



Revisión Documental de la Relación entre el Ejercicio Físico y la Depresión

Juliana María Chavarriaga Calle

Trabajo de grado II

Programa Actividad Física y Deporte

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Universidad Católica Luis Amigó

Asesor

Bibiana María López Echavarría

Esp. Actividad física y salud, Mg. Motricidad y desarrollo humano

Carolina Vásquez López

Mg. neuropsicopedagogía

Medellín, 2024

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a la universidad por permitirme estudiar esta maravillosa carrera, a mis profesores por enseñarme tanto no solo a nivel académico si no para la vida, a mi familia por estar y apoyarme durante todo mi proceso académico, a mis amigos y personas que me encontré en el camino, por todos los aprendizajes y lo compartido durante estos años. Siempre podemos ser mejores.

Tabla de Contenido

Introducción	4
Planteamiento del problema	6
Justificación	8
Objetivos	9
Objetivo General	9
Objetivos específicos	9
Metodología	10
Diseño de investigación	10
<i>Tipo de investigación</i>	10
<i>Inicio de la revisión de la literatura</i>	10
<i>Consulta de la literatura</i>	11
<i>Nivel de la investigación</i>	11
<i>Diseño</i>	11
Categorías de análisis	12
<i>Criterios de inclusión y exclusión</i>	12
Estrategias para la recolección y análisis de la información	13
Marco de referencia	16
Conclusiones	19
Cronograma	20
Referencias	21

Lista de tablas

Tabla 1	12
Tabla 2	13
Tabla 3	15
Tabla 4	20

Introducción

La depresión, actualmente es uno de los mayores problemas de salud mental en todo el mundo, afecta a más de 300 millones de personas y cada vez ha recibido mayor atención por parte de los gobiernos y agencias de salud (Ruggieri, 2020). Esta no solo tiene un impacto grande en el bienestar de una persona, sino que también es un problema de salud mental común que puede provocar períodos prolongados de mal humor o falta de interés en las actividades. A diferencia de los cambios de humor normales, la depresión puede perjudicar muchos de los aspectos de la vida, como las relaciones y el entorno laboral. Además afecta a cualquier persona, especialmente a quienes han sufrido violencia o pérdida, y se presenta mayormente en mujeres que en hombres (OMS, 2023). Para las personas con depresión, las interacciones en diferentes áreas de la vida pueden incrementar sus síntomas, creando un círculo vicioso que dificulta su recuperación.

En este contexto, la actividad física ha demostrado ser una intervención prometedora para el manejo de los síntomas de la depresión, no solamente promoviendo la salud física, sino también el bienestar de forma integral. Es importante enfatizar que incluso el ejercicio de baja intensidad puede ayudar a prevenir la depresión, generalmente se reconoce su valor para la salud física pero a la salud mental no se le da tanta importancia. Se concluyó que la actividad física regular y adecuada es importante para mejorar la calidad de vida y a su vez disminuir el riesgo de padecer depresión y sus síntomas en contraste con un estilo de vida sedentario (Almagro, Dueñas, Tercedor, 2014). Además de ser un antídoto

contra la depresión, la actividad física ayuda a desarrollar la estabilidad emocional y las habilidades sociales.

Aunque las personas suelen mostrar interés inicial en los programas de actividad física, su participación va disminuyendo con el tiempo, por lo que es necesario desarrollar intervenciones sostenibles y efectivas a largo plazo. Existe evidencia de los beneficios sobre la práctica de actividad física, como el aumento del estado de ánimo, la disminución de la ansiedad y el aumento de la autoestima, son fundamentales para el desarrollo general del individuo (Quintero; Gil, 2021).

El objetivo de esta revisión fue realizar una revisión documental de la literatura existente sobre la relación entre el ejercicio físico y la depresión en un periodo de 2020-2024. Los resultados aportan información de gran valor que puede ayudar a la creación de programas más efectivos que promuevan el ejercicio como una herramienta fundamental para mejorar la salud mental. Se espera que esto contribuya al bienestar general de la sociedad y cree un entorno más saludable mentalmente.

