Muestra-Instrumentos	Resultados
Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado	España	Vallejo & Zuleta (2019)	Determinar la prevalencia de sintomatología depresiva y estados de ansiedad por sexo y nivel de estudio	Se utilizó una muestra de 998 escolares de Jaén-capital, los cuales cumplieron cuestionarios sobre Depresión, ansiedad y actividad física.	La depresión y ansiedad rasgo presentaron correlaciones estadísticamente significativas con respecto a la actividad física.
Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar	España	García-Escalera et al., (2020)	Estudiar la eficacia de un programa basado en la terapia cognitivo-conductual transdiagnóstica para prevenir de forma conjunta la ansiedad y la depresión.	La muestra, elegida por conveniencia, está formada por un total de 151 adolescentes. Cuestionario	Los resultados muestran una reducción de las expectativas académicas en el grupo control, mientras que estas se mantienen constantes en el grupo experimental.
Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión	Colombia	Polanco et al., (2022)	Evaluar los síntomas depresivos, por separado y en su conjunto, antes y al mes de concluir un programa de ejercicio físico en pacientes hospitalizados con depresión.	Se obtuvo un muestreo no probabilístico de tipo intencional, con un total de 48 pacientes	Un programa de ejercicio físico en conjunto con el tratamiento farmacológico, disminuyen la mayoría de la sintomatología depresiva en pacientes hospitalizados.

Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud, en estudiantes universitarios de educación física y deportes	Colombia	Patiño et al., (2019)	Identificar el estado de depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes.	Estudio transversal realizado en 100 estudiantes universitarios. Cuestionario	Se detectaron síntomas de depresión y ansiedad, y puntajes adecuados de calidad de vida relacionada con la salud
Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes	España	González - Hernández & Ato-Gil, (2019)	Conocer las influencias que ejerce la actividad física y la personalidad sobre la sintomatología depresiva en un grupo de adolescentes	La muestra está constituida por 182 participantes Cuestionario	Los adolescentes con rasgos de personalidad más enfocados, y que además practican actividad física, tienen mejores niveles de estrés que aquellos que son cautelosos
La Actividad Física Y Su Incidencia En La Autoestima , Institución Educativa Liceo Nacional De Ibagué	Colombia	Avendaño & Alejandro. (2020)	Analizar la influencia de la actividad física, en aspectos psicológicos como la autoestima, la depresión y la ansiedad en escolares deportistas.	Corte trasversal exploratorio descriptiva 50 deportistas entre los 12 y 16 años del Liceo Nacional. Cuestionario	Mostraron que los niveles de autoestima de las deportistas son bajos, presentan episodios de depresión con cierta frecuencia, ya que a pesar de que las deportistas practican algún tipo de deporte, parece no ser suficiente para mitigar los episodios de tristeza
La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia	Ecuador	Bermeo-suco et al., (2021)	Investigar los medios que la Educación Física utiliza para mantener la salud emocional en los escolares durante la pandemia	Enfoque descriptivo de corte transversal. Encuesta dirigida a 330 padres y madres de familia	Los escolares han presentado dificultades emocionales en tiempos de pandemia, y un 44,2 % están totalmente de acuerdo que la educación física ayuda a mejorar estados depresivos en los escolares
Ansiedad, Depresión, Estrés y Autoestima en la Adolescencia. Relación, Implicaciones y consecuencias en la Educación Privada	España	Bermúdez, (2018)	Evaluar los niveles de depresión, ansiedad, estrés y autoestima de una muestra de adolescentes estudiantes de educación privada	Metodología no experimental de corte correlacional, se han analizado los datos de 141 alumnos/as de bachillerato. Instrumento: DASS-21	La necesidad de desarrollar programas de manejo de emociones con el objetivo de disminuir los elevados niveles de malestar emocional del alumnado
Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia	Colombia	Muñoz Gómez et al., (2019)	Explorar el miedo y la depresión en jóvenes deportistas de la liga de Tunja, en BMX.	Diseño no experimental Muestra para la investigación se compone de 19 jóvenes. Inventario de Depresión de Beck	Los deportistas no presentan niveles de depresión elevados, el estado de ánimo reporta dentro del promedio
Ansiedad y depresión en adolescentes	Ecuador	Basantes Moscoso et al., (2021)	Controlar la ansiedad y depresión en adolescentes de una Unidad Educativa Fiscal de la ciudad de Riobamba, que cursaron el noveno año de Educación Básica	Encuestas y fichas de observación, dirigidas a 36 entre estudiantes y profesores	Que los estudiantes se relajen con facilidad, predisposición al trabajo, motivación, autoestima elevada, capaces de controlar sus emociones y utilizar su esquema corporal
Relación entre obesidad y depresión en adolescentes	México	Martínez et al., (2018)	Determinar si existe relación entre obesidad y depresión en los adolescentes del colegio de bachilleres de Tamaulipas (COBAT)	El instrumento que se utilizó fue el Inventario de depresión de Beck (segunda edición). Participaron 60 adolescentes de ambos sexos	La tercera parte de la población investigada presentó algún nivel de depresión. Con respecto a la depresión y sexo, ésta predominó en el grupo femenino
Asociación de la ideación suicida con el entorno familiar y la resiliencia psicológica en adolescentes	Corea del Sur	Cong et al., (2019)	Estudiar la asociación de la ideación suicida con el entorno familiar y la resiliencia psicológica en adolescentes	Entre 3 230 estudiantes de secundaria y preparatoria en Xinxiang. Cuestionario	El 8, 50 % de los estudiantes que realizaron el cuestionario tenían ideación de suicidio, predominando en mujeres
Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos	Colombia	Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres, (2021)	Analizar los beneficios de la actividad física en jóvenes universitarios con síntomas depresivos.	Se utilizó el inventario de depresión de Beck (BDI-II). Se realizo a 30 estudiantes de una universidad privada en Colombia	Los resultados indicaron que, si hubo diferencia significativa entre el nivel de síntomas de depresión antes del programa de actividad física y después del programa, evidenciado una reducción significativa en síntomas depresivos
Ejercicios físicos para alivio del estado actual de depresión	B r a s i l	Dang (2021).	Observar la situación actual y las características del ejercicio físico y los trastornos depresivos	Instrumento Encuesta Realizada a más de 270 personas	Existen diferencias significativas en la actitud hacia el ejercicio físico y el grado de depresión en los tres tipos de sujetos del estudio. El ejercicio físico es propicio para el alivio de la depresión.
Análisis de la depresión y estilo de vida en adolescentes	México	Bazán Riverón et al., (2018)	Analizar la relación entre depresión y estilo de vida	Participaron 523 adolescentes. Instrumento CDI (Children is Depression Inventory	Conforme se vaya avanzando los grados académicos se mostrarán mayores problemas interpersonales, problemas de autoestima, etc.



Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal.	España	Gutiérrez Pastor et al., (2021)	Estimar la prevalencia de ansiedad, depresión y estado de salud autopercebida de los estudiantes de medicina de la Universidad Miguel Hernández	Estudio descriptivo transversal de estudiantes de medicina. Instrumento se utilizó la Escala Visual Analógica (EVA). Encuestados 474 estudiantes	Que los estudiantes de medicina encuestados son propensos y tener una alta probabilidad a tener ansiedad y depresión.
La asociación entre la actividad física y los síntomas de depresión en diferentes contextos: un estudio transversal de adolescentes noruegos	Noruega	Kleppang et al., (2018)	Analizar la asociación entre la actividad física realizada en diferentes contextos (club deportivo, gimnasio, ejercicio independiente y otras actividades físicas organizadas) y los síntomas de depresión.	Datos transversales autoinformados de la encuesta Ungdat. Los encuestados fueron un total de 5531 adolescentes	La actividad física en un club deportivo se asoció con probabilidades significativamente más bajas de síntomas de depresión, lo que sugiere un posible papel de la interacción social además de la actividad física

Mediante el análisis de los resultados expuestos, se observa como la amplia mayoría de los artículos seleccionados muestran una relación positiva entre el ejercicio físico para así prevenir la depresión en los adolescentes, actualmente existe evidencia científica que sugiere que la actividad física puede reducir los síntomas de depresión que permitirá identificar los diversos factores de riesgo, al ser modificables e intervenir para prevenir la depresión en la vida posterior (Bang et al., 2020; Kandola et al., 2020), a la vez es necesario entender las diferentes repercusiones que tendrá el adolescente como el deterioro académico, psicosocial y cognitivo, llevándolo no solo sentirse mal consigo mismo sino en pensar en el suicidio o la muerte, por lo tanto la actividad física y el ejercicio físico tiene el potencial de reducir los síntomas de depresión y ansiedad en los adolescentes. (Bell et al., 2019; Boers et al., 2019),

