

Curso 2024-2025

Trabajo de Fin de Grado

**LA RELACIÓN ENTRE EL EJERCICIO
FÍSICO Y LA PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO EN ADOLESCENTES, UNA
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Lucía Félix Gómez

Tutora: María Carmen Gallego Peláez

Cotutora: María Reyes San José Gallego

RESUMEN:

Introducción: El incremento de los suicidios se ha convertido en un grave problema de salud pública; en este contexto, el ejercicio físico emerge como una estrategia prometedora para la prevención y mejora de la salud mental de los adolescentes.

Objetivos: Analizar la relación y el impacto del ejercicio físico en la prevención del suicidio en adolescentes.

Metodología: Se llevó a cabo una revisión bibliográfica utilizando diferentes bases de datos (Dialnet, Pubmed y Clinical Key), seleccionando aquellos artículos relevantes para responder a los objetivos planteados, utilizando criterios propios de elegibilidad y calidad, y estructurando el trabajo según la declaración PRISMA. Además, se evaluó la calidad de la evidencia y el grado de recomendación de los estudios mediante los criterios establecidos por Instituto Joanna Briggs.

Resultados: Han sido seleccionados doce artículos, que estudiaron el efecto del ejercicio físico sobre la conducta suicida en la población adolescente. Se abordaban de forma complementaria otras variables relevantes como la autoestima, el género, la imagen corporal, el contexto social etc.

Conclusiones: El ejercicio físico se asocia por lo general a una menor ideación suicida en adolescentes. Sin embargo, existe la necesidad de abordar el contexto emocional y social de la práctica deportiva, evitando los extremos no saludables, y promoviendo una actividad física equilibrada.

Palabras clave: Ejercicio físico, Prevención, Suicidio, Adolescentes.

ABSTRACT:

Introduction: The increase in suicides has become a serious public health problem; in this context, physical exercise emerges as a promising strategy for the prevention and improvement of adolescent mental health.

Objectives: Analyze the relationship and impact of physical exercise on suicide prevention in adolescents.

Methodology: A literature review was carried out using different databases (Dialnet, Pubmed and Clinical Key), selecting relevant articles to respond to the proposed objectives, using our own eligibility and quality criteria, and structuring the work according to the PRISMA statement. In addition, the quality of the evidence and the degree of recommendation of the studies were evaluated using the criteria established by the Joanna Briggs Institute.

Results: Twelve articles were selected, which studied the effect of physical exercise on suicidal behavior in the adolescent population. Other relevant variables such as self-esteem, gender, body image, social context, etc. were addressed in a complementary manner.

Conclusions: Physical exercise is generally associated with less suicidal ideation in adolescents. However, there is a need to address the emotional and social context of sports practice, avoiding unhealthy extremes, and promoting balanced physical activity.

Key words: Physical exercise, Prevention, Suicide, Adolescents.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN:	1
2. JUSTIFICACIÓN:	5
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:	7
4. OBJETIVO:	7
OBJETIVO GENERAL:	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	7
5. METODOLOGÍA:	8
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:	8
ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA:	8
CRITERIOS DE SELECCIÓN:	8
HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN DE LA EVIDENCIA:	9
6. RESULTADOS:	10
7. DISCUSIÓN:	19
A. LIMITACIONES:	21
B. FORTALEZAS:	21
C. APLICABILIDAD:	22
D. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:	22
8. CONCLUSIONES:	23
9. BIBLIOGRAFÍA:	25

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS:

FIGURA 1. Diagrama de flujo	10
FIGURA 2. Diagrama de barras	11
TABLA 1. Tabla de resultados	12

1. INTRODUCCIÓN:

La adolescencia es la etapa comprendida entre los 10 y 19 años. Según informes de la OMS refieren que los adolescentes presentan mayor riesgo de suicidio que otras poblaciones a nivel mundial. Anualmente se registran alrededor de 900.000 suicidios en la población, de los cuales 200.000 se presentan en población pediátrica, adolescente y en adultos jóvenes (1).