Planteamiento del problema

Numerosos estudios sobre los comportamientos que influyen en la sociedad moderna han demostrado que la depresión se ha transformado en un riesgo para la salud mental al rededor del mundo. Esta enfermedad afecta a infinidad de personas a nivel mundial, lo que demuestra la gravedad del problema y su impacto en la salud pública (Ruggieri, 2020). Actualmente, el incremento de la depresión es importante y está recibiendo cada vez más atención por parte del gobierno y las instituciones de salud. Existe una necesidad urgente de que estas entidades aborden esta crisis para garantizar condiciones de vida saludables para la gente.

La depresión es un problema de salud mental colectivo que se identifica al presentar un estado de ánimo bajo crónico o pérdida de interés en las actividades diarias. Es diferente de los cambios de humor normales y puede afectar todas las áreas de la vida, corren un mayor riesgo las mujeres de experimentarlo (OMS, 2023). Esto destaca la gran necesidad que hay en generar medidas efectivas para mitigar su impacto y mejorar la calidad de vida de las demás personas.

Las investigaciones han demostrado una relación de la realización de actividad física y la disminución de depresión en humanos. Esto sugiere que incluso la realización de actividad física de baja intensidad puede ser un factor de protección contra la depresión. Aunque se ha reconocido su importancia en las enfermedades físicas la importancia que se le ha dado en términos de salud mental es mucho menor. Los resultados dan a entender que hay una necesidad en la que se

debe fomentar la práctica de ejercicio físico regular lo que ayuda a desarrollar la estabilidad emocional y las habilidades sociales.

El ejercicio físico es esencial en la vida diaria y aún más para mantener hábitos saludables durante toda la vida. La evidencia sugiere que los beneficios del ejercicio incluyen mejor estado de ánimo, disminución de la ansiedad e incremento de la autoestima. Esta revisión busca proporcionar un análisis exhaustivo de la relación entre el ejercicio y la depresión a través de una revisión de la literatura en las bases de datos identificando estrategias y programas que pueden usarse para mejorar la salud mental.

La pregunta problema de este estudio es: ¿Cuál es la relación entre el ejercicio y la depresión?; Esta pregunta de interés no sólo aportará a la comunidad científica, sino que también tiene implicaciones sociales, para que toda la población que padece de depresión pueda encontrar estas herramientas para la mejora de la salud mental.

Justificación

Esta propuesta de investigación fue desarrollada ante un incremento en la depresión en los últimos años, la cual impacta a una gran porción de la población mundial. Esta enfermedad afecta la calidad de vida de las personas en muchos aspectos teniendo un gran impacto en su desempeño diario y en las relaciones interpersonales. Según diferentes estudios hay diversos factores que influyen en el deterioro de la salud mental, entre estos están el estrés académico, las dificultades para adaptarse al entorno, las responsabilidades, falta de autocontrol emocional, problemas interpersonales y nuevos desafíos y exigencias del día a día (Torres, 2023).

Es importante examinar cómo la actividad física actúa en la depresión a través de una revisión de literatura. El ejercicio físico mejora la salud física, y también tiene importantes beneficios para la salud mental teniendo un impacto beneficioso en la reducción de los síntomas depresivos y la mejora del bienestar general.

Este estudio proporcione información valiosa para ayudarnos a comprender y promover la salud mental y física en nuestra comunidad. Comprender cómo utilizar el ejercicio como herramienta para mejorar la salud mental puede ser un paso fundamental para crear un entorno más saludable.

Objetivos

Objetivo General

Realizar una revisión documental de la literatura existente sobre la relación entre el ejercicio físico y la depresión.

Objetivos específicos

Recolectar información actualizada sobre el impacto positivo del ejercicio físico y la depresión.

