



Todas las modalidades de ejercicio, incluyendo fuerza, mente-cuerpo y ejercicios combinados, mostraron beneficios consistentes para la salud mental.



El estudio recomienda priorizar la actividad física en el tratamiento de depresión y ansiedad, especialmente en contextos con recursos de salud mental limitados.

## El ejercicio aeróbico demostró ser clave para reducir la depresión y la ansiedad

» El estudio realizado en Australia y publicado en el British Journal of Sports Medicine indica que el ejercicio en grupo y bajo supervisión profesional ofrece ventajas adicionales para reducir síntomas de los trastornos mentales.



El ejercicio aeróbico, los formatos grupales y las rutinas supervisadas proporcionan los mayores beneficios para personas con depresión.

**E**l ejercicio físico se consolida como una herramienta poderosa para aliviar síntomas de depresión y ansiedad en personas de todas las edades.

Investigadores en medicina deportiva de Australia detectaron que las actividades aeróbicas, los formatos grupales y las rutinas supervisadas aportan los mayores beneficios para las personas con depresión.

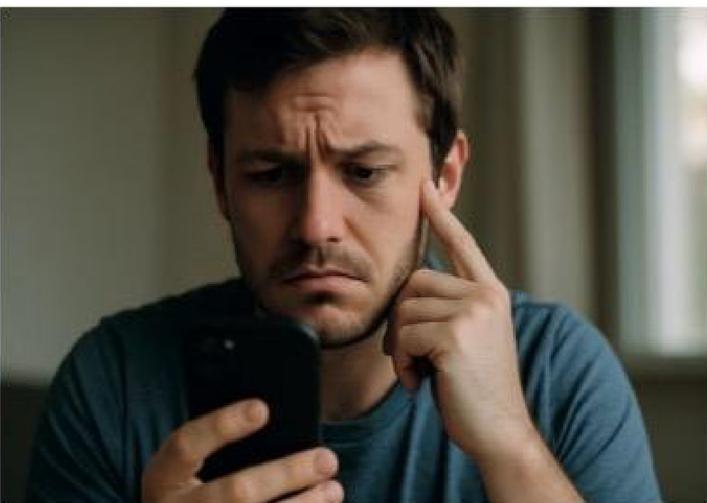
Mientras que las sesiones de baja intensidad y corta duración ayudan más a las personas con ansiedad. La investigación fue publicada en la revista British Journal of Sports Medicine.

Los científicos comprobaron que cualquier tipo de ejercicio puede igualar o superar los efectos de medicamentos y psicoterapia.

Según el estudio, "el ejercicio redujo la depresión y la



El impacto de la depresión y la ansiedad afecta entre el 7% y el 25% de la población mundial, especialmente a mujeres y varones.



El trastorno de ansiedad es una condición de salud mental caracterizada por preocupación, miedo o nerviosismo excesivos o persistentes que interfieren con la vida diaria.



ansiedad, con el ejercicio aeróbico demostrando el impacto más sustancial en ambos síntomas".

El equipo de investigadores estuvo conformado por Neil Richard Munro y colaboradores de la Universidad James Cook, la Universidad de Australia Occidental, la Universidad Deakin, el Kids Research Institute Australia y la Universidad Central de Queensland.

### Abrir la puerta al bienestar mental

El interés por hacer el estudio surgió al considerar la alta prevalencia de depresión y ansiedad, que afectan entre el 7 % y el 25 % de la población mundial y repercuten en la vida familiar, social y económica.

El impacto es especialmente alto en jóvenes y mujeres, lo que refuerza la necesidad de encontrar tratamientos accesibles y eficaces para distintos grupos.

El ejercicio físico ya era reconocido como una intervención válida, con resultados comparables a los de la medicación y la psicoterapia.

Sin embargo, la diversidad de diseños y enfoques en estudios anteriores dificultó que el ejercicio se utilizara como primera opción de tratamiento.

La investigación tuvo como objetivo analizar cómo el tipo, la intensidad, la frecuencia y la modalidad del ejercicio influyeron sobre los síntomas depresivos y ansiosos.

El estudio también examinó si estos efectos variaron según la edad, el género o la presencia de diagnóstico clínico. Se excluyeron estudios con participantes que presentaban enfermedades físicas crónicas para evitar que esas condiciones alteraran los resultados.

El análisis incluyó 63 estudios, con 81 metaanálisis, 1.079 investigaciones individuales y un total de 79.551 participantes de distintas edades.

Los investigadores seleccionaron solo metaanálisis de ensayos clínicos aleatorios sobre ejercicio para depresión y ansiedad, utilizando cinco bases de datos científicas.

El estudio informó: "el ejercicio fue eficaz en todos los grupos poblacionales, con formatos aeróbicos, grupales y supervisados mostrando los mayores beneficios para la depresión".

Los adultos jóvenes y las mujeres en el posparto experimentaron los efectos más marcados en la reducción de síntomas depresivos.

En ansiedad, el ejercicio de corta duración y baja intensidad resultó más efectivo. Se-



La supervisión profesional y la práctica grupal potencian la motivación, el bienestar psicológico y la eficacia del ejercicio físico contra síntomas emocionales.



El ejercicio físico reduce significativamente síntomas de depresión y ansiedad en personas de todas las edades, según un estudio australiano.

gún la investigación, "el ejercicio de menor duración y menor intensidad se asoció más fuertemente con la reducción de la ansiedad".

La modalidad grupal y la supervisión profesional ofrecieron ventajas adicionales, ya que la interacción social y el apoyo aumentaron la motiva-

ción y el bienestar psicológico. Las actividades individuales también demostraron beneficios, aunque en menor medida.

El estudio indicó que toda



El análisis incluyó a 79.551 participantes y demostró que el ejercicio puede igualar o superar los efectos de la medicación y la psicoterapia.

modalidad de ejercicio (aeróbico, de fuerza, mente-cuerpo y combinada) resultó positiva para la salud mental.

Los beneficios aparecieron tanto en personas con síntomas clínicos como en quienes solo experimentaron malestar emocional, y fueron consistentes en todos los grupos etarios.

La investigación subrayó que "la eficacia de las intervenciones de ejercicio fue comparable con los tratamientos farmacológicos y la psicoterapia para el manejo de los síntomas de depresión y ansiedad".

Además, la actividad física se presentó como una estrategia rentable y accesible en contextos donde los tratamientos tradicionales resultaron difíciles de implementar.

### Puentes visibles hacia una nueva salud mental

El equipo de científicos recomendó priorizar el ejercicio físico en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, especialmente cuando los recursos resultan limitados.

También sugirió promover la actividad en contextos grupales y bajo supervisión para maximizar los beneficios demostrados.

Igualmente, los investigadores reconocieron la variabilidad en la definición de intensidad y duración del ejercicio, así como la falta de datos para algunos subgrupos de edad.

Concluyeron que los resultados pueden ayudar a los profesionales de la salud a brindar apoyo dirigido, rentable y basado en evidencia, alineado con los perfiles y preferencias individuales.

Fuente: Infobae