

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Actividad física y depresión en mujeres latinoamericanas: una
revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Karin Hellen Ramirez Serruche

Sayuri Agustin Vasquez

Asesora:

Mg. Flor Victoria Leiva Colos

Lima, julio de 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Flor Victoria Leiva Colos, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Actividad Física y Depresión en mujeres latinoamericanas: Una revisión narrativa”** de los autores Karin Hellen Ramírez Serruche y Sayuri Agustin Vasquez tiene un índice de similitud de 9% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de julio del año 2026.



Mg. Flor Victoria Leiva Colos
Asesora

**Actividad física y depresión en mujeres latinoamericanas:
una revisión narrativa**

TRABAJO ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional de/en Psicología clínica y de la salud

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and flourishes, positioned above a horizontal line.

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Dictaminadora

Lima, 10 de julio de 2026

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y la depresión en mujeres latinoamericanas. **Metodología:** Es una revisión narrativa, la búsqueda de la literatura científica se realizó entre diciembre del 2025 febrero del 2026 en tres bases de datos: Pubmed, Web of science (WOS) y Scielo, se emplearon descriptores controlados y términos libres para las variables “actividad física”, “depresión”, “mujeres” y en el espacio geográfico de Latinoamérica. Se armó la estrategia de búsqueda usando los operadores booleanos OR, AND y la búsqueda se realizó en los ajustadores de campo título, resumen y palabras claves. **Resultados:** Hasta febrero del 2026 se encontraron 120 estudios: 82 en Pubmed, 30 en WOS y 08 en Scielo. Tras el proceso de cribado, se seleccionaron 12 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. La distribución según el diseño de investigación fueron 01 ensayo, 04 correlacionales, 06 descriptivo y 01 prospectivo. **Conclusiones:** La actividad física actúa como un factor protector frente a la depresión en mujeres, especialmente cuando se practica de forma regular y combina ejercicios de fuerza y resistencia. Por otra parte, la falta de ejercicio y los malos hábitos potencian la aparición de cuadros depresivos, y en mujeres que padecen fibromialgia, se debe cambiar las horas de inactividad por movimiento y con una nutrición adecuada mejora notablemente su calidad de vida. De este modo, se evidencia la necesidad de impulsar rutinas activas como pilar fundamental contra la depresión. Y se destaca la importancia de promover estilos de vida activos para prevenir y manejar la depresión.

Palabras claves: actividad física, depresión, mujeres

Abstract

Objective: To determine the relationship between physical activity and depression in Latin American women. **Methodology:** This is a narrative review. The search for scientific literature was conducted between December 2025 and February 2026 in three databases: PubMed, Web of Science (WOS), and SciELO. Controlled and free-text descriptors were used for the variables "physical activity," "depression," and "women," within the geographical area of Latin America. The search strategy was developed using the Boolean operators OR and AND, and the search was performed using the title, abstract, and keyword fields. **Results:** By February 2026, 120 studies had been found: 82 in PubMed, 30 in WOS, and 8 in SciELO. After the screening process, 12 studies that met the eligibility criteria were selected. The distribution according to research design was as follows: 1 trial, 4 correlational, 6 descriptive, and 1 prospective. **Conclusions:** Physical activity acts as a protective factor against depression in women, especially when practiced regularly and combining strength and endurance exercises. In contrast, sedentary behavior and unhealthy habits increase the risk of depressive symptoms. Furthermore, lack of exercise and poor habits increase the likelihood of depressive episodes, and in women with fibromyalgia, replacing inactivity with movement and proper nutrition significantly improves their quality of life. This highlights the need to promote active routines as a fundamental pillar in combating depression. It also underscores the importance of promoting active lifestyles to prevent and manage depression.

Keywords: Physical activity, depression, women

Introducción

La depresión es uno de los trastornos de salud mental más comunes y se reconoce como una de las principales causas de discapacidad en el mundo. A nivel global, se estima que más de 280 millones de personas padecen esta condición, la cual tiene efectos importantes sobre el bienestar de los individuos, su calidad de vida y su capacidad para desenvolverse en los ámbitos social y cotidiano (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). Este trastorno se caracteriza por síntomas persistentes como tristeza profunda, pérdida de interés o placer, alteraciones del sueño, fatiga y dificultades cognitivas, los cuales pueden afectar de manera significativa la vida cotidiana de las personas (Asociación Americana de Psiquiatría [APA], 2022).

En el contexto de América Latina, el análisis de la salud mental es crítico debido a las marcadas brechas socioeconómicas y sanitarias que condicionan el origen y el curso de los trastornos psicológicos y la literatura científica subraya que determinantes estructurales como la pobreza, la exclusión social, las deficiencias en los sistemas de salud y la prevalencia de la violencia actúan como catalizadores de la depresión, afectando con mayor severidad a la población femenina (Trianni, et al., 2025). Las mujeres en América Latina enfrentan una susceptibilidad mayor debido a las exigencias culturales que depositan en ellas la mayor parte de las tareas del hogar y el cuidado familiar. Esta asimetría en los roles tradicionales incrementa de forma notable sus niveles de riesgo psicosocial frente a otras poblaciones (OMS, 2025; Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2025). Los estudios corroboran que la depresión afecta de manera excesiva a las mujeres, debido a la compleja interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales; esta diferencia no solo se debe a cambios

hormonales, sino también a determinantes sociales vulnerables como las desigualdades de género, una mayor exposición a la violencia y la abrumadora carga de trabajo doméstico, así como de cuidados no remunerado (Albert, 2015). Ante este panorama de vulnerabilidad multicausal, la salud mental femenina se ha convertido en un tema de máxima prioridad en las agendas de salud pública a nivel global (OMS, 2025).

