

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 10

2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

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

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**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:** PhD. Javier Fernández-Rio

Revisión

## La depresión y el ejercicio físico en los adolescentes

## Depression and Physical Exercise in Adolescents

Jefferson Javier Rodríguez Angamarca<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6073-3826>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[jjrodriguez@uce.edu.ec](mailto:jjrodriguez@uce.edu.ec)

Recibido: 01-11-2024  
Aceptado: 17-12-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

En la actualidad, debido a la reciente situación de pandemia que se vivió, los adolescentes no han podido experimentar su desarrollo físico, cognitivo y social, esto ha llevado a muchos de ellos a demostrar episodios de depresión como cambios de ánimo, tristeza, ansiedad, desinterés, sensación de vacío, alteraciones en sus hábitos alimenticios y de descanso, sentimientos de culpa, e inclusive ideas de muerte entre otros síntomas somáticos. El presente trabajo tiene como objetivo recopilar los fundamentos teóricos sobre el ejercicio físico y la depresión en adolescentes mediante la búsqueda bibliográfica, para que la información sea de utilidad a las personas que se encuentran inmiscuidas en este contexto. La metodología que se utilizó fue una revisión narrativa, que se caracteriza por recopilar información de manera exhaustiva sobre un tema, que permite a partir del análisis crítico presentar un resumen de información de fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente durante los años 2019-2024. Los resultados esperados se centran en la posibilidad de brindar un documento que contribuya con información relevante sobre los beneficios que aporta el ejercicio físico al estado depresivo del adolescente y podrá servir de base para mejorar las metodologías de enseñanza en grupos con estas patologías.

**Palabras Clave:** ejercicio físico, depresión, adolescentes, educación física, ansiedad.

## Abstract

Currently, due to the recent pandemic situation, adolescents have been unable to experience their physical, cognitive, and social development. This has led many of them to exhibit episodes of depression, including mood swings, sadness, anxiety, disinterest, a sense of emptiness, changes in eating and sleeping habits, feelings of guilt, and even thoughts of death, among other somatic symptoms. The objective of this study is to compile theoretical foundations on physical exercise and depression in adolescents through a bibliographic review so that the information may be useful to those involved in this context. The methodology used was a narrative review, which is characterized by an exhaustive collection of information on a specific topic, allowing for a critical analysis that presents a summary of information from bibliographic sources

published primarily between 2019 and 2024. The expected results focus on providing a document that contributes relevant information on the benefits of physical exercise for adolescents experiencing depressive states. This document could serve as a basis for improving teaching methodologies for groups affected by these conditions.

**Keywords:** physical exercise, depression, adolescents, physical education, anxiety.

## Introducción

¿Alguna vez has sufrido depresión? Hace cierto tiempo las patologías mentales no eran de gran relevancia en la población, pero con el pasar del tiempo se han conducido a ser un tema de salud pública si partimos de cifras según la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2021) a nivel mundial, aproximadamente uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años sufre algún tipo de trastorno mental, lo que representa el 13% de la carga global de enfermedades en este grupo de edad.

Entre las principales causas de enfermedad y problemas de salud en adolescentes se encuentran la depresión, la ansiedad y los trastornos de conducta. Además, el suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de entre 15 y 29 años. A nivel de la región y comparándolo con el mundo el porcentaje aumenta en un 2% como lo menciona BBC News Mundo (2023) en América Latina, cerca de 16 millones de adolescentes de entre 10 y 19 años padecen algún tipo de trastorno mental, según el más reciente informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). Esto equivale al 15% de la población en ese grupo de edad. Según World Vision América Latina (2023) en Ecuador, las cifras generan preocupación, ya que a nivel mundial el porcentaje aumenta un 7% y en América Latina sube un 5%. Sin embargo, según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud Pública de Ecuador en junio de 2023, se revela

que el 20% de los niños y adolescentes presentan síntomas de depresión o ansiedad, y el 10% ha considerado o intentado suicidarse.

Enfocándonos en la depresión es pertinente tener una definición clara de lo que significa la misma la OMS (2023) nos da a conocer que el estado depresivo es un desorden a nivel psicológico que involucra una situación de desánimo o en ciertos casos el abandono de algunas ocupaciones durante extensos lapsos de tiempo.