Cada año, 727.000 personas se quitan la vida, y muchas más intentan llevarlo a cabo. El suicidio en adolescentes representa un problema de salud pública de gran magnitud a nivel mundial, siendo la tercera causa más frecuente de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años, en 2021 (2). Varios estudios han identificado factores de riesgo asociados a la conducta suicida, entre los que se incluyen la presencia de trastornos mentales, el aislamiento social y los hábitos de vida poco saludables.

A nivel europeo las tasas de suicidio varían mucho entre países, aunque en general se ha identificado una tendencia al aumento en la mayoría de ellos. En 2021, se produjeron unas 47.000 muertes por suicidio en los 27 países que conforman la Unión Europea, lo que equivale a 10,2 muertes por cada 100.000 habitantes según datos de Eurostat. Lo que significa que la tasa ha disminuido un total de un 13,3% menos que en 2011 (3).

Según los datos expedidos por el Gobierno de España, desde la Subdirección General de Información Sanitaria, en España las defunciones por suicidio han experimentado un ascenso desde el año 2018 hasta el año 2022, incrementándose la tasa de suicidios en este periodo cerca de un 20%. Sin embargo, en el 2023 la cifra de suicidios descendió a 4.116, respecto a los 4.227 que se registraron en 2022 (4).

La juventud es una época complicada, en la que los adolescentes tienen que trabajar sobre múltiples duelos en su evolución para formarse como adultos. Este factor junto con otros cambios tanto físicos como psíquicos que suceden en esta época, hacen que sea un punto crítico e importante para el buen desarrollo de su salud mental.

Dado el creciente impacto social del aumento de los suicidios juveniles, las investigaciones en éste área están aumentando considerablemente. En este contexto, el ejercicio físico ha emergido como una posible estrategia potencial de prevención, gracias a sus efectos beneficiosos en la salud mental y el bienestar emocional de los adolescentes.

En relación con la edad, tanto la adolescencia como la edad avanzada son los momentos de mayor riesgo de intentos y suicidios consumados a lo largo de la vida. Es alarmante el hecho de que, según datos del INE, en Castilla y León en el año 2019, el suicidio constituyó la primera causa de muerte en mujeres de entre 15 y 29 años y la segunda en hombres en el mismo rango de edad. Sin embargo, en Castilla y León, los datos muestran que las tasas de suicidios afectan principalmente a los hombres, con una proporción de casi 3:1 respecto a las mujeres; siendo la tasa de suicidio en hombres de 9,98 por cada 100.000 habitantes, y en mujeres de 3,75 (5). Para abordar esta problemática, la "Estrategia de prevención de la conducta suicida en Castilla y León 2021-2025" propone un marco integral de intervención que involucra los ámbitos sanitario, educativo y social. Dentro de esta estrategia de prevención, los adolescentes se encuentran en el punto de mira, siendo una de las poblaciones identificadas como de riesgo. La enfermería es un pilar fundamental en esta estrategia, facilitando el acceso a la atención y ofreciendo apoyo clave a la comunidad (2).

Investigaciones han demostrado que niveles insuficientes de actividad física están relacionados con un aumento de los síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes, lo que podría incrementar el riesgo de ideación suicida y de conductas autolesivas (6). Además, el sedentarismo, relacionado con el auge que hay en la actualidad del uso de las pantallas, ha demostrado una correlación significativa con mayores niveles de angustia psicológica, baja autoestima y pensamientos suicidas (7). La práctica regular de ejercicio físico no solo contribuye a la mejora de la salud física, sino que también desempeña un papel clave en la regulación emocional y la reducción del estrés en los adolescentes (8).

En particular, la participación en deportes en equipo se ha identificado como un factor protector para estos sucesos, ya que fomenta la creación de redes sociales y el sentido de pertenencia, elementos fundamentales para el bienestar psicológico (6). Asimismo, el entrenamiento aeróbico regular, ha mostrado una relación inversa con los síntomas depresivos, lo que sugiere la mejora de trastornos del estado de ánimo en adolescentes (8).