Frente a esta situación, la actividad o ejercicio físico emerge como una estrategia fundamental para la promover la salud mental y prevenir las psicopatologías. Es así que practicar regularmente ejercicio físico se relaciona con una disminución de la sintomatología depresiva y fortalece la autoestima (Schuch et al., 2018). Estos beneficios se explican en mecanismos neurobiológicos y psicológicos, de manera que al realizar ejercicio físico el organismo libera neurotransmisores esenciales como: serotonina, dopamina y endorfinas, lo que regula de manera eficiente el estrés y la optimiza la calidad del sueño, posicionando al ejercicio físico como pilar fundamental en las agendas de salud pública a nivel mundial (Bull, et al., 2020). Sin embargo, a pesar de evidencias sobre sus ventajas, persiste el sedentarismo y es un desafío crítico de salud pública por lo que se calcula que una gran parte de la población incumple las recomendaciones, lo que genera una brecha de género siendo las mujeres reportan índices de inactividad más elevados que los varones (Guthold et al., 2018). Esta problemática adquiere trascendencia en América Latina, donde estudios actuales alertan sobre una preocupante incidencia de conductas sedentarias y una reducida participación deportiva en las mujeres, al margen de los diversos niveles socioeducativos (Herreros-Irarrázabal, et al., 2024).

Estudios señalan que el ejercicio físico regular es una de las mejores herramientas para prevenir los cuadros depresivos. Así, Schuch et al. (2018) en un metaanálisis de estudios prospectivos encontraron que las personas que realizan niveles adecuados de actividad física presentan un menor riesgo de desarrollar depresión en comparación con aquellas con estilos de vida sedentarios. De manera similar, Gutierrez et al. (2024) señalan que la actividad física constituye un comportamiento modificable que puede contribuir a reducir los síntomas depresivos y mejorar la salud mental en diversas poblaciones e indican que mayores niveles de actividad física se asocian con menores síntomas depresivos y mejores indicadores de salud en poblaciones hispanas. Asimismo, Errisuriz et al. (2019) en su estudio realizado en mujeres latinas han encontrado que la práctica regular de actividad física puede contribuir a mejorar diferentes aspectos del bienestar y del estilo de vida, lo que podría influir positivamente en la salud mental.

A pesar del creciente interés científico en la relación entre actividad física y salud mental, todavía existe una limitada síntesis de la evidencia enfocada específicamente en mujeres latinoamericanas, ya que gran parte de las investigaciones disponibles se han realizado en poblaciones de países desarrollados o en muestras mixtas que no analizan de forma diferenciada las características socioculturales de las mujeres en América Latina. Por lo que, resulta necesario revisar y analizar la literatura científica existente para comprender mejor cómo la actividad física se relaciona con la depresión en esta población y así tener más evidencia para la promoción, prevención y tratamiento. Por eso, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la actividad física y la depresión en mujeres latinoamericanas.

Metodología

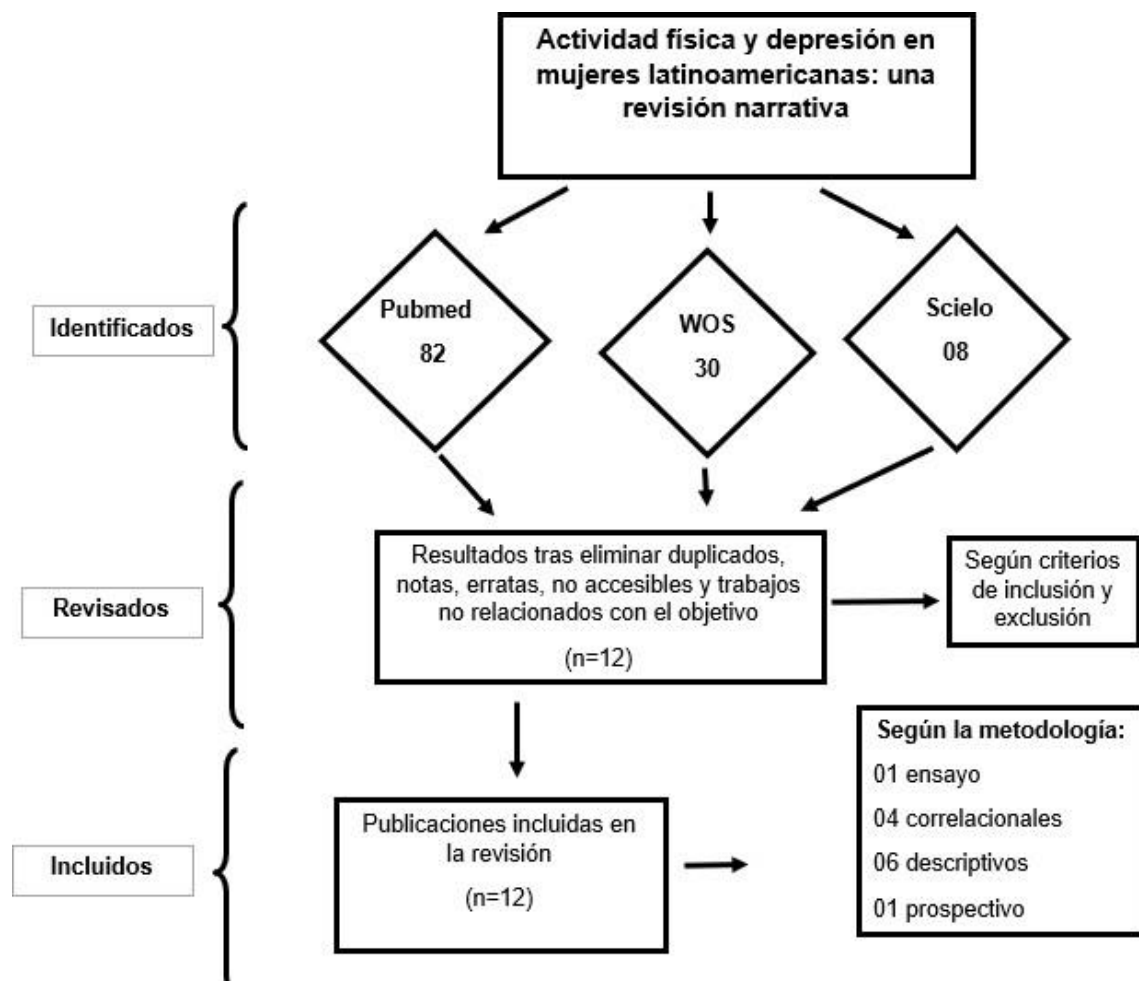
Este estudio de diseño no experimental, de tipo de revisión narrativa se trata de un método de estudio que pretende alcanzar obtener y seleccionar las informaciones, para caracterizar y responder las diferentes preguntas del estudio, a través de la búsqueda exhaustiva de información relacionado al tema a tratar (Ato et al., 2013). La unidad de análisis estuvo constituida por artículos científicos que abordaron la relación entre el estrés crónico y salud mental en adultos latinoamericanos. La búsqueda de la literatura científica se realizó entre diciembre del 2025 febrero del 2026 en tres bases de datos: Pubmed, Web of science (WOS) y Scielo, se emplearon descriptores controlados y términos libres para las variables “actividad física”, “depresión”, “mujeres” y en el espacio geográfico de Latinoamérica (Anexo A), con estos descriptores se armó la estrategia de búsqueda usando los operadores booleanos OR, AND y AND NOT. La búsqueda se realizó en los ajustadores de campo título, resumen y palabras claves (Anexo B).