Pero que es lo que origina la depresión en los adolescentes o ¿Por qué se da? Según National Library of Medicine (2022) Principalmente son factores genéticos, la depresión puede darse en familias, también puede darse por la biología cerebral y química, las alteraciones a nivel hormonal, en otros casos ocurren situaciones traumáticas en la niñez, también la pérdida de algún miembro del vínculo familiar, intimidación, ciber acoso y abuso ayuda a que se genere un cuadro depresivo.

A medida que un adolescente se desarrolla percibe aspectos de toda índole tanto, las vivencias adversas tienen un papel crucial en su salud física y mental es por ello que dentro de los principales síntomas que la depresión puede generar en los adolescentes se encuentran la tristeza, sensación de vacío, desesperanza, sentir enojo, irritación o frustración, incluso por cosas menores, pero también puede verse visto como sentirte muy cansado o no tener energía, no te importan las cosas que solías disfrutar, tener problemas para concentrarte, recordar información o tomar decisiones, alteraciones para poder conciliar el sueño o a su vez dificultades para mantenerse dormido y en otras ocasiones se tiende a descansar más de lo habitual, etc.

Por otra parte, es de suma importancia abordar sobre la clasificación del ejercicio físico la cual se fundamenta principalmente en 2 categorías según su propósito y los beneficios que aporta: ejercicio aeróbico (en presencia de oxígeno), anaeróbico (sin presencia de oxígeno). El ejercicio aeróbico, como correr o nadar, mejora la capacidad cardiovascular y la resistencia; el anaeróbico, como el levantamiento de pesas o los Sprint, se enfoca en desarrollar la fuerza y la potencia en periodos cortos de alta intensidad.

De acuerdo con Avendaño y Moreno (2020) en un estudio que realizo pudo determinar que la población estudiantil mostró síntomas de depresión con cierta regularidad, siendo común entre todos los participantes la sensación de inutilidad o culpa en determinados momentos. Esto es alarmante, ya que, a pesar de que los estudiantes participan en algún tipo de actividad deportiva, ya sea en equipo o de manera individual, parece que esto no es suficiente para reducir los episodios de tristeza.

En casos más severos el ejercicio físico parece ser un gran aliado para aminorar los síntomas de la depresión como lo menciona Philippot et al. (2022) “La terapia complementaria de ejercicio físico estructurado integrada en la hospitalización psiquiátrica de adolescentes ha llevado a una reducción de sus síntomas depresivos, demostrando su eficacia en la atención de pacientes adolescentes hospitalizados con depresión” (p.145). Es por ello que se considera menester abordar sobre el ejercicio físico y la depresión puesto que sí, con la ayuda del ejercicio físico se logra evidenciar beneficios en dicha patología mental, asignaríamos una mayor consideración e importancia a la práctica del ejercicio físico, por ende la utilidad de la presente investigación radica en la actualización de los conocimientos que se tienen hasta ahora sobre

el ejercicio físico y la depresión en adolescentes, lo que beneficiaría de forma directa a que los Docentes y profesionales del área tengan una mejor preparación y un mayor conocimiento del tema y de forma indirecta a los adolescentes y padres de familia.

## Metodología

La metodología que se utilizó fue una revisión narrativa, se consultó en bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, Pubmed, ScienceDirect, se utilizó principalmente el buscador Google académico. Para la realización de este trabajo, se consideró indagar información siguiendo un criterio de selección del material elegido con las palabras claves (Depresión, Ejercicio físico, Salud mental, Ansiedad, Educación Física). Se continuó con la clasificación en diferentes fuentes bibliográficas como artículos científicos, libros y otros trabajos académicos.

Se priorizaron fuentes bibliográficas publicadas fundamentalmente en el periodo 2019 al 2024 pero también se tomó en cuenta aquellos que aportaron información relevante y que cumplirán los criterios de inclusión y exclusión para su preselección. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta son: los documentos publicados en el periodo señalado, en idioma español e inglés. Criterios de exclusión: se descartaron los artículos que en el análisis básico preliminar no aporten con información pertinente y relevante al objetivo del estudio, repetidos o solo resúmenes.