Analizar toda la información recolectada sobre los beneficios del ejercicio físico según los criterios de inclusión y exclusión de la información.

Comparar las diferentes variables de información sobre los beneficios del ejercicio en la depresión.

Evaluar la pertinencia de la literatura recolectada sobre los beneficios del ejercicio en la depresión.

Metodología

Diseño de investigación

Tipo de investigación

Esta investigación documental adopta un enfoque cuantitativo y es fundamental subrayar que es no experimental, ya que el fenómeno de estudio no se manipula. Además, se debe destacar que el alcance es longitudinal y de tendencia, y que también es descriptivo. Según Hernández (2014), la investigación cuantitativa es secuencial y demostrativa. Cada fase precede a los períodos siguientes y es importante no omitir ni saltar los pasos. El orden es preciso y esencial, aunque se hay opción de reorganizar alguna etapa. Comienza de una idea inicial que se agota, y, una vez esta esté definida, se procede a los objetivos y preguntas de investigación. Se realiza una revisión exhaustiva de la literatura y se ejecuta un marco teórico. A partir de las preguntas de investigación se crean hipótesis y se deciden variantes; se produce el diseño de investigación; se evalúan las variables en un ámbito específico; se lleva a cabo un análisis detallado de las mediciones obtenidas mediante métodos estadísticos, y se extraen conclusiones” (p. 4).

Inicio de la revisión de la literatura

Hernández (2014) señala que la revisión literaria comienza con la selección de la información relevante sobre el tema de investigación a partir de bases de datos. Esto puede incluir bibliotecas, hemerotecas y bancos de información. Sin embargo, si el investigador no tiene suficiente experiencia, deberá utilizar palabras clave o descriptores que lo orienten en la búsqueda de información.

Consulta de la literatura

Hernández (2014) afirma que, una vez completado el proceso de revisión, se debe seleccionar la información que realmente aporte al proceso investigativo y descartar aquella que no sea relevante para incluir en la investigación.

Uno de los propósitos de la consulta de literatura es evaluar y determinar si la teoría y la búsqueda previas ofrecen una resolución a la pregunta investigativa, o si ofrecen una guía para el desarrollo del trabajo (Lawrence, Machi y McEvoy, 2012; Race, 2008).

Nivel de la investigación

El nivel de la investigación documental es descriptivo. Según Hernández (2014) los estudios descriptivos tienen como objetivo especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se analice. Esto significa que buscan medir o recopilar información ya sea de forma independiente o conjunta, sobre las variables mencionadas, sin abordar cómo se relacionan entre sí (p. 92).

Diseño

El diseño de esta investigación es una revisión literaria. Hernández (2014) señala acerca de que la revisión de literatura consiste en identificar, consultar y recopilar bibliografía y otros materiales útiles para los propósitos del estudio, de los cuales se debe extraer y reunir la información relevante y necesaria para contextualizar el problema de investigación” (p. 61).

Categorías de análisis

Tabla 1

Criterio de búsqueda

Base de datos	Variables de búsqueda	Idioma	Numero de artículos encontrados
Scopus	physical exercise and depression	Ingles	16.733
	Ejercicio físico y depresión	Español	13
Science Direct	physical exercise and depression	Ingles	117.316
	Ejercicio físico y depresión	Español	2.585
Ebsco	physical exercise and depression	Ingles	24
	Ejercicio físico y depresión	Español	8
Google Scholar	physical exercise and depression	Ingles	24.800
	Ejercicio físico y depresión	Español	291.000
TOTAL			333.657

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión: Los artículos científicos que serán incluidos en la revisión literaria deben cumplir con las siguientes pautas: deben contar con introducción, resumen y cita

bibliográfica. También se incluirán artículos de investigación, metaanálisis y revisiones sistemáticas.

Exclusión: Toda la información proveniente de blogs, páginas web, revistas, libros y artículos publicados antes del año 2020 será considerada.