Para la selección de la muestra, se establecieron criterios de inclusión: Estudios que contengan las variables de estrés crónico y salud mental como ejes principales o secundarios, investigaciones realizadas en población adulta residente en países de Latinoamérica, artículos originales publicados en los últimos cinco años (2021-2026) en idiomas español o inglés. Documentos con disponibilidad de texto completo bajo la modalidad de acceso abierto. Mientras que se excluyeron los estudios enfocados en población pediátrica o adolescente, investigaciones fuera del rango temporal establecido, estudios fuera de Latinoamérica y aquellos con restricciones de acceso por costo.

Los registros identificados se exportaron a Microsoft Excel para su depuración. Se realizó una revisión cruzada e independiente por parte de dos investigadoras para garantizar el rigor científico; las discrepancias sobre la inclusión de los artículos se resolvieron mediante consenso. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, la búsqueda arrojó un total de 20 estudios (82 en Pubmed, 30 en WOS y 8 en SciELO), de los cuales se seleccionaron 12 artículos para la síntesis final. El proceso detallado de selección se presenta en el diagrama de flujo de la Figura 1.

Figura 1.

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio



Resultados

Hasta febrero del 2026 se encontraron 120 estudios: 82 en Pubmed, 30 en WOS y 08 en Scielo. Tras el proceso de cribado, se seleccionaron 12 estudios que cumplieron con los criterios de elegibilidad. La distribución según el diseño de investigación fueron 01 ensayo, 04 correlacionales, 06 descriptivo y 01 prospectivo. La evidencia recolectada se organizó en la Tabla 1, sistematizando autores, objetivos, metodología, instrumentos, población y hallazgos principales.

Los resultados señalan que el ejercicio es un escudo protector contra la depresión ya que la actividad física persistente reduce drásticamente el riesgo de depresión, siendo el entrenamiento de fuerza y resistencia la combinación más efectiva. Para obtener beneficios reales, es fundamental mantener la constancia y alcanzar un nivel de movimiento adecuado (aprox. 600 MET min/semana), debido a que la inactividad o la práctica intermitente no logran los mismos efectos protectores a largo plazo (Feter, et al., 2022; Leão, et al., 2023; Vilarino, et al., 2024; Gedda-Muñoz, et al., 2023; Puccinelli, et al., 2021; Piscoya-Tenorio, et al., 2023; Gutiérrez, et al., 2024; Barbosa, et al., 2025).

Asimismo, los estudios reportados sugieren que los factores de riesgo contra la depresión es el sedentarismo, debido a que existe una relación directa entre los malos hábitos y el malestar psicológico: el sedentarismo y el consumo de bebidas azucaradas, el tiempo excesivo frente a pantallas los cuales aumentan la probabilidad de sufrir síntomas depresivos graves. La pandemia subrayó esta vulnerabilidad, demostrando que quienes redujeron su actividad física experimentaron un impacto

negativo inmediato en su estado de ánimo y salud mental (Feter, et al., 2022; Werneck, et al., 2021; Lim et al., 2021; Puccinelli, et al., 2021).

También se encontró que mujeres con fibromialgia que lograron sustituir el tiempo sentado por actividad física moderada o vigorosa, adaptando la intensidad según la paciente lograron un efecto positivo en el bienestar y además, al combinar el ejercicio con una buena alimentación, se genera una cadena de bienestar que eleva la autoestima y la satisfacción vital, funcionando como un eje terapéutico esencial para mejorar la calidad de vida de estas mujeres (Werneck, et al., 2021; Lim, et al., 2021; Álvarez, et al., 2022; Queiroga, et al., 2025).