## Desarrollo

La depresión en adolescentes es una patología mental que provoca un sentimiento de tristeza incesante lo que conduce a una serie de cambios emocionales entre ellos: la falta de motivación para realizar actividades que comúnmente hacía, autoestima baja, pensamientos recurrentes de muerte entre otras, es bien sabido que la etapa de la adolescencia por si sola ya trae consigo cambios a nivel físico, emocional, sentimental y sumado a esto la depresión, puede convertirse en una situación muy difícil de sobrellevar tanto para el adolescente como para el contexto familiar.

Un aspecto a tener en cuenta, que posiblemente ocasiono que muchas personas tengan depresión fue el aislamiento social producto de la pandemia como lo menciona Gutiérrez (2024), durante la pandemia de COVID-19, las medidas de aislamiento y sanitarias impactaron negativamente a niños y adolescentes, ya que el cierre de centros de recreación y escuelas afectó tanto su salud física como mental. Esto se debió a la imposibilidad de interactuar y jugar con sus compañeros, además de la ausencia de actividades deportivas grupales que solían realizarse en las clases de educación física en los centros educativos.

El ejercicio físico regular ha demostrado ser una intervención efectiva y beneficiosa para abordar este problema. Es por ello que resulta pertinente indagar sobre la presente temática, puesto que tiende a ser un tema crucial tanto para los profesionales del área como los adolescentes y las familias inmiscuidas en este contexto, como resultado de un estudio de revisión sistemática Brito y Brito (2023) nos señala que el ejercicio físico podría precaver la depresión en los jóvenes progresando de formar positiva en su estado emocional y en su forma de reaccionar ante situaciones de estrés.

También resulta menester señalar lo mencionado por Trujillo y Martínez (2021) quienes concluyen que "el ejercicio físico puede llegar a ser una intervención factible para el tratamiento de síntomas depresivos en niños, adolescentes y jóvenes independientemente de la duración de la intervención y de las características del ejercicio físico que se realiza" (p.25). Por ello se puede afirmar que el ejercicio físico no solo tiene beneficios evidentes para la salud física, sino que también desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar mental y emocional de los adolescentes, ayudándolos a enfrentar y superar los desafíos asociados con la depresión.

Según Brito y Brito (2023) expresaron que se demostró que el ejercicio físico ayudo a las personas al disminuir de forma representativa los indicios depresivos también es importante acotar que no minimiza totalmente el cuadro depresivo. Esto nos ayuda a entender que, si bien el ejercicio no es la cura absoluta de los indicios de la depresión en los adolescentes, ayuda en gran medida a disminuir sus niveles, siendo así un gran aliado para tratar esta enfermedad.

#### Tipo de ejercicio y la depresión

Así como lo menciona Delgado et al. (2019) La mayoría de los estudios arrojaron resultados positivos en la disminución de los indicios tanto de la ansiedad como de la depresión mediante la práctica del ejercicio. Como resultado, se observó que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la mejora de los trastornos mentales que afectan a muchas personas; sin embargo, entre las diferentes estrategias, la prescripción individualizada muestra mejores resultados en comparación con las actividades grupales. Es de suma importancia resaltar que el tipo de ejercicio que se vaya a realizar va a tener una relación directa con las preferencias de

cada persona, es menester tener en cuenta el principio de individualidad puesto que, debemos saber que cada ser humano es único y diferente del resto, lo que recae directamente en que en muchos casos lo que le gusta a una persona, a la otra no le puede gustar y viceversa, de forma ejemplificada podemos ver que existe personas a las cuales les gusta salir a correr, otras que prefieren ir a un gimnasio, otras que disfrutan haciendo bailo terapia, otras que prefieren practicar un deporte en específico ya sea futbol, baloncesto, vóley, natación, tenis, entre otros, dicho esto, tal principio parece tener mejores efectos positivos en relación con el ejercicio y la depresión.