Estrategias para la recolección y análisis de la información

Recolección

Para el presente trabajo, se utilizó el siguiente cuadro, que incluye el número del artículo, la base de datos escogida, el título del artículo, el tipo de artículo, las variables de búsqueda, el año de publicación y los autores, los instrumentos y las conclusiones.

Tabla 2

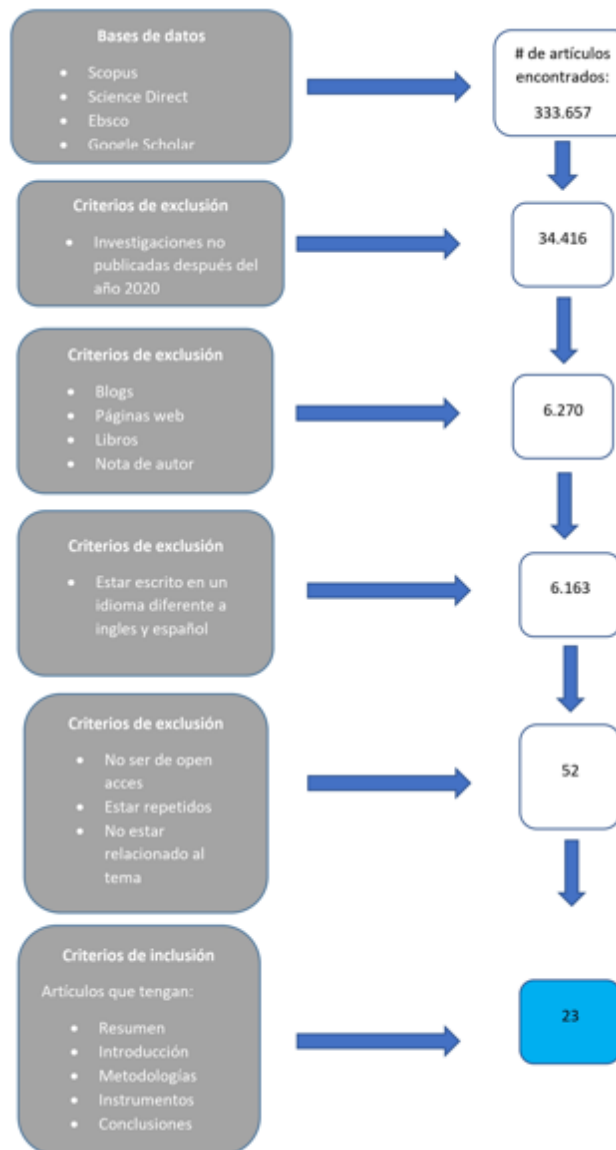
Recolección

Programa	Modalidade	Tempo de duração	Características principais	Objetivos	Benefícios	Conteúdo programático	Destinatários
		distância	Flexibilidade de horários	Atuar em diferentes áreas de atuação profissional	Formar profissionais	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
	Presencial	distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
	Presencial	distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.
		distância	Flexibilidade de horários	Atualizar conhecimentos e habilidades	Manter-se atualizado	Conteúdo teórico e prático, com ênfase em casos reais e estudos de caso.	Profissionais de diferentes áreas de atuação.

El siguiente diagrama muestra el número total de información encontrada sobre el tema que fue investigado. A medida que se aplican los criterios de exclusión, el número de fuentes se redujo, quedando finalmente el número total de artículos que cumplieron con los criterios de inclusión.

Tabla 3

Bases de datos



Marco de referencia

La relación entre el ejercicio físico y la depresión ha sido analizada en las bases de datos, a través de la búsqueda de literatura, en un periodo comprendido entre 2020 y 2024, revelando que el ejercicio físico es un método eficaz para mitigar los síntomas depresivos en diversas poblaciones y edades. Este enfoque ayuda en la mejora y reducción de los síntomas de la depresión, y a su vez también promueve el bienestar físico, emocional y social de los individuos. Los estudios encontrados han destacado que el ejercicio practicado de forma regular contribuye a un aumento de la autoestima, la calidad de vida y el manejo de la ansiedad, y actúa también en diversas etapas de vida como adolescentes, adultos jóvenes y personas mayores.

