

Ejercicio físico y salud mental: una herramienta poderosa contra la **DEPRESIÓN**

La salud mental se ha convertido en una de las mayores preocupaciones de salud pública del siglo XXI. La depresión, en particular, representa un desafío creciente a nivel global, con una prevalencia que no ha dejado de aumentar en las últimas décadas hasta unos niveles realmente dramáticos: 1 de cada 8 personas (970 millones en todo el mundo) están afectadas por algún trastorno de salud mental, y prácticamente 1 de cada 2 va a sufrir alguna dolencia mental a lo largo de su vida (Singh et al., 2023).

En este contexto, el ejercicio físico emerge como una intervención eficaz, accesible y con efectos secundarios positivos, que puede desempeñar un papel protagonista en la prevención y el tratamiento de los trastornos depresivos.

Aunque la relación entre movimiento y bienestar ha sido intuitiva desde hace siglos, hoy contamos con una sólida base científica que demuestra que moverse no solo fortalece los músculos, sino también el ánimo.

El ejercicio como antidepresivo no farmacológico

Un metaanálisis publicado en *British Journal of Sports Medicine* (Singh et al., 2023), que revisó datos de más de 97 estudios con más de 128.000 participantes,

concluyó que el ejercicio físico tiene un efecto "grande" en la reducción de síntomas depresivos. Lo más interesante: este efecto fue superior al de muchos tratamientos estándar, incluyendo algunos fármacos, especialmente en casos de depresión leve o moderada.

Pero, ¿qué tipo de ejercicio funciona mejor? Aunque caminar, correr, hacer fuerza o yoga pueden ayudar, parece que la clave no está tanto en la modalidad, sino en la regularidad, la intensidad moderada y la adaptación a las preferencias del individuo. Es decir, que cualquier forma de actividad física, bien programada y sostenida en el tiempo, puede convertirse en un escudo frente a la tristeza persistente.

¿Qué ocurre en el cerebro cuando entrenamos?

Un aspecto fundamental en la relación entre ejercicio y salud mental es la modulación del BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), un factor neurotrófico crucial para la plasticidad sináptica, la neurogénesis y la supervivencia neuronal. Diversos

El papel del entrenador personal trasciende las planificaciones y rutinas. Para muchos usuarios, el espacio de entrenamiento se convierte en un entorno seguro, de expresión y cuidado. El simple hecho de establecer metas, celebrar logros o mantener conversaciones puede ser terapéutico.

estudios han encontrado que personas con depresión presentan niveles más bajos de BDNF, y que estos aumentan tras intervenciones con ejercicio físico.

En una revisión publicada en *Frontiers in Physiology* (Jemni et al., 2023), se analizaron más de 100 trabajos científicos sobre el tema, destacando que el ejercicio, tanto aeróbico como de fuerza, promueve una liberación sostenida de BDNF, mejorando la comunicación entre neuronas, el crecimiento de nuevas células nerviosas y, en consecuencia, el estado de ánimo.

Este fenómeno bioquímico refuerza la hipótesis de que moverse no solo mejora la condición física, sino también el cableado del cerebro.

Tres herramientas prácticas para el entrenador personal

Desde el punto de vista del entrenador personal o especialista en ejercicio, estas son algunas claves para incorporar en programas enfocados en salud mental:

1. Protocolos de esfuerzo moderado y alta adherencia

En una revisión publicada en *JAMA Psychiatry* (Pearce et al., 2022), se destaca que actividades de intensidad moderada, como caminar a ritmo ligero, trotar o montar en bicicleta, son especialmente efectivas cuando se realizan al menos tres veces por semana. La adherencia es clave: mejor 30 minutos cinco días a la semana de actividad placentera que una rutina intensa que termine en abandono.

Recomendación: prioriza ejercicios con bajo impacto y que el cliente disfrute. Añade elementos sociales (como entrenamientos grupales) o en contacto con la naturaleza, lo cual amplifica los efectos positivos.

2. Entrenamiento de fuerza como antídoto emocional

Aunque tradicionalmente se ha asociado el trabajo de fuerza con objetivos estéticos o de rendimiento, estudios recientes demuestran su impacto psicológico. En un artículo publicado en *BMJ* (Noetel et al., 2024), se observó que programas de fuerza de entre 6-12 semanas, incluso con cargas moderadas, mejoraron significativamente los niveles de ansiedad y depresión.

Recomendación: estructuras simples de entrenamiento con el propio peso corporal o máquinas guiadas pueden ser una forma segura y efectiva de iniciar a personas con poca experiencia, generando además una mejora rápida en la percepción de competencia y autoeficacia.

3. Sesiones postprandiales o al amanecer: el momento importa

Recchia et al. (2024) analizaron el efecto del momento del día sobre el impacto del ejercicio en el estado de ánimo. Se observó

La evidencia actual es clara: el ejercicio físico es una herramienta terapéutica eficaz contra la depresión y otros trastornos del estado de ánimo. Actúa tanto a nivel neuroquímico como conductual, y puede ser implementado de forma sencilla, sin necesidad de equipamientos complejos ni estructuras clínicas.



que las sesiones realizadas por la mañana o justo después de una comida ligera tenían un efecto más notable sobre la regulación del cortisol y el aumento de endorfinas, dos factores clave en el equilibrio emocional.

Recomendación: si es posible, programa parte de las sesiones en horario matinal, o propone paseos activos tras el desayuno o comida principal del día, especialmente en personas con niveles elevados de estrés.

Más allá del entrenamiento: construir una red de apoyo

El papel del entrenador personal trasciende las planificaciones y rutinas. Para muchos usuarios, el espacio de entrenamiento se convierte en un entorno seguro, de expresión y cuidado. El simple hecho de establecer metas, celebrar logros o mantener conversaciones puede ser terapéutico. Así lo reflejan diversos estudios que relacionan la mejora en la salud mental no solo con el ejercicio en sí, sino con el entorno social y motivacional en el que se realiza.

Conclusiones

La evidencia actual es clara: el ejercicio físico es una herramienta terapéutica eficaz contra la depresión y otros trastornos del estado de ánimo. Actúa tanto a nivel neuroquímico como conductual, y puede ser implementado de forma sencilla, sin necesidad de equipamientos complejos ni estructuras clínicas.

Para el entrenador personal, esto representa una enorme oportunidad: no solo ayudar a mejorar la fuerza o el rendimiento de sus clientes, sino también a transformar su bienestar psicológico. Adaptar los entrenamientos a las necesidades emocionales, fomentar la adherencia y construir una relación de apoyo puede marcar la diferencia en el camino hacia una mente más sana.

Bibliografía

emni, M., Zaman, R., Carrick, F. R., Clarke, N. D., Marina, M., Bottoms, L., ... & Konukman, F. (2023). Exercise improves depression through positive modulation of brain-derived neurotrophic factor (BDNF). A review based on 100 manuscripts over 20 years. *Frontiers in Physiology*, 14, 1102526.

Noetel, M., Sanders, T., Gallardo-Gómez, D., Taylor, P., del Pozo Cruz, B., Van Den Hoek, D., ... & Lonsdale, C. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *bmj*, 384.

Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., ... & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA psychiatry*, 79(6), 550-559.

Recchia, F., Leung, C. K., Chin, E. C., Fong, D. Y., Montero, D., Cheng, C. P., ... & Siu, P. M. (2022). Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 56(23), 1375-1380.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., ... & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*, 57(18), 1203-1209.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System.