Autores como Delgado et al. (2019) expresan que “el ejercicio, no solo logra disminuir los niveles de ansiedad y depresión a bajos costos, sino que también es una estrategia que permite brindar una mayor accesibilidad” (p.138). Un factor que en muchos hogares resulta determinante al momento de afrontar una patología mental es el situación económico, debido a que, habrá contextos en los que si se pueda llegar a costear un tratamiento y en muchos casos no, es allí donde el ejercicio físico resulta ser nuestro mayor aliado como política para prevenir y tratar la depresión y esto en que forma, pues básicamente el ejercicio es una terapia que en muchos casos es a bajos costos y en otros no representa gasto alguno, por ejemplo para salir a correr a un parque no significa gasto alguno, para realizar ejercicios que los trabajos con tu mismo peso corporal no necesitas gasto alguno, pero si deseamos ir al gimnasio, practicar algún deporte en específico los costos mensuales varían entre 25 a 35 dólares mensuales por consecuente si comparamos lo que mensualmente gastamos realizando ejercicio con el costo de un tratamiento farmacológico la práctica del ejercicio físico no significa mucho.

El ejercicio físico ha demostrado ser especialmente eficaz para aliviar los síntomas de la depresión en comparación con actividades más pasivas, como el estiramiento. Además de su impacto positivo en el estado de ánimo, el ejercicio también ha sido asociado con mejoras en la memoria de trabajo, lo que sugiere que no solo contribuye al bienestar emocional, sino que también potencia ciertas funciones cognitivas. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el ejercicio regular ofrece beneficios integrales, abarcando tanto la salud mental como el rendimiento cognitivo, así como lo manifiesta Imboden et al. (2020) “El ejercicio aeróbico se asoció con un alivio de la depresión comparativamente grande frente al estiramiento y con beneficios adicionales en la memoria de trabajo” (p.866).

#### El ejercicio físico y el tratamiento farmacológico

Resulta menester citar una investigación realizado por Philippot et al. (2022) donde sugieren que un programa de ejercicio estructurado, realizado en grupo y bajo supervisión, ofrece beneficios tanto físicos como psicológicos en el tratamiento de jóvenes hospitalizados por depresión y ansiedad. El ejercicio parece ser una intervención complementaria eficaz a los medicamentos antidepresivos, lo cual es especialmente importante para los adolescentes con depresión que atraviesan una fase crónica de su trastorno mental, agravado por un estilo de vida sedentario. Profundizando en casos más severos de depresión donde el tratamiento convencional no resulta pertinente y por consecuente, se requiere de la hospitalización el ejercicio físico sistematizado llevado a cabo de forma conjunta y no individualizada resulta ser un gran socio conjuntamente con el tratamiento farmacológico que en estos casos es la administración de antidepresivos y los ansiolíticos.

Así como señala Zuleta et al. (2022) los resultados revelaron que el tratamiento combinado de fármacos y un programa de ejercicio físico logró una mayor reducción de los síntomas depresivos en comparación con el grupo que solo recibió tratamiento farmacológico, según las puntuaciones totales del Inventario de Depresión de Beck (IDB). El ejercicio físico es una práctica que no se aplica comúnmente como estrategia preventiva o de tratamiento médico o terapéutico, y esto se debe a que la suministración de medicamentos tiende a ser en primera instancia la herramienta para contrarrestar tales patologías mentales pero si combinamos el ejercicio físico y el tratamiento farmacológico se obtendrían mejores resultados. El ejercicio físico y la parte social en los adolescentes.

En el apartado social autores como Ranero et al. (2024) señalan que los programas de educación física son una estrategia de intervención eficaz que brinda múltiples beneficios físicos, psicológicos y sociales a adolescentes y adultos jóvenes que padecen depresión. Estos programas no solo contribuyen a mejorar la salud física, como la capacidad aeróbica y el fortalecimiento muscular, sino que también disminuyen los síntomas de depresión y ansiedad, mejoran el descanso nocturno y fomentan la motivación. Asimismo, el ejercicio en grupo favorece la socialización, genera un sentido de pertenencia y apoyo social, y optimiza la calidad de vida emocional y social de quienes sufren de depresión. Es por ello que los beneficios del ejercicio físico podrían mejorar 3 esferas sumamente importantes en la vida de las personas como son el ámbito físico, psicológico y social, resulta inverosímil creer que con solo realizar ejercicio físico podemos mejorar cada apartado de nuestra vida, pero con los diferentes estudios realizados lo que antes resultaba solo ser una creencia empírica, hoy ya se sabe de forma

científica, también es importante resaltar el mejoramiento de la parte social puesto que es uno de los principales síntomas de la depresión el aislamiento social. En este caso sería una excelente estrategia preventiva o de tratamiento para la depresión en adolescentes.