Se sugiere que las prácticas de ejercicio que superan los 150 minutos de actividad moderada por semana tienen mayores efectos beneficiosos para la reducción de los síntomas de depresión. También se encontró que el ejercicio aeróbico se ha mostrado un poco más efectivo que las intervenciones de flexibilidad. Además de esto, las actividades grupales han tenido un impacto mayor que las individuales ya que el factor de la socialización y el apoyo emocional que se generan en este tipo de contextos grupales pueden ser aún más beneficiosos para jóvenes y adolescentes, para los que el sentido de pertenencia y la motivación son aspectos vitales para tener un mayor compromiso con la actividad física.

Por otro lado, los estudios realizados en contextos clínicos han evidenciado que el ejercicio físico, combinado con el tratamiento farmacológico, no por aparte el

farmacológico, es bastante efectivo para reducir los síntomas de la depresión. Este enfoque combinado mejora la sintomatología, y también potencia el bienestar emocional.

En poblaciones laborales, el incorporar programas de ejercicio entorno a las jornadas de trabajo, sea antes, durante o después, ha demostrado tener un impacto positivo en los empleados cuyos trabajos son mayormente sedentarios o con poca actividad física, aumentando su vitalidad y bienestar general, lo cual mejora la productividad y el clima laboral.

En áreas menos exploradas, como la combinación de ejercicio físico con adaptógenos naturales, se ha observado que la suplementación con *Hypericum perforatum* y *Rhodiola rosea* puede ofrecer mejoras en los síntomas depresivos. Se requiere más investigación para evaluar la sinergia entre estos adaptógenos, la depresión y el ejercicio físico, ya que actualmente no existen muchos estudios que exploren esta combinación específica la cual podría proporcionar enfoques innovadores para optimizar el tratamiento de la depresión de forma natural y complementaria sin la necesidad de medicamentos.

En el ámbito del embarazo y el posparto, el ejercicio físico ha evidenciado ser un gran mecanismo para reducir los síntomas de depresión, promoviendo el bienestar psicológico en una etapa vulnerable para las mujeres. Aunque algunos estudios no muestran resultados significativos, la mayoría sugiere que el ejercicio moderado de forma regular, puede prevenir y tratar la depresión en estas etapas de la mujer. Aun así, hay que identificar las modalidades y dosis óptimas de ejercicio para esta población específica.

La investigación enfrenta desafíos significativos. La heterogeneidad en los tipos de ejercicio, la duración de las intervenciones y las medidas de resultado utilizadas limitan los

hallazgos. Es necesaria la implementación de estudios longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo y la estandarización de los protocolos y dosis de ejercicio. La variabilidad en los tipos de ejercicio y la falta de evaluaciones de seguimiento dificulta establecer que modalidades son más adecuadas para diferentes subgrupos de pacientes.

La relación entre el ejercicio físico y la depresión es sólida y es una intervención complementaria muy importante para reducir los síntomas depresivos en una amplia gama de poblaciones. A medida que avancen las investigaciones se podrán saber más datos y el ejercicio físico podrá tener aún más potencial de consolidarse como un tratamiento fundamental no solo para la depresión, sino también para aumentar la calidad de vida general de las personas que padecen de esta afección mental. Los expertos de la salud y la actividad física deben considerar el ejercicio no solo como una herramienta, sino como un enfoque principal en el manejo de la depresión, fomentando la participación en programas de ejercicio para maximizar los beneficios en la salud mental y la calidad de vida de los pacientes.