En ese sentido Hoyos-Cifuentes & Bernal-Torres (2021) propone que se realice programas de actividad física que permita que los adolescentes tener un disfrute en el mismo en sus momentos de ocio, de esta manera los adolescentes serán más enfocados en todas las tareas que vayan a realizar y así evitar una sensación de aislamiento y soledad y mejorar los niveles de estrés que este presente. Por lo que respecta Pascoe et al., (2020) da a conocer que los efectos de la actividad física y el ejercicio será de vital importancia en la promoción del bienestar y salud mental y a su vez como una estrategia de prevención indicada en los jóvenes.



Conclusiones

La revisión sistemática de este estudio mostró una solidez en el amplio número de artículos que fueron revisados y en la profundidad abarcando una cantidad de diversos países en diferentes continentes, abordando los elementos más importantes de cada uno de estos, dando entrever como el ejercicio físico puede prevenir la depresión en los adolescentes al mejorar el estado de ánimo, autoestima, manejo de estrés, entre otras, pero sin duda, es necesario buscar una ayuda profesional para el adolescente y determinar una hoja de ruta adecuada. Finalmente, se observan resultados muy similares a pesar de la existencia de una amplia diversidad, instrumentos, muestras, técnicas que se emplearon y al contexto de cada uno ellos, por tanto, es necesario que se siga realizando mayores investigaciones acerca de la temática debido a que es un tema de salud pública.

Referencias

- Aguirre-Loaiza, H., Arenas, J., Arias, I., Franco-Jimenez, A., Barbosa-Granados, S., Ramos-Bermúdez, S., Ayala-Zuluaga, F., Núñez, C., & García-Mas, A. (2019). Effect of Acute Physical Exercise on Executive Functions and Emotional Recognition: Analysis of Moderate to High Intensity in Young Adults. *Frontiers in Psychology, 10*(December), 1–16. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02774
- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of



- pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S264–S266. doi.org/10.1037/tra0000643
- Avendaño, C., & Alejandro, J. (2020). La Actividad Física Y Su Incidencia En La Autoestima , Institución Educativa Liceo Nacional De Ibagué. *Ciencias Aplicadas Al Deporte*, 12, 100–117. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2287>
- Basantes Moscoso, D. R., Villavicencio Narvaez, L. del C., & Alvear Ortiz, L. F. (2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182–189. doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205
- Bautista Hernández, G. B. H., Vera Noriega, J. A., Machado Moreno, F. A., & Rodríguez Carvajal, C. K. (2021). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137–150. doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.10
- Bang, H., Won, D., & Park, S. (2020). School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and youth services review*, 113, 105012. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105012
- Bazán Riverón, G. E., Ramírez Sánchez, D. C., Osorio Guzmán, M., & Torres Velázquez, L. E. (2018). Análisis de la depresión y estilo de vida en adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(3), 1253–1266.
- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The relationship between physical activity, mental wellbeing and symptoms of mental health disorder in adolescents: a cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-12. doi: 10.1186/s12966-019-0901-7
- Bermeo-suco, L. M., Torres-palchisaca, Z., & Bermeo-suco, L. M. (2021). La educación física



- como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 6, 97–113.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953192.pdf>
- Bermúdez, V. (2018). Ansiedad, Depresión, Estrés Y Autoestima En La Adolescencia. Relación, Implicaciones Y Consecuencias En La Educación Privada. *Cuestiones Pedagógicas. Revista de Ciencias de La Educación*, 0(26), 37–52.
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA pediatrics*, 173(9), 853-859.
doi:10.1001/jamapediatrics.2019.1759
- Cong, E. Z., Wu, Y., Cai, Y. Y., Chen, H. Y., & Xu, Y. F. (2019). Association of suicidal ideation with family environment and psychological resilience in adolescents. *Chinese journal of contemporary pediatrics*, 21(5), 479-484. doi: 10.7499/j.issn.1008-8830.2019.05.016
- Dang, L. (2021). Ejercicios físicos para alivio del estado actual de depresión. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27, 776-778. doi.org/10.1590/1517-8692202127082021_0370.
- García-Escalera, J., Valiente, R. M., Sandín, B., Ehrenreich-May, J., & Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 143–149.
doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001
- González-Hernández, J., & Ato-Gil, N. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 6(1), 29–35. doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.4
- González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento



- adyuvante de los trastornos mentales . *Anales de La Facultad de Ciencias Medica*, 51(03), 27–32.[doi.org/10.18004/anales/2018.051\(03\)27-032](https://doi.org/10.18004/anales/2018.051(03)27-032)
- Gutiérrez Pastor, I., Quesada Rico, J. A., Gutiérrez Pastor, A., Nouni García, R., & Carratalá Munuera, M. C. (2021). Depresión, ansiedad y salud autopercebida en estudiantes de Medicina: un estudio transversal. *Revista Española de Educación Médica*, 2(2), 21–31. doi.org/10.6018/edumed.470371
- Hoyos-Cifuentes, J. D., & Bernal-Torres, C. A. (2021). Análisis de los beneficios de la actividad física en situaciones de crisis en jóvenes universitarios con síntomas depresivos. *Formacion Universitaria*, 14(6), 175–182. doi.org/10.4067/S0718-50062021000600175
- Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina clínica*, 147(6), 262-266.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.
- Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D. P., Stubbs, B., & Hayes, J. F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence: a prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 262-271.[doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30034-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30034-1)
- Kerman, B. S. (2022). Asociación entre cyberbullying y depresión en adolescentes. una revisión sistemática. *Revista Psicología Unemi*, 6(11), 166–180. [doi.org/doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp166-180p](https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp166-180p)



- Kleppang, A. L., Hartz, I., Thurston, M., & Hagquist, C. (2018). The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts—a cross-sectional study of Norwegian adolescents. *BMC public health*, *18*(1), 1-12.
- Lugo, S. G., Domínguez, A. P., & Gaxiola Romero, J. C. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psychologica*, *17*(3), 1–11. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY17-3.DAFR>
- Martínez, M. A. M., De La Luz Martínez Aguilar, M., Alpirez, H. A., Aleman, A. F., Sánchez, G. G., & Badillo, T. D. (2018). Relación entre obesidad y depresión en adolescentes. *Cultura de Los Cuidados*, *22*(51), 154–159. doi.org/10.14198/cuid.2018.51.17
- Muñoz Gómez, L. P., Flórez Flórez, J., & Amaya Rojas, J. S. (2019). Miedo y depresión en la práctica del BMX en jóvenes deportistas de la liga Tunja-Boyacá, Colombia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, *6*(1), 97–121. doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5722
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, *6*(1), [doi:10.1136/bmjsem-2019-000677](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677)
- Qu, G., Ma, S., Liu, H., Han, T., Zhang, H., Ding, X., ... & Sun, Y. (2022). Positive childhood experiences can moderate the impact of adverse childhood experiences on adolescent depression and anxiety: Results from a cross-sectional survey. *Child Abuse & Neglect*, *125*, 105511.
- Uma Rao & Li-Ann Chen (2009) Characteristics, correlates, and outcomes of childhood and adolescent depressive disorders, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *11*:1, 45-62, [doi: 10.31887/DCNS.2009.11.1/urao](https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/urao)
- Patiño, F., Arbolea, V., Arango, E., Botero, S., & Arango, C. (2019). Depresión, ansiedad y



- calidad de vida relacionada con la salud, en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, 239–260.
[doi.org/http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a02](https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a02)
- Polanco, K. M., López, J., Muñoz, B. C., Vergara, A. P., Tristán, J. L., & Arango, C. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(43), 53–61.
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P. y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120-131.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8363132>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso, R., Lara, L., López, S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.



<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>

Posso Pacheco, R. J. (2022). El rol del docente en el contexto universitario: una visión post pandemia. *MENTOR Revista De investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 91–96. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i2.3357>

Posso Pacheco, R. J., Córdor Chicaiza, M. G., Córdor Chicaiza, J., y Núñez Sotomayor, L. (2022). Desarrollo sostenible ambiental: un nuevo enfoque de educación física pospandemia en ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 464-478. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.6>

Posso, R. J., Ortiz, N., Paz, B., Marcillo, J. y Arufe-Giráldez, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of sport and health research*, 14(1), 9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208793>

Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305. <https://doi.org/10.1111/bjc.12333>



- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). PRISMA declaration: a proposal to improve the publication of systematic reviews and meta-analyses. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511. doi: 10.1016/j.medcli.2010.01.015
- Vallejo, A. P., & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. [Depression, anxiety and physical activity in school children: Comparative study.]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 52(3), 143–155. doi.org/https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11