Podemos denotar que la práctica recurrente del ejercicio físico no solo beneficia a nivel físico ya que sus mejorías van más allá de ello, llegando incluso a ser un gran aporte en la parte social ayudándonos a relacionarnos de mejor manera así Delgado et al. (2019) nos manifiesta que los efectos revelan que el ejercicio físico en primera instancia beneficia a la persona que lo practica pero también ayuda a mejorar el ambiente donde se desempeña, impulsando al adecuado rendimiento en sus funciones cotidianas.

En relación a las preferencias por el ejercicio físico autores como Herrera et al. (2012) nos dan a entender que debemos identificar sus intereses y motivaciones hacia el ejercicio físico, así como las razones que los llevaron a abandonar dicha práctica. Con esta información, podremos crear planes de acción que se adapten a sus necesidades y preferencias, evitando repetir los errores que los hicieron desistir de la actividad deportiva en el pasado. En ciertas ocasiones los adolescentes que dejan la práctica ya sea de actividad física, ejercicio físico o deporte lo hacen porque ocasionalmente se ven obligados a realizarlo ya sea por presión de los padres u otro motivo lo que conlleva que a corto o largo plazo terminen abandonando debido a que no les gustaba, por dicho motivo en primera instancia es sustancial conocer cuáles son los gustos del adolescente y ver qué tipo de actividades de su interés para que esto se convierta en un hábito y no solo en algo momentáneo que en vez de ayudarnos va a terminar siendo todo lo contrario

En relación con la frecuencia del ejercicio físico autores como McMahon et al. (2016) nos dicen que una mayor frecuencia de ejercicio físico y la participación en deportes aportaban de manera independiente a un incremento en el bienestar, así como a una reducción en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos en hombres y mujeres. Fomentar un aumento en la actividad física y la participación deportiva entre los jóvenes menos activos debería ser un objetivo clave de las intervenciones comunitarias y escolares dirigidas a promover el bienestar. Además, no parece haber un beneficio adicional para la salud mental relacionado con alcanzar los niveles de actividad recomendados por la OMS. Por lo antes expuesto se puede inferir que la frecuencia de la actividad física y la participación en deportes están asociadas, de manera autónoma, con mejoras significativas en el bienestar general, así como con la reducción de síntomas de ansiedad y depresión en ambos géneros. Este hallazgo resalta la importancia de promover un mayor nivel de actividad física y participación deportiva, especialmente entre los jóvenes menos activos. Esta relación sugiere que tanto el ejercicio físico como el deporte tienen efectos positivos significativos en la salud mental, lo que refuerza la necesidad de fomentar estos hábitos en diversos grupos de población.

#### Las relaciones interpersonales y el ejercicio físico en adolescentes

Las relaciones interpersonales y el ejercicio físico juegan papeles cruciales en la prevención y manejo de la depresión en adolescentes, así como lo da a conocer Chen et al. (2020) el cual hace énfasis en establecer conexiones cercanas con amigos y familiares puestos que proporciona un sistema de apoyo emocional vital, que puede ofrecer consuelo, comprensión y una sensación de pertenencia. Este apoyo social ayuda a los adolescentes a enfrentar el estrés

y las dificultades emocionales de manera más efectiva. Por otro lado, el ejercicio físico regular se ha demostrado que tiene efectos positivos sobre el estado de ánimo y el bienestar mental, al promover la liberación de endorfinas y reducir los niveles de estrés. La combinación de un entorno social saludable y una rutina de ejercicio puede crear un fuerte escudo contra la depresión, mejorando la resiliencia y el equilibrio emocional en esta etapa crítica del desarrollo es por ello que se encontró que mantener relaciones interpersonales cercanas y realizar ejercicio físico de manera regular disminuía el riesgo de depresión, siendo mediadores y moderadores, respectivamente, en este proceso.