Conclusiones

Los hallazgos de la revisión sobre la relación entre el ejercicio y la depresión destacan la importancia del ejercicio como un importante método de tratamiento y prevención en la depresión. Está comprobado que el ejercicio es muy eficaz para reducir la depresión, y también para mejorar el bienestar físico, emocional y social de las personas, lo cual mejora su calidad de vida.

Las intervenciones que incluyen ejercicio regular o ejercicio en grupo son las que más beneficio tienen teniendo en cuenta el valor del apoyo social y emocional durante el proceso. A pesar de los resultados prometedores, aún existen desafíos importantes, como las diferencias en los tipos de ejercicio, la estandarización de protocolos de ejercicio físico, frecuencia, volumen, intensidad, deportes, entre otros, y la realización de estudios a largo plazo para evaluar los resultados y eficacia del ejercicio físico en la depresión.

Es importante complementar la medicación de pacientes hospitalarios con ejercicio y que la medicación no sea su única fuente de ayuda, además es interesante explorar combinaciones con adaptógenos naturales, lo que puede proporcionar nuevas estrategias innovadoras y efectivas para combatir la depresión y llevando a muchos más estudios donde puedan evaluarse su eficacia, pros y contras.

Es esencial como profesionales fomentar la participación en programas de ejercicio no solo a las personas del común si no también adaptados a las necesidades de poblaciones con otros padecimientos como la depresión, para aumentar así los beneficios psicológicos y de salud, garantizando una mayor calidad de vida.

Referencias

Almagro, S; Dueñas, M; Tercedor P. (2014). Actividad física y depresión: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Alowaydhah, S; Weerasekara, I; Walmsley, S; Marquez, J. (2024). The Effects of Various Types of Physical Exercise on Health Outcomes in Older Adults with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. *Depression and Anxiety*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/2024/9363464>

Amú, F; Gonzalez, D; Ortiz, K; Sandoval, K. (2024). Árbol de clasificación para la identificación de síntomas asociados a la depresión en estudiantes de una universidad pública. *Retos* (Vol. 52, pp. 104–114). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Araque, M; Ruiz, P; Artés, E. (2021). Efectos de un programa de ejercicio físico multicomponente sobre la condición física, la autoestima, la ansiedad y la depresión de personas adultas-mayores. *Retos* (Vol. 39, pp. 1024–1028).

Clemente, Á; Jiménez, J; Martín, M; Santacruz, J. (2024). The impact of two supervised physical activity programs on the well-being and depression symptoms of employees with sedentary jobs. *Retos* (Vol. 56, pp. 949–958). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Contreras, F; Ramirez, R; Cerda, E; Campos, R; Martínez, C; Reigal, R; Morales, V; Sierralta, S; Campos, C. (2022). Effects of Physical Exercise on Executive Function in

Adults with Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis Protocol. *Sustainability*, 14(22), 15158. <https://doi.org/10.3390/su142215158>

Correia, É; Monteiro, D; Bento, T; Rodrigues, F; Cid, L; Vitorino, A; Figueiredo, N; Teixeira, D; Couto, N. (2023). Analysis of the effect of different physical exercise protocols on depression in adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Health a Multidisciplinary Approach*, 16(2), 285–294. <https://doi.org/10.1177/19417381231210286>

Dang, L. (2021). Physical exercises in relieving the current state of depression. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 27(8), 776–778. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127082021_0370

Duarte, J. (2023). Physical Exercise, Psychological and Neurological Health: Reviewing the anxiety and depression variables. *Journal of Clinical Psychology and Mental Health*. <https://www.doi.org/brs/2023/jcpmh/0004>

Dubocq, J. (2021). Using physical exercise interventions to reduce depression and anxiety in people with lung cancer. University of Central Florida & University of Central Florida Libraries, Honors Undergraduate Theses. <https://stars.library.ucf.edu/honorsthesis/914>