Tabla 1

Características de los estudios incluidos

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población	Resultados
Feter et al. (2022)	Examinar la asociación entre la actividad física (AF) y la incidencia de depresión autoinformada diagnosticada en adultos	Prospectivo	Cuestionario auto informado en línea	441 participantes (mujeres: 75,9%; edad media [DE]: 38,0 [13,5])	La actividad física tanto en casa como fuera de ella redujo el riesgo de depresión incidente (HR: 0,49; IC del 95 %: 0,25-0,98) en comparación con ninguna actividad física. La actividad física de resistencia (HR: 0,52; IC del 95 %: 0,28-0,97) y de resistencia más fortalecimiento (HR: 0,40; IC del 95 %: 0,17-0,95) redujo el riesgo de depresión incidente en comparación con ninguna actividad física.
Leão et al. (2023)	Analizar la asociación entre la actividad física (AF) y los síntomas depresivos	Correlacional	Inventario de Depresión de Beck y datos sociodemográficos	785 personas de 37,4 ± 13,2 años (72,5% mujeres)	Practicar AF antes de la pandemia fue un factor protector contra síntomas depresivos leves. Además, las personas que continuaron practicando AF durante la pandemia tuvieron una menor probabilidad de presentar síntomas leves y moderados/graves. La AF es un factor protector para quienes presentaban los niveles más altos de depresión.

Vilarino et al. (2024)	Analizar los efectos del entrenamiento de resistencia (ER) de baja y alta intensidad sobre la depresión en pacientes con fibromialgia FM.	Ensayo	8 semanas de EF supervisado, con dos sesiones por semana de aproximadamente 1 h.	38 mujeres con FM y 31 mujeres sanas	Los análisis entre grupos después de 4 semanas indicaron que el entrenamiento de baja intensidad es más efectivo que el de alta intensidad. La prescripción de EF para la FM podría variar entre baja, alta y la intensidad preferida, según la tolerancia al dolor del paciente.
Gedda-Muñoz et al. (2023)	Relacionar y comparar los niveles de ansiedad, depresión y estrés con el nivel de actividad física y el rendimiento académico	Descriptivo y comparativo	Cuestionario de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	443 estudiantes	Existe una correlación inversa significativa entre la actividad física la depresión, mientras que el rendimiento en matemáticas se correlaciona inversamente con la depresión. Una mayor actividad física vigorosa y obtener puntuaciones por encima del promedio en el rendimiento en matemáticas son factores protectores contra la depresión.
Werneck et al. (2021)	Analizar la asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y los síntomas depresivos, así como en qué medida ver televisión y la actividad física moderan esta asociación.	Descriptivo	Cuestionario de Salud del Paciente-9, actividad física, consumo de televisión y bebidas azucaradas	33.482 mujeres, edad media = 42,9 año	El consumo de bebidas azucaradas y un elevado tiempo viendo televisión se asoció con mayores probabilidades de síntomas depresivos graves. El consumo de bebidas azucaradas no interactuó con la actividad física, presentando solo una asociación independiente. El consumo de bebidas azucaradas se asoció independientemente con síntomas depresivos graves entre las mujeres e interactuó con la visualización de televisión, pero no con la actividad física.
Lim et al. (2021)	Investigar la asociación entre la raza/etnia, la ingesta dietética y la actividad física con la depresión y otras posibles barreras asociadas con el uso de servicios de salud mental entre personas deprimidas	Descriptivo	Encuesta nacional de salud y nutrición y PHQ9	14.865 participantes, mujeres (51,6%)	La prevalencia de depresión fue menor entre las personas con una dieta buena o aceptable y actividad física moderada. Estos factores modificables, así como la raza/etnia, deberían incorporarse en las intervenciones psicoterapéuticas para mejorar la depresión.

Alvarez et al (2022)	Analizar las asociaciones entre la fatiga relacionada con la fibromialgia, la depresión, la ansiedad, la autoestima, la satisfacción con la vida y la actividad física.	Correlacional	Cuestionarios sobre fatiga por fibromialgia, actividad física, ansiedad, depresión, autoestima y satisfacción con la vida	473 mujeres de entre 28 y 75 años (M = 49,27; DE $\pm$ 8,28)	La fatiga relacionada con la fibromialgia se asoció positivamente con la depresión y la ansiedad, la depresión y la ansiedad se asociaron negativamente con la autoestima, la autoestima se asoció positivamente con la satisfacción vital, la satisfacción vital se asoció positivamente con la actividad física,
Puccinelli et al (2021)	Estudiar el impacto del distanciamiento social en el nivel de actividad física y la asociación entre el estado de ánimo (depresión y ansiedad)	Descriptivo	Cuestionario autoadministrado con información personal, de cuarentena, de actividad física, PHQ-9 y el GAD-7	1843 participantes: 1110 mujeres (60%)	La pandemia de COVID-19 tiene un impacto negativo en la actividad física. Quienes redujeron su nivel de actividad física presentaron los niveles más altos de trastornos del estado de ánimo.
Piscocoya-Tenorio et al (2023)	Determinar la prevalencia de depresión y ansiedad y sus factores asociados en estudiantes de medicina del norte del Perú.	Descriptivo	Cuestionario de auto informe, escala de Goldberg, escala de Zung,	482 estudiantes, 230 mujeres (47,7%)	Los hombres presentaron un menor riesgo de ansiedad (RP = 0,82), pero un mayor riesgo de depresión en comparación con las mujeres (RP = 1,45). Realizar actividad física disminuyó la prevalencia de depresión (RP = 0,53); sin embargo, aumentó la frecuencia de ansiedad (RP = 1,26).
Gutiérrez et al. (2024)	Exploramos la asociación entre la actividad física, los síntomas depresivos y los factores de salud en adultos emergentes hispanos	Correlacional	Cuestionario síntomas depresivos (CES-D), actividad física (IPAQ), composición corporal y medidas de presión arterial.	137 participantes, mujeres (77,4 %)	Se encontró una relación inversa entre los síntomas depresivos y la actividad física cuando. Estos hallazgos sugieren que una puntuación IPAQ de 600 MET min/semana, lo que indica un nivel adecuado de actividad física ayuda a mejorar los síntomas depresivos.

