

EL EJERCICIO AERÓBICO PUEDE SER MÁS EFICAZ PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

La depresión y la ansiedad afectan a hasta 1 de cada 4 personas en todo el mundo, con mayor prevalencia entre los jóvenes y las mujeres. Un nuevo análisis pone de manifiesto que el ejercicio aeróbico, como correr, nadar o bailar, puede ser más eficaz para aliviar sus síntomas.

Esta es una de las conclusiones de una revisión sistemática de estudios con datos de más de 77.000 participantes de prácticamente todas las edades. La investigación se publica en British Journal of Sports Medicine.

Los investigadores, encabe-

zados por Neil Munro, de la Universidad James Cook (Australia), se propusieron estimar de manera exhaustiva el impacto del ejercicio en los síntomas de la depresión y la ansiedad en todos los rangos de edad, incluyendo a aquellos con y sin diagnóstico clínico.

Asimismo, querían averiguar si el tipo, la duración, la frecuencia, la intensidad y la supervisión del ejercicio, así como la participación individual o en grupo, podrían influir en los resultados.

Para ello buscaron en bases de datos de investigación análisis de datos agrupados de ensayos controlados aleatorios

que compararan el ejercicio con otro tipo de actividad, con un placebo o con ninguna intervención activa, y que se hubieran publicado hasta julio de 2025.

Los criterios de elegibilidad incluían actividades físicas planificadas, estructuradas, repetitivas y con un propósito específico para mejorar la salud física y mental, así como todas las formas, intensidades, frecuencias y entornos (individuales o grupales) de ejercicio.

En cuanto a la depresión, se incluyeron exploraciones de estudios que implicaban la participación 57.930 personas de entre 10 y 90 años.

Estos habían sido diagnosticados con depresión clínica o presentaban síntomas depresivos, pero no tenían otras afecciones coexistentes. Las intervenciones con ejercicio se clasificaron como aeróbicas; de resistencia, como el entrenamiento de fuerza; mente-cuerpo, como el yoga o el tai-chi; o una combinación.

En cuanto a la ansiedad, se incluyeron datos de 19.368 participantes de entre 18 y 67 años. Las intervenciones con ejercicio se clasificaron como aeróbicas; de resistencia; mente-cuerpo; y mixtas.

La síntesis de los análisis de datos agrupados mostró que el ejercicio tuvo un efecto de tamaño medio en los síntomas de depresión y un efecto de tamaño pequeño a medio en los

síntomas de ansiedad; los efectos más significativos se observaron en adultos jóvenes (18-30 años) y mujeres que habían dado a luz recientemente.

MEJOR EN GRUPO

Todas las formas de ejercicio se asociaron con efectos positivos, siendo los formatos aeróbicos, grupales y supervisados los más eficaces para aliviar los síntomas de la depresión (esto subraya la importancia de los factores sociales en las intervenciones de salud mental).

Por su parte, el ejercicio aeróbico, de resistencia (fuerza), mente-cuerpo y una mezcla de diferentes modalidades tuvieron un impacto de tamaño medio en el alivio de los síntomas de ansiedad.

Si bien el ejercicio supervi-

sado y en grupo puede ser mejor para reducir la depresión, el ejercicio más corto (hasta 8 semanas) y de menor intensidad puede ser mejor para aliviar la ansiedad, sugieren los investigadores.

Pero en conjunto, los efectos fueron similares o mejores que los de la medicación o las terapias conversacionales, independientemente de la edad o el sexo, subraya un comunicado del grupo BMJ, que edita la revista.

Los investigadores reconocen algunas limitaciones en sus hallazgos, entre ellas las interpretaciones variables de la intensidad y la duración del ejercicio en los análisis de datos agrupados, y la relativa escasez de análisis sobre el impacto del ejercicio a lo largo de la vida. <3