Efendi, F; Tonapa, S; Has, E; Ho, K. (2022). Effects of chair-based resistance band exercise on physical functioning, sleep quality, and depression of older adults in long-term care facilities: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.12.002>

Fernández, N; González, Y; Calvete, A; Da Cuña, I. (2021). Efectos del ejercicio en la depresión durante el embarazo y el posparto. Una revisión sistemática. *Clínica E Investigación En Ginecología Y Obstetricia*, 48(4), 100683.
<https://doi.org/10.1016/j.gine.2021.100683>

Guerrero, C; Cueto, C.; Cantón, V; Ramírez, M; Martínez, J. (2024) Healthy Aging in Menopause: Prevention of Cognitive Decline, Depression and Dementia through Physical Exercise. *Physiologia*. 115–138. <https://doi.org/10.3390/physiologia4010007>

Hernandez, Sampieri (2014). Metodología de la investigación.

Huang, J; Zheng, Y; Gao, D; Hu, M; Yuan, T. (2020). Effects of exercise on depression, anxiety, cognitive control, craving, physical fitness and quality of life in Methamphetamine-Dependent patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00999>

Ibañez, P; Muñoz, Y; Silva, J; Jara, C. (2022). Protocolos de ejercicio físico y su efecto en los parámetros que miden la mejoría en pacientes diagnosticados con depresión. Revisión sistemática. (2022). *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*.

Ibeneme, S; Uwakwe, V; Myezwa, H; Irem, F; Ezenwankwo, F; Ajidahun, T; Ezuma, A; Okonkwo, U; Fortwengel, G. (2022). Impact of exercise training on symptoms of depression, physical activity level and social participation in people living with HIV/AIDS: a systematic review and meta-analysis. *BMC Infectious Diseases*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s12879-022-07145-4>

Liu, X; Wang, G; Cao, Y. (2022). Physical exercise interventions for perinatal depression symptoms in women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1022402>

OMS. (2023). Depresión. Organización Mundial de la Salud.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwmt24BhDPARIsAJFYKk2h6qbHsIDEYD3q6AGHVEZkUBPBKFggvilpVFMFYg-hx-CnHfpKpdQYaAtf5EALw_wcB

Pineda, M; Cuchimba, J; Sánchez Rojas, I; Forero, D; Bonilla, D. (2021). Potencial de la combinación de adaptógenos y ejercicio físico en la depresión: revisión integradora sistemática. Universidad Santo Tomás, Seccional Bogotá.

<https://doi.org/10.17162/au.v6i2.212>

Polanco, K; López-Walle, J; Muñoz, B; Vergara, A; Tristán, J; Arango, C. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión. Retos (Vol. 43, pp. 53–61).

Ranero Palacio, L; Santiago García, M; Pulgar Muñoz, S; Universidad Europea del Atlántico. (2024). El ejercicio físico programado como tratamiento complementario en adolescentes y adultos jóvenes con depresión. Una revisión sistemática. Revista Española De Educación Física Y Deportes. Vol. 438.

Ruíz, Á; Cabello, A. (2022). Comparación de la efectividad entre distintas intervenciones en los síntomas posconmoción en adolescentes y jóvenes: una revisión bibliográfica. Neurología, 39(4), 372–382. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2021.08.009>

Ruggieri, V. (2020). Autismo, depresión y riesgo de suicidio. Medicina.

Torres, A. (2023). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. GADE: Revista Científica.

Zhang, Y; Jiang, X. (2023). The effects of physical activity and exercise therapy on frail elderly depression: A narrative review. *Medicine*, 102(34), e34908.

<https://doi.org/10.1097/md.00000000000034908>

Zuleta, K; Ramírez, M; Cocca, A; López-Walle, J. (2022). Ejercicio aeróbico y tratamiento farmacológico en pacientes hospitalizados con depresión: revisión de la literatura. *Revista de psicología de la salud*, 10(1). <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.815>