Barbosa et al. (2025)	Evaluar los efectos de sustituir el tiempo dedicado al sedentarismo (SE) por actividad física (AF) sobre los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios.	Correlacional	DASS-21, Actividad Física (GPAQ), Actividad Física (IPAQ)	8.059 estudiantes, la mayoría mujeres (65,4%)	Existe una asociación dosis-respuesta entre las conductas de movimiento y los síntomas de ansiedad y depresión en adultos jóvenes. Además, estos hallazgos sugieren que reemplazar el tiempo dedicado al sedentarismo SB con actividad física moderada (AMP) y actividad física vigorosa (VPA) ya que se asocia con efectos positivos en la salud mental.
Queiroga et al. (2025)	Evaluar la asociación entre cambios en la actividad física y depresión en 1.950 brasileños	Descriptivo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IFA), Inventario de Depresión de Beck	1950 participantes, mujeres (59.8%)	Se demostró que las personas persistentemente activas presentaron una reducción de la depresión. Las personas que se volvieron activas y las que se volvieron menos activas no se asociaron con una reducción de la depresión. Los hallazgos revelaron que cualquier nivel de actividad física se asoció de forma independiente y significativa con una reducción del riesgo de síntomas depresivos

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la depresión en mujeres latinoamericanas. Los resultados muestran que el ejercicio actúa como un escudo contra la depresión porque la actividad física constante reduce mucho el riesgo de padecerla y la combinación más efectiva es el entrenamiento de fuerza y resistencia; y para obtener beneficios reales, es importante ser constante y alcanzar un nivel adecuado de actividad, ya que la inactividad o el ejercicio irregular no ofrecen la misma protección a largo plazo. En consonancia Pearce et al. (2022) encontraron que los adultos que cumplían con las recomendaciones de actividad física equivalente a 2,5 h/semana de caminata rápida, tuvieron un menor riesgo de depresión, en comparación con los adultos que no realizaban actividad física. Asimismo, Kandola et al. (2019) agregan que la actividad física influye en diversos

procesos biológicos y psicosociales implicados en la fisiopatología de la depresión, lo que explica por qué el ejercicio puede ayudar a prevenirla o a disminuir sus síntomas de la depresión. Y Hossain et al. (2024) señalan que la práctica regular de ejercicio puede disminuir los niveles de citocinas proinflamatorias, lo que podría contribuir a reducir los síntomas depresivos relacionados con procesos inflamatorios. Además, favorece la regulación de los ritmos circadianos frecuentemente alterados en personas con depresión y mejora la calidad del sueño, lo cual ayuda a estabilizar el estado de ánimo y a mantener adecuados niveles de energía.

También los resultados reportan que el sedentarismo es un factor de riesgo para la depresión, ya que se relaciona con hábitos poco saludables como el consumo de bebidas azucaradas y el exceso de tiempo frente a pantallas, lo que aumenta la probabilidad de presentar síntomas depresivos graves. En este sentido, Gao et al. (2023) encontraron que un mayor tiempo de exposición a pantallas se asocia con niveles más elevados de depresión y ansiedad, lo que sugiere que el uso excesivo de dispositivos digitales puede afectar negativamente el bienestar psicológico y por ende la depresión se incrementa. Hu et al. (2025) agregan que el sedentarismo, independientemente de su nivel de intensidad, se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar depresión, de allí la importancia de la práctica regular y adecuada de ejercicio físico que puede actuar como una estrategia efectiva para prevenir la aparición de síntomas depresivos. Y Ra (2024) en su estudio encontró que un tiempo prolongado de sedentarismo frente a pantallas y una corta duración del sueño se relaciona con un incremento de los síntomas depresivos, y la presencia de un consumo medio o alto de

bebidas azucaradas junto con un tiempo adecuado o excesivo frente a pantallas y un sueño insuficiente también se asocia con mayores niveles de síntomas depresivos.

Asimismo, los resultados señalan que las mujeres con fibromialgia que reemplazaron el tiempo sedentario por actividad física moderada o vigorosa mejoraron su bienestar y al combinar el ejercicio con una alimentación saludable, aumentaron su autoestima y satisfacción con la vida, contribuyendo a mejorar su calidad de vida. En esta línea, Gonzales-Alvarez et al. (2024) en una intervención basada en ejercicio terapéutico mostraron que, después de seis semanas de entrenamiento combinado que incluía movilidad, fuerza y actividad de intensidad moderada las mujeres con fibromialgia experimentaron una disminución del dolor y mejoras en aspectos psicológicos vinculados con la enfermedad, lo que demuestra el valor del ejercicio como estrategia terapéutica no farmacológica. Por su parte, De Souza et al. (2025) agregan que los programas de actividad física, particularmente aquellos que integran ejercicios aeróbicos, entrenamiento de fuerza y estiramientos, pueden contribuir a reducir el dolor, mejorar la capacidad funcional y aumentar la calidad de vida en personas con fibromialgia. Y Martín et al. (2026) indican que las intervenciones basadas en ejercicio acuático también han demostrado generar mejoras importantes en el dolor, la función física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas con fibromialgia y resaltan la importancia de ajustar la intensidad y el tipo de actividad física según las características y necesidades de cada paciente.