La fundación ANAR (Ayuda a Niños, Niñas y Adolescentes en Riesgo) es una organización sin ánimo de lucro que trabaja para la protección y defensa de los derechos de la infancia y adolescencia en España y América Latina. En su estudio "Conducta suicida y salud mental en la infancia y adolescencia en España (2012-2022) " analizó la evolución de la conducta suicida en menores. Cabe destacar que, en 2022, la conducta suicida se convirtió en el principal motivo de consulta de las líneas de ayuda, con 7.928 consultas relacionadas con ideación e intento de suicidio en menores (9). Datos que subrayan la urgente necesidad de fortalecer la prevención del suicidio y de desarrollar estrategias de prevención temprana.

Durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19, las restricciones impuestas redujeron drásticamente la actividad física en adolescentes lo que trajo consigo consecuencias negativas como el aumento del sedentarismo, una mayor incidencia de obesidad y el deterioro de la salud mental. El estrés crónico generado por la pandemia y el confinamiento ha generado una reducción del ejercicio físico, aumentando así los niveles de ansiedad y depresión en este grupo tan inestable emocionalmente, como son los adolescentes. Estos factores han podido contribuir al aumento del riesgo de suicidio, por lo que debemos centrarnos en la intervención temprana y en el apoyo a la salud mental durante esta etapa del ciclo vital (10).

Existen evidencias de que, al incrementar la actividad física, se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos positivos importantes; sin embargo, también hay estudios que postulan lo contrario en ciertas situaciones especiales. Inicialmente vamos a diferenciar varios términos (11):

- **Actividad física:** se conoce como todo aquel movimiento que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales y el gasto energético que pueden ser realizados en el día a día.
- **Ejercicio físico:** es un tipo de actividad física, planteada y estructurada, cuyo objetivo es mejorar alguna calidad física. Si la actividad física la realizamos de manera intencionada y estructurada, con el objetivo de mantener o mejorar la forma física, pasa a denominarse ejercicio físico.
- **Deporte:** es la actividad física organizada en ligas de competición individual o grupal, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a reglas.

El deporte de élite, aunque está asociado a numerosos beneficios, también puede generar serias consecuencias para la salud mental de los atletas, pudiendo contribuir al aumento de las tasas de suicidio. La presión extrema para alcanzar el máximo rendimiento, la normalización de prácticas violentas en los entrenamientos y la falta de apoyo emocional a los deportistas puede derivar en altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Además, otros factores como el abuso de sustancias, el impacto de lesiones cerebrales repetitivas y la dificultad para encontrar un propósito tras la retirada deportiva pueden aumentar también el riesgo de ideación suicida (12). Estudios recientes han evidenciado que muchos deportistas desarrollan estrategias para ocultar su sufrimiento, lo que dificulta la detección temprana de problemas de salud, tanto físico como mental.

Los deportistas de alto nivel están sometidos a altos y continuos niveles de exigencia. Según la Universidad de Toronto, los atletas de élite son más propensos a experimentar trastornos de salud mental. Estos problemas se relacionan a factores como el estrés, la presión que soportan en las competiciones, a mala gestión de las expectativas y, en muchas ocasiones a la separación de sus familiares y amigos, lo que puede causar sentimientos de aislamiento y soledad. A esto se le suma la búsqueda de la perfección y el temor a fracasar. Es fundamental que los deportistas reciban ayuda psicológica para poder afrontar y gestionar de manera sana y adecuada la competición (13).

2. JUSTIFICACIÓN:

La Estrategia de Prevención de la Conducta Suicida en Castilla y León 2021-2025 subraya la necesidad urgente de abordar el suicidio adolescente mediante intervenciones específicas y coordinadas. Esta guía aporta datos objetivos que evidencian la magnitud del problema, destacando que en España la mortalidad por suicidio continúa siendo la primera causa de muerte externa. En el año 2019, el 22,7% de los fallecimientos por causas externas en nuestro país correspondieron a suicidios (2).

