



# PSICOLOGÍA BASADA EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

## "MUÉVETE PARA VENCER LA DEPRESIÓN".

**Autora: María Eugenia Visier Alfonso. Licenciada en Psicología. Doctora en Psicología. Profesora Asociada de Psicología en la Facultad de Enfermería de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.**

**Nº Colegiada CM03110**

---

### **OBJETIVOS DEL ESTUDIO**

En la sociedad actual la depresión es uno de los trastornos psicológicos de mayor prevalencia. Además, supone un gran deterioro de la vida de las personas y de su salud física. Los tratamientos de primera línea para la depresión son la psicoterapia y la farmacoterapia. No obstante, otras intervenciones, como el ejercicio físico, han demostrado ser eficaces para la reducción de síntomas depresivos. De esta forma, el ejercicio puede ser una alternativa de bajo coste y sin efectos secundarios, que complemente el tratamiento de la depresión. A pesar de que las últimas investigaciones muestran los efectos antidepresivos del ejercicio, para los y las psicólogos que trabajan diariamente con pacientes depresivos puede ser difícil saber qué tipo de ejercicio y qué cantidad recomendar a cada paciente. Teniendo además en cuenta que las recomendaciones de ejercicio podrían ser diferentes según las características del paciente. Por ello, este estudio tiene como objetivos: analizar la eficacia del ejercicio en la reducción de la depresión; determinar el tipo y cantidad de ejercicio óptimos; y si esas recomendaciones pueden variar según edad, género, y niveles de depresión y actividad física previos.

### **DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA**

En este estudio se realizó un network meta-análisis o meta-análisis en red, que es una técnica que compara la eficacia de distintos tratamientos en un único análisis. Para ello, los autores revisaron bases de datos científicas buscando todos los ensayos clínicos previos que analizaron el efecto del ejercicio sobre la depresión y, posteriormente, llevaron a cabo un análisis de los distintos tratamientos, solos o combinados con los tratamientos habituales (terapia cognitivo-conductual o antidepresivos).

## **DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS Y CONCLUSIONES**

- ♦ Se seleccionaron un total de 177 estudios que analizaron el efecto de distintos tipos de ejercicio (baile, aeróbic, caminar/correr, entrenamiento de fuerza, yoga, bici, estiramientos, etc.) en la reducción de la depresión.
- ♦ En general, se encontró que el ejercicio solo o combinado con las terapias habituales tuvo un efecto muy significativo a la hora de reducir la depresión en todos los grupos poblacionales. En relación con tipo de ejercicio realizado, se encontró que el ejercicio que más efecto tuvo para reducir los síntomas depresivos fue el baile, seguido de la combinación de terapia cognitivo-conductual junto con aeróbic, después caminar/correr y después el entrenamiento de fuerza, al compararlos con un grupo control.
- ♦ En cuanto a la cantidad de ejercicio a realizar, se encontró que los mejores resultados sobre la depresión se dieron en intervenciones que cumplían las recomendaciones de la OMS de actividad física de 150 minutos de intensidad moderada. Más allá de este tiempo, las mejoras no se incrementaron mucho más.
- ♦ Respecto a los diferentes grupos demográficos, los ejercicios de caminar/correr resultaron igual de eficaces en todos los grupos de población, mientras que en mujeres el ejercicio más eficaz fue el entrenamiento de fuerza y el ciclismo, en hombres el yoga, y en jóvenes se encontró más eficacia del ejercicio que en mayores.
- ♦ En conclusión, el ejercicio tiene efectos importantes para reducir los síntomas de depresión, se puede utilizar solo o combinado con los tratamientos habituales, encontrando más efecto en la reducción de la depresión en ciertas modalidades de ejercicio. De esta forma, es muy recomendable que los profesionales sugieran realizar ejercicio a sus pacientes teniendo en cuenta sus preferencias y limitaciones y enfatizando en aquellos tipos de ejercicio con más eficacia, como el baile, el ejercicio de fuerza, o caminar/correr, que además, es un ejercicio de bajo coste accesible y eficaz en todos los grupos demográficos.
- ♦ Estos efectos positivos del ejercicio sobre la depresión se pueden explicar porque la actividad física desencadena una serie de cambios fisiológicos y neurológicos que pueden tener efectos sobre el estado de ánimo. Además, en algunas modalidades de ejercicio, también se suman los efectos positivos de hacer la actividad en espacios verdes, la promoción de vínculos sociales, los sentimientos de autoeficacia, el aumento de la conciencia del cuerpo, etc., que pueden tener también efectos positivos sobre la depresión.

## **QUÉ APORTA EL ARTÍCULO A LA PSICOLOGÍA**

Los resultados de este estudio aportan evidencia de los efectos positivos del ejercicio en la depresión, que puede ser utilizada en las guías de tratamiento, proporcionando un complemento a las terapias psicológicas y farmacológicas habituales. Este estudio, concretamente, pone de manifiesto el buen resultado de la combinación de la terapia cognitivo-conductual junto con el ejercicio aeróbico, el baile o correr/caminar, realizado un tiempo de 150 minutos por semana con intensidad moderada, lo cual puede ser una recomendación de ejercicio que psicólogos y psicólogas del ámbito sanitario y clínico propongamos a nuestros pacientes.

## **PUNTOS CLAVE**

- Todos los tipos de ejercicio tuvieron efectos positivos en la disminución de la depresión.
- El baile fue el ejercicio que más redujo la depresión.
- Otros ejercicios con eficacia en la reducción de la depresión fueron caminar/correr, aeróbico y fuerza.
- La combinación de terapia cognitivo-conductual junto con ejercicio tuvo efectos muy positivos.
- Se recomienda un tiempo de 150 minutos por semana con intensidad moderada.

## **REFERENCIAS**

- ♦ Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., van den Hoek, D., & Lonsdale, C. Running from Depression: A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Exercise Dose and Modality in the Treatment for Depression. Recuperado de: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4388153](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4388153)
- ♦ Rouse, B., Chaimani, A., & Li, T. (2017). Network meta-analysis: an introduction for

clinicians. *Internal and emergency medicine*, 12, 103–111. <https://doi.org/10.1007/s11739-016-1583-7>