Limitaciones

Finalmente, en esta revisión puede existir sesgo en la selección de los estudios, ya que solo se limitó a tres bases de datos. Además, la heterogeneidad en los diseños,

las muestras y las formas de medir la actividad física y la depresión dificulta la comparación de resultados. Asimismo, muchos estudios son observacionales, por lo que no permiten establecer relaciones causales y el uso de autoinformes puede generar sesgos. Finalmente, las diferencias en edad y contexto de las participantes pueden limitar la generalización de los hallazgos. Sin embargo, se cree que este estudio cumple el rigor científico.

Conclusiones

La evidencia analizada indica que la actividad física desempeña un papel importante como factor protector frente a la depresión en mujeres. La práctica regular de ejercicio, especialmente cuando combina entrenamiento de fuerza y resistencia, se asocia con una disminución del riesgo de presentar síntomas depresivos, siempre que se mantenga de forma constante y con un nivel adecuado de actividad. Los datos también revelan que pasar demasiado tiempo sentados empeora las cosas, sobre todo porque este hábito suele venir acompañado de mala alimentación, consumo de refrescos y demasiadas horas frente al televisor o el celular. Todo esto junto eleva el riesgo de sufrir una depresión más grave. En cambio, si nos fijamos en grupos específicos, como las mujeres que padecen fibromialgia, el panorama cambia drásticamente al cambiar la inactividad por algo de ejercicio moderado o intenso. Al combinar el movimiento con una buena dieta, el impacto positivo va más allá de la salud física: mejora la autoestima, la satisfacción personal y el día a día. Al final, todo apunta a lo mismo: incentivar una vida activa y comer sano son herramientas clave para evitar y tratar la depresión en la población femenina.

Recomendaciones

De acuerdo a los resultados, las pautas para proteger la salud mental femenina exigen soluciones lógicas que se puedan sostener en la rutina diaria. Un error común es limitarse a ejercicios cardiovasculares como la natación o las caminatas. Lo ideal es complementar esto con rutinas de fuerza un par de veces por semana. Más allá de levantar peso o usar bandas elásticas, el verdadero truco es la regularidad; este esfuerzo físico transforma la autopercepción y genera cambios metabólicos que previenen la depresión.

Por otro lado, romper con la inactividad es urgente, como hacer pausas activas o estiramientos para cortar las horas de oficina o de pantallas, marcan la diferencia. Menos ocio digital significa también menos aislamiento y más espacio para vivir mejor. Esto se debe acompañar con una hidratación sana y comida de verdad, dejando de lado las bebidas azucaradas. La combinación de buena nutrición y ejercicio impacta directo en la autoestima y el estado de ánimo. Por último, en pacientes con dolores crónicos como la fibromialgia, la transición debe ser pausada y adaptada al ritmo de cada mujer, sabiendo que cualquier avance, por pequeño que parezca, ya suma bienestar.

Referencias

- Albert, R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry and Neuroscience*. 40(4): 219-221. <https://doi.org/10.1503/jpn.150205>
- Alvarez, M., Albuquerque, M., Neiva, H., Cid, L., Teixeira, D., Matos, R., Antunes, R., Lúcio, L., Sant'Ana, L., & Monteiro, D. (2022). Understanding the Associations across Fibromyalgia-Related Fatigue, Depression, Anxiety, Self-Esteem Satisfaction with Life and Physical Activity in Portuguese and Brazilian Patients:

- A Structural Equation Modeling Analysis. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 58(8), 1097. <https://doi.org/10.3390/medicina58081097>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2022). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed., texto rev.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3).
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barbosa, B., De Menezes-Júnior, L., Fróis, L., Vidigal, M., De Paula, W., Chagas, C., Machado, E., Nobre, L., De Freitas, E., Vidigal, F., Cardoso, C., Da Silva, L., & Meireles, A. (2025). Replacing sedentary behavior with physical activity reduces symptoms of anxiety and depression: a study with young adults. *BMC public health*, 25(1), 2971. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23523-4>
- Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., Lambert, E., Willumsen, J. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- De Souza, L., Vilarino, G., & Andrade, A. (2025). Effects of home-based exercise on the health of patients with fibromyalgia syndrome: a systematic review of randomized clinical trials. *Disability and Rehabilitation*, 47(1), 80–91.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2337105>
- Errisuriz, V., Delfausse, L., Villatoro, A., McDaniel, M., Esparza, L., & Parra-Medina, D. (2019). Depression and Physical Activity Affect Diet Quality of Foreign-born Latina Women Living on the U.S.-Mexico Border. *Nutrients*, 11(6), 1254.
<https://doi.org/10.3390/nu11061254>
- Feter, N., Caputo, E., Leite, J., Delpino, F., Cassuriaga, J., Huckembeck, C., Da Silva, C., Alt, R., Da Silva, M., Reichert, F., & Rombaldi, A. (2022). Physical activity and the incidence of depression during the COVID-19 pandemic in Brazil: Findings