No se conoce con exactitud la cantidad ni la duración óptima de ejercicio físico necesario para obtener los máximos beneficios en la salud mental. Sin embargo, algunos autores han propuesto recomendaciones basadas en sus investigaciones, sugiriendo que ciertos tipos y frecuencias de ejercicio pueden ser más efectivos para mejorar el bienestar psicológico uno de ellos es Li et al. (2023) señalando que los efectos de las intervenciones de ejercicio sobre los síntomas depresivos en niños y adolescentes están vinculados al tipo de ejercicio realizado. Por lo tanto, es esencial elegir modalidades de ejercicio adecuadas y efectivas para prevenir o mitigar la depresión en este grupo. Basado en la evidencia disponible, este estudio proporciona una validación preliminar de la clasificación de los efectos de cuatro tipos de intervenciones de ejercicio, destacando que el ejercicio aeróbico es el más beneficioso. Además, se halló que una intervención de ejercicio de 40 a 50 minutos, tres veces por semana durante 12 semanas, resulta ser más efectiva en niños y adolescentes menores de 15 años.

Por otra parte, hay indagaciones en las cuales no se estima un tiempo prudente para la realización de ejercicio físico y autores como Recchia et al. (2023) mencionan que las actividades físicas pueden ser efectivas para disminuir los síntomas de depresión en niños y adolescentes. Los participantes mayores de 13 años, así como aquellos con un diagnóstico de trastornos mentales y/o depresión, mostraron reducciones más significativas en estos síntomas. Sin embargo, la relación entre aspectos de la actividad física, como la frecuencia, duración y supervisión de las sesiones, no está bien definida y requiere más estudio.

También es sustancial señalar lo expuesto por Moll (2023) sobre que el ejercicio físico ha demostrado ser efectivo por sí solo, su efecto puede ser mayor en combinación con otros factores. Así, la alimentación, el tiempo de pantalla, el consumo de tóxicos o la calidad de sueño, pueden afectar a la ansiedad y a la salud mental general. Esto indica que los estilos de vida saludables tienen que ser promovidos como protectores de la salud mental.

Por último también es importante señalar autores como Larun et al. (2006) que mencionan que se muestra un ligero resultado a favor del ejercicio en la disminución de los indicios de ansiedad y depresión en la población total de niños y adolescentes, el minúsculo número de estudios y la diversidad clínica de los participantes, las intervenciones y los métodos de medición restringen la capacidad de sacar conclusiones lo que por consecuente nos da a entender que falta muchas más indagaciones en esta temática para poder tener una noción clara que sea respaldada por la parte científica.

Por su parte Bailey et al. (2017) expresa que si bien el ejercicio físico muestra ser una intervención segura para adolescentes y adultos jóvenes que padecen depresión, es necesario ensayos de efectividad clínica sólidos que minimicen cualquier desviación de la verdad para aumentar la confianza en el hallazgo actual las características específicas de la intervención requeridas para mejorar la depresión aún no están claras por consecuente es pertinente mayores investigaciones que respalden la efectividad del ejercicio físico en la depresión en adolescentes.

## Discusión

Si bien se tiene presente que el ejercicio físico ayuda en gran medida a mejorar los síntomas de la depresión, un aspecto que resulta importante destacar y que se debe tomar en cuenta es la realización de ejercicio físico de forma individual como lo señala Delgado et al. (2019), quienes en sus resultados señalan encontrar mejoras en la mayoría de las patologías mentales encontradas en el grupo de estudio con la prescripción de ejercicio físico de forma individual.

Por otra parte, hay autores como Ranero et al. (2024) que señalan la gran importancia y beneficios de realizar ejercicio físico de forma grupal, afirma que esto les ayudará en la parte socioemocional, promueve la función socializadora, proporciona un sentido de pertenencia, apoyo social, y mejorará la calidad de vida emocional, social de los individuos afectados por la depresión.

En otro estudio realizado por Philippot et al. (2022), en un hospital psiquiátrico también promueve realizar ejercicio físico de forma grupal, menciona que existen mejores resultados

tanto físicos como psicológicos al estructurar programas de ejercicios grupales supervisados en el tratamiento de jóvenes con depresión y ansiedad.

