

Sedentarismo y depresión: una relación peligrosa para tu salud

Por investigadores del CIAD

El sedentarismo, entendido coloquialmente como pasar largos periodos en reposo o con poca actividad física, se ha convertido en un problema cada vez más frecuente en la vida cotidiana. Este estilo de vida no sólo afecta la salud física, sino que también puede influir en el bienestar emocional de las personas, aumentando el riesgo de desarrollar síntomas asociados con la depresión (World Health Organization, 2022). La depresión se caracteriza por la presencia persistente de síntomas como tristeza profunda, pérdida de interés en las actividades cotidianas, fatiga, alteraciones del sueño y dificultades para concentrarse (American Psychiatric Association, 2022).

En las últimas décadas, la depresión se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más relevantes a nivel mundial, afectando a millones de personas y generando un impacto significativo en su calidad de vida. Este trastorno mental representa un desafío importante para los sistemas de salud debido a las múltiples consecuencias que puede tener en el bienestar emocional, social y físico de quienes lo padecen.

Además de afectar el estado emocional, la depresión también puede repercutir en el desempeño académico, laboral y en las relaciones interpersonales, lo que evidencia la magnitud de su impacto en la vida cotidiana.

Debido a su naturaleza multifactorial, el desarrollo de este trastorno suele

estar asociado a la interacción de diversos factores biológicos, psicológicos y sociales. En los últimos años, el estilo de vida ha adquirido una relevancia creciente dentro de la investigación científica, especialmente en relación con los hábitos de actividad física (Schuch et al., 2018).

El sedentarismo se define como un estilo de vida caracterizado por la realización de actividades que implican un gasto energético muy bajo, generalmente asociadas con permanecer en reposo durante largos periodos de tiempo. A nivel mundial, aproximadamente el 27% de las personas adultas no cumplen con los niveles recomendados de actividad física, lo que representa un factor de riesgo importante para diversas enfermedades físicas y mentales (Guthold et al., 2018).

La actividad física, por el contrario, se ha identificado como un factor protector para la salud mental. Diversos estudios han demostrado que el ejercicio regular puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad al favorecer la liberación de neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional. Además, el ejercicio favorece la calidad del sueño, aumenta los niveles de energía y fortalece la percepción positiva que las personas tienen de sí mismas (Guthold et al., 2018).

El sedentarismo y la depresión representan dos problemáticas que han adquirido una gran relevancia en la actualidad debido a su impacto en la salud y en la calidad de vida de

las personas. La evidencia científica ha demostrado que los estilos de vida sedentarios pueden aumentar el riesgo de desarrollar diversos problemas físicos y emocionales, mientras que la actividad física regular puede actuar como un factor protector para la salud mental. En México, los cambios en los estilos de vida han favorecido el incremento de conductas sedentarias en diferentes grupos de población. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, aproximadamente 38.9% de la población adulta en México presenta niveles insuficientes de actividad física, lo que refleja una tendencia creciente hacia estilos de vida sedentarios. Factores como el uso prolongado de dispositivos electrónicos, el tiempo dedicado a actividades académicas y laborales, así como la reducción de espacios destinados al ejercicio, pueden influir en la disminución de la actividad física diaria (Inegi, 2024).

El estudio de la relación entre sedentarismo y depresión tiene una gran relevancia social, ya que permite comprender cómo los hábitos cotidianos influyen en la salud mental de las personas. En las últimas décadas, diversas investigaciones han demostrado que la actividad física regular no sólo mejora la condición física, sino que también puede contribuir a reducir los síntomas asociados con la depresión y la ansiedad. Por esta razón, el conocimiento científico sobre los efectos del ejercicio en

la salud mental se ha convertido en una herramienta importante para el desarrollo de estrategias de prevención y promoción del bienestar (Schuch et al., 2018). Además, comprender la relación entre sedentarismo y salud mental puede ayudar a diseñar programas de promoción de actividad física dirigidos a distintos grupos de población. Estos programas pueden implementarse en escuelas, universidades y comunidades con el objetivo de fomentar estilos de vida más activos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, promover la actividad física en la población puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el bienestar psicológico de las personas (World Health Organization, 2022). De esta manera, la investigación científica no sólo genera conocimiento, sino que también permite orientar acciones que contribuyan al bienestar social.

*** Autores(as): Alejandro Donnadiu Hernández y Rosa Edith Echeverria Lizárraga, estudiantes de la licenciatura en fisioterapia de la Universidad Durango Santander, campus Hermosillo, Sonora; Rigoberto Flores Rubalcava y Javier Nicolás González González, catedráticos de la Universidad Durango Santander; Ildelfonso Guerrero Encinas, egresado del Doctorado en Ciencias del CIAD, y Luis Quihui Cota, académico de la Coordinación de Nutrición del CIAD.**