- from the PAMPA cohort. *Mental health and physical activity*, 23, 100468.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100468>
- Gao, X., Zhang, J., Yang, Y., & Cao, Z. (2023). Zhonghua liu xing bing xue za zhi = Zhonghua liuxingbingxue zazhi, 44(3), 477–485.
<https://doi.org/10.3760/cma.j.cn112338-20220728-00669>
- Gedda-Muñoz, R., Fuentez, Á., Valenzuela, A., Retamal, I., Cruz, M., Badicu, G., Herrera-Valenzuela, T., & Valdés-Badilla, P. (2023). Factors Associated with Anxiety, Depression, and Stress Levels in High School Students. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(9), 1776–1786.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13090129>
- González-Álvarez, M., Riquelme-Aguado, V., Rossetini, G., Fernández-Carnero, J., & Villafañe, J. H. (2024). Exercise Intervention in Women with Fibromyalgia and Its Influence on Pain, Psychological Variables, and Disability: An Observational Study. *Life (Basel, Switzerland)*, 15(1), 40. <https://doi.org/10.3390/life15010040>
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., Bull, F. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*. 6(10) e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Gutierrez, M., Palacios, C., Narayanan, V., George, F., & Sales Martinez, S. (2024). Association between Depressive Symptoms, Physical Activity, and Health Factors in Hispanic Emerging Adults. *International journal of environmental research and public health*, 21(7), 918. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070918>
- Herreros-Irarrázabal, D., González-López, M., Nuche-Salgado, R. (2024). Physical activity levels and sedentary behaviour according to sex, age, BMI, academic year, and country among medical students in Latin America. *BMC Public Health* 24, 1699 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19133-1>
- Hossain, M., Lee, J., Choi, H., Kwak, Y., & Kim, J. (2024). The impact of exercise on depression: how moving makes your brain and body feel better. *Physical activity and nutrition*, 28(2), 43–51. <https://doi.org/10.20463/pan.2024.0015>
- Hu, D., Xie, P., Xia, L., Hou, H., Wang, H., Zheng, X., Chen, L., & Tang, H. (2025). The associations between sedentary behavior and risk of depression: a systematic

- review and dose response meta-analysis. *BMC public health*, 25(1), 2254.
<https://doi.org/10.1186/s12889-025-23418-4>
- Kandola, A., Garcia, F., Hendrikse, J., Sabiston, C., Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525-539,
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>.
- Leão, L., Valadares, W., Silva, N., Duarte, S., de Paula, A., Haikal, D., Santos, Soares, J., Cruz, J., Santos, J., Teixeira, G., & Monteiro-Junior, R. (2023). Increased Depression and the Worsening of Depressive Symptoms Associated with Physical Inactivity during the COVID-19 Pandemic: A Two-Phase Cross-Sectional Study. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(4), 340.
<https://doi.org/10.3390/bs13040340>
- Lim, E., Davis, J., & Chen, J. (2021). The Association of Race/Ethnicity, Dietary Intake, and Physical Activity with Depression. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 8(2), 315–331. <https://doi.org/10.1007/s40615-020-00784-w>
- Martín, S., Díaz, J., García, D., Barboza, L., & Martín, I. (2026). Efectividad del ejercicio acuático en el tratamiento del síndrome de fibromialgia: una revisión sistemática y un metanálisis. *Reumato*, 6 (1), 5. <https://doi.org/10.3390/rheumato6010005>
- Organización Mundial de la Salud (2025). Trastorno depresivo (depresión).
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Pan American Health Organization. (2025). Countries of the Americas approve OAS resolution to address mental health crisis in the region.
<https://www.paho.org/en/news/27-6-2025-countries-americas-approve-oas-resolution-address-mental-health-crisis-region>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., (2022). Asociación entre la actividad física y el riesgo de depresión: una revisión sistemática y metaanálisis. *JAMA Psychiatry*. 79(6):550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
- Piscoya-Tenorio, J., Heredia-Rioja, W., Morocho-Alburquerque, N., Zeña-Ñañez, S., Hernández-Yépez, P., Díaz-Vélez, C., Failoc-Rojas, V., & Valladares-Garrido, M. (2023). Prevalence and Factors Associated with Anxiety and Depression in

- Peruvian Medical Students. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 2907. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042907>
- Puccinelli, P., Da Costa, T., Seffrin, A., De Lira, C., Vancini, R., Nikolaidis, P., Knechtle, B., Rosemann, T., Hill, L., & Andrade, M. (2021). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC public health*, 21(1), 425. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10470-z>
- Queiroga, L., Kaufmann, O., Ritti-Dias, R., Minanni, C., Pitta, R., & Wolosker, N. (2025). Are changes in physical activity associated with depression? A follow-up study of 1,950 individuals. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 23, eAO1128. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2025AO1128
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Silva, E., Hallgren, M., Ponce, A., Dunn, A., Deslandes, A., Fleck, M., Carvalho, A., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
- Trianni, A., Tausch, A., & Souza, R. (2025). Advancing mental health in the Americas: challenges and opportunities. *Cadernos de saude publica*, 41(9), e00162325. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN162325>
- Vilarino, G., Coimbra, D., Neiva, H., & Andrade, A. (2024). The impact of exercise intensity on depression in fibromyalgia: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 15, 1400590. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400590>
- Werneck, A., Schuch, F., Stubbs, B., Oyeyemi, A., Szwarcwald, C., Vancampfort, D., & Silva, D. (2021). Independent and combined associations of sugar-sweetened beverage consumption, TV viewing, and physical activity with severe depressive symptoms among 59,402 adults. *Revista brasileira de psiquiatria (Sao Paulo, Brazil : 1999)*, 43(6), 574–583. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1073>