## Conclusiones

La presente trabajo señala que el ejercicio físico puede desempeñar un papel sustancial en la prevención y tratamiento de la depresión en adolescentes. Los estudios realizados por diferentes autores revelan que la práctica del ejercicio físico no solo contribuye a la mejora del estado físico sino también, a la mejora del estado de ánimo, reduce significativamente los síntomas depresivos.

El ejercicio físico promueve la liberación de neurotransmisores como las endorfinas, que actúan como antidepresivos naturales, y ofrece un sentido de logro y bienestar que es especialmente beneficioso durante la adolescencia, una etapa caracterizada por cambios emocionales y psicológicos sumamente intensos.

La práctica de ejercicio no solo proporciona estructura, sino también ofrece un enfoque positivo que puede ayudar a desviar la atención de pensamientos negativos y estresantes. Por esta razón, es fundamental conocer los gustos del adolescente al momento de iniciar la práctica de ejercicio físico, o deportes específicos. Si se comienza con una actividad que no le gusta, en lugar de ser beneficioso, podría resultar estresante y contraproducente.

Conocer sus preferencias es crucial, ya que esto influye directamente en los beneficios que puede obtener. Fomentar la participación en ejercicios que se ajusten a sus gustos es una

estrategia efectiva para mejorar la salud mental y emocional. Actividades como deportes en equipo, clases de baile, senderismo o actividades recreativas en grupo pueden o no ser más atractivas que las rutinas de ejercicio solitarias o estructuradas todo ello dependerá de los gustos del practicante. Promover actividades que coincidan con sus intereses personales puede aumentar la adherencia al ejercicio y maximizar sus beneficios en términos de mejora del estado de ánimo y reducción de síntomas depresivos.

Es fundamental que tanto los profesionales de la salud como los educadores y padres de familia, fomenten un entorno que promueva el ejercicio físico regular entre los adolescentes, llevar a cabo programas de ejercicio accesibles y adaptados a sus intereses pueden ser una herramienta valiosa en la lucha contra la depresión, ofreciendo a los adolescentes no solo una vía para mejorar su bienestar emocional, sino también una oportunidad para desarrollar hábitos saludables que perduren a lo largo de sus vidas.

Es crucial establecer rutinas realistas y sostenibles que se integren de manera adecuada en en la vida del adolescente para que el ejercicio sea efectivo en la prevención y tratamiento de la depresión; se recomienda comenzar con sesiones de ejercicio de corta duración, de 20-30 minutos, varias veces a la semana, estableciendo metas alcanzables y progresivas para evitar el agobio y fomentar un sentido de logro. Los programas deben ser flexibles, adaptándose a los cambios en el estado de ánimo y la energía del adolescente además, involucrar a familiares y educadores en el apoyo al ejercicio físico es fundamental para mantener un régimen regular.

Padres, tutores y educadores pueden desempeñar un papel vital al promover y facilitar el ejercicio físico, ya sea a través de actividades familiares como caminatas o deportes, o

integrar actividades en el entorno escolar, lo cual proporcionará motivación adicional, fortalecerá los lazos familiares, se reconocerá la importancia y beneficios del ejercicio para la salud mental.

## Referencias

- Avendaño, A., & Moreno, S. (2020). La Actividad Física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la Institución Educativa Liceo Nacional de Ibagué, 12(26), 100-117.  
<https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2287/1727>
- Bailey, A., Hetrick, S., Rosenbaum, S., Purcell, R., & Parker, A. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychological Medicine*, 48(7), 1068-1083.  
<https://doi.org/10.1017/s0033291717002653>
- BBC News Mundo. (2023, 9 marzo). Hoy la depresión entre adolescentes no solo es muchomás frecuente, sino más severa, con mayor sintomatología y mayor riesgo suicida.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-64745414#:~:text=Solo%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%2C%20casi,este%20fen%C3%B3meno%20es%20el%20suicidio>
- Brito, G., & Brito, F. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *Revista Mentor*, 2(4), 161-178.  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/4176/4408>