Anexos

Anexo 1

Tabla de descriptores

P = Mujeres	I = Actividad física	O= depresión	Latinoamérica
Mujeres Mujer fémica	“Actividad física” Ejercicios Relajación Aeróbicos Gimnasia “Inactividad física” “Vida sedentaria” “Falta de actividad física” “Estilo de vida sedentario” “Comportamiento sedentario”	depresión crisis decadencia abatimiento melancolía tristeza angustia desesperanza anhedonia “dolor emocional”	Mexican OR Costa Rican OR Salvadoran OR Guatemalan OR Honduran OR Nicaraguan OR Panamanian OR Cuban OR Dominican OR Haitian OR Jamaican OR Puerto Rican OR Dominican OR Argentine OR Bolivian OR Brazilian
women woman females	“Physical activity” Exercises Relaxation Aerobics Gymnastics “Physical inactivity” “Sedentary lifestyle” “Lack of physical activity” “Sedentary lifestyle” “Sedentary behavior”	depression crisis decline despondency melancholy sadness anguish hopelessness anhedonia “emotional pain”	OR Chilean OR Colombian OR Ecuadorian OR Paraguayan OR Peruvian OR Uruguayan OR Venezuelan

Anexo 2

Estrategias de búsqueda de las bases de datos

Base de Datos	Estrategia de búsqueda	N° de estudios
Pubmed	((women OR woman OR females) AND ("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Sedentary behavior")) AND (depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain") AND (Mexican OR Costa Rican OR Salvadoran OR Guatemalan OR Honduran OR Nicaraguan OR Panamanian OR Cuban OR Dominican OR Haitian OR Jamaican OR Puerto Rican OR Dominican OR Argentine OR Bolivian OR Brazilian OR Chilean OR Colombian OR Ecuadorian OR Paraguayan OR Peruvian OR Uruguayan OR Venezuelan))	82
WOS	Query #1 (TI=(women OR woman OR females)) OR (AB=(women OR woman OR females)) OR (AK=(women OR woman OR females)) Query #2 (TI=("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Sedentary behavior")) OR (AB=("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Sedentary behavior")) OR (AK=("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Sedentary behavior")) Query #3 (TI=(depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain")) OR	30

	(AB=(depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain")) OR (AK=(depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain")) #1 AND #2 AND #3 and 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 2022 (Publication Years) and Psychology (Research Areas) and All Open Access (Open Access) and BRAZIL or CHILE or MEXICO or ECUADOR or DOMINICAN REP or ARGENTINA or COLOMBIA or VENEZUELA or URUGUAY or PERU (Countries/Regions)	
Scielo	((women OR woman OR females)) AND ("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Sedentary behavior")) AND (depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain")	08

Anexo 3

Captura de pantalla de los resultados de cada base de datos

PUB MED:

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed®

Search: ((women OR woman OR females)) AND ("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary behavior")) AND (depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain")

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS

RESULTS BY YEAR

2021 2026

PUBLICATION DATE

82 results

Filters applied: in the last 5 years, Free full text, Female, Adult: 19-44 years. [Clear all](#)

The following term was ignored:)

1 Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021.

WEB OF SCIENCE :

Clarivate

English

Web of Science™

Smart Search

Advanced Search

Research Assistant

Advanced Search > Results for #1 AND #2 AND #3 > ... > Refine results for #1 AND #2... > Refine results for #1 AND #2 AND #3 and 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 202...

30 results from Web of Science Core Collection for:

#1 AND #2 AND #3

+ Add Keywords Quick add keywords: < + physical activity + students + mental health + exercise + depression + a

Refined By: Publication Years: 2026 or 2025 or 2024 or 2023 or 2022 X Research Areas: Psychology X Open Access: All Open Access X

Countries/Regions: BRAZIL or CHILE or MEXICO or ECUADOR or DOMINICAN REP or ARGENTINA or COLOMBIA or VENEZUELA or URUGUAY or PERU X Clear all

30 Documents You may also like...

Analyze Results Citation Report

Refine results Export Refine

0/30 Add To Marked List Export

Sort by Relevance

SCIELO:

PORTUGUÊS ENGLISH

Scielo

(((women OR woman OR females)) AND ("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary behavior") AND (depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain"))

Todos los índices

Buscar

Resultados: 8

Ordenar por Publicación - Más nuevos primero

Página 1 de 1

#1

(((women OR woman OR females)) AND ("Physical activity" OR Exercises OR Relaxation OR Aerobics OR Gymnastics OR "Physical inactivity" OR "Sedentary lifestyle" OR "Lack of physical activity" OR "Sedentary behavior") AND (depression OR crisis OR decline OR despondency OR melancholy OR sadness OR anguish OR hopelessness OR anhedonia OR "emotional pain"))

Filtros seleccionados

Año de publicación: 2025

Año de publicación: 2022

1. Tratamiento de reeducación postural con el Método Tres Escuadras en escoliosis idiopática hasta la maduración esquelética: reporte retrospectivo de casos

Cardone, Carmen Carina Usandizaga, Marisol

Argentinian journal of respiratory and physical therapy Jun 2025, Volumen 7, Nº 2, Páginas 31 - 37

Resumen > ES > EN | Texto: ES EN | PDF: ES | PDF: EN

https://doi.org/10.58172/ajrpt.v7i2.355

2. Quality of life among Indigenous people in a city on the Bioceanic Route

Araújo, Natanael dos Santos de Grande, Antonio Jose Rosa, Maria Inês de Eduardo, Edson da Costa Ceretta, Luciane Bisognin