- Chen, R., Peng, K., Liu, J., Wilson, A., Wang, Y., Wilkinon, M. R., Wen, S., Cao, X., & Lu, J. (2020). Interpersonal Trauma and Risk of Depression Among Adolescents: The Mediating and Moderating Effect of Interpersonal Relationship and Physical Exercise. *Frontiers In Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00194>
- Delgado, C., Mateus, E., & Rincón, L. (2019). Vista de Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, (2), 128-145. <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/389/627>
- Imboden, C., Gerber, M., Beck, J., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Hatzinger, M. (2020). Aerobic exercise or stretching as add-on to inpatient treatment of depression: Similar antidepressant effects on depressive symptoms and larger effects on working memory for aerobic exercise alone. *Journal Of Affective Disorders*, 276, 866-876. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.052>
- Gutiérrez, E. (2024). Vista de La actividad física y sus beneficios para reducir la depresión en adolescentes entre 14 a 18 años. *Dominio de las Ciencias*, 10 (1),525-540. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3730/8009>
- Herrera, E., Brocal, D., Sánchez, D., & Rodríguez, J. (2012). Vista de Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-38. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731/149421>
- McMahon, E., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J.-P., . . . Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety,

depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.

<https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>

National Library of Medicine. (2022). *Depresión en adolescentes*. Medlineplus.

<https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>

Larun, L., Nordheim, L., Ekeland, E., Hagen, K., & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Of Systematic Reviews*, 3, 1-40. <https://doi.org/10.1002/14651858.cd004691>

Li, J., Zhou, X., Huang, Z., & Shao, T. (2023). Effect of exercise intervention on depression in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, 23(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16824-z>

Moll, J. (2023). *Impacto del ejercicio físico aeróbico y de resistencia sobre la ansiedad en adolescentes* [Universidad de las Illes Balears].

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165147/Moll\\_Adover\\_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165147/Moll_Adover_Julia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, 17 noviembre). *Salud mental del adolescente*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 31 marzo). *Depresión*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw4MSzBhC8ARIsAPFOuyU0EUmNLGmgpW48DvkHnOzx0\\_YR9L55vtfYZOWChWOW\\_U3YdEetB6UaAvr8EALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw4MSzBhC8ARIsAPFOuyU0EUmNLGmgpW48DvkHnOzx0_YR9L55vtfYZOWChWOW_U3YdEetB6UaAvr8EALw_wcB)

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw4MSzBhC8ARIsAPFOuyU0EUmNLGmgpW48DvkHnOzx0\\_YR9L55vtfYZOWChWOW\\_U3YdEetB6UaAvr8EALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw4MSzBhC8ARIsAPFOuyU0EUmNLGmgpW48DvkHnOzx0_YR9L55vtfYZOWChWOW_U3YdEetB6UaAvr8EALw_wcB)

<https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9196>  
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

- Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., Chakib, W., Beine, A., Bleyenheuft, Y., & De Volder, A. G. (2022). Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. *Journal Of Affective Disorders*, 301, 145-153. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.011>
- Ranero, L., Santiago, M., & Pulgar, S. (2024). El ejercicio físico programado como terapia complementaria en adolescentes y adultos jóvenes con depresión. Una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 438(2), 76-51. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1126/943>
- Recchia, F., Bernal, J., Fong, D., Wong, S., Chung, P., Chan, D., Capio, C., Yu, C., Wong, S., Sit, C., Chen, Y.-J., Thompson, W., & Siu, P. (2023b). Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 132. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5090>
- Trujillo, J., & Martínez, C. (2021). Ejercicio físico como tratamiento para depresión en niños y niñas, adolescentes y jóvenes: Umbrella Review. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*, (15), 21-35. <http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/118>
- Word Vision America Latina. (2023, 23 junio). *Salud mental en niños, niñas y adolescentes En Ecuador: 7 de cada 10 se sienten felices, pero el 20% enfrenta dificultades para identificar tristeza y estrés.* World Vision Ecuador. <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador-7-de-cada-10-se-sienten-felices-pero-el-20-enfrenta-dificultades-para-identificar-tristeza-y-estres>.

Zuleta, K., López, J., Muñoz, B., Vergara, A., Tristán, J., & Arango, C. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión. *Dialnet*, (43), 53-61. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8052574>

### **Conflictos de intereses**

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### **Contribución de los autores**

Los autores han participado en la construcción del documentos