Es importante considerar que, aunque la actividad física no sea una solución única para la prevención del suicidio, su inclusión en programas de salud mental puede ofrecernos a los profesionales sanitarios y a los pacientes, una vía complementaria muy valiosa. Promover estos buenos hábitos desde una edad temprana, puede evitar problemas tanto a corto como a largo plazo en nuestras comunidades, siempre que se consideren las particularidades de cada individuo y se brinde el apoyo necesario, especialmente en contextos de alta exigencia deportiva.

Por lo tanto, dado el impacto de la actividad física en la salud mental y su potencial como estrategia de prevención del suicidio en los jóvenes, este trabajo tiene como objetivo analizar la evidencia disponible sobre esta relación. Y, para ello, se revisarán estudios recientes que exploran los efectos del ejercicio en la salud psicológica de los adolescentes, con el fin de aportar información relevante para el diseño de intervenciones efectivas en el ámbito sanitario, educativo y comunitario.

Cabe destacar que el ejercicio físico, además de ser un factor importante en la prevención del suicidio, aporta otras muchas ventajas positivas en la vida diaria de los seres humanos a nivel psicológico, pero también a nivel físico y social. Favorece la salud cardiovascular, fortalece nuestro sistema locomotor, mejora la coordinación y nos ayuda a mantener el peso corporal, entre otros muchos beneficios. Y a nivel social, fomenta la autoestima, la integración y valores claves para la vida como son el compañerismo, la constancia y el trabajo en equipo.

La disciplina enfermera promueve una visión integral centrada en la persona y orientada tanto a la búsqueda del bienestar físico como a la salud mental. Como profesionales del ámbito de la salud, debemos detectar de forma precoz los factores de riesgo que puedan comprometer la vida de nuestros pacientes. Es precisamente en el ámbito de la prevención donde la enfermería debe jugar un papel clave, fomentando hábitos de vida saludables como el ejercicio físico, identificando factores de alarma y brindando el apoyo emocional necesario.

La elección de la población adolescente recae en la especial vulnerabilidad que caracteriza esta etapa del desarrollo, marcada por continuos cambios físicos, emocionales y sociales. Momento donde a la vez los jóvenes comienzan a construir su identidad y definen sus valores. La falta de recursos en muchas ocasiones para afrontar situaciones de estrés, de cambios inesperados o de sentimientos de incomprendimiento que muchos adolescentes experimentan, pueden convertirse en un factor de riesgo significativo. Cuando estos jóvenes no encuentran las estrategias para gestionar sus emociones o no cuentan con el apoyo suficiente, pueden sentirse desbordados, lo que puede desembocar en los casos más graves, en la aparición de ideas suicidas, conductas autolesivas e incluso, en intentos de suicidio.

En definitiva, el ejercicio físico representa una línea de investigación necesaria en relación con la prevención del suicidio, sobre todo con un gran valor práctico para el ámbito de la salud. Este trabajo pretende aportar una evidencia científica que refuerce el papel del ejercicio físico como herramienta preventiva ante el suicidio, especialmente desde la perspectiva enfermera.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:

¿Cuál es la relación existente entre el ejercicio físico y la prevención del suicidio en la edad adolescente?

- P (población): Adolescentes.
- I (intervención): Ejercicio físico.
- C (comparación): No procede.
- O (outcome): Conocer la importancia del ejercicio físico y relacionarla con la prevención del suicidio.

4. OBJETIVO:

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la relación y el impacto del ejercicio físico en la prevención del suicidio en adolescentes, mediante una revisión bibliográfica.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Analizar el efecto del sedentarismo en la salud mental de los adolescentes.
- Conocer el grado de ejercicio físico que es beneficioso para conseguir una mayor prevención del suicidio.
- Identificar qué tipo de ejercicio físico tiene un mayor impacto positivo en la salud mental de los adolescentes.
- Analizar el impacto del ejercicio físico en función del género, edad u otros factores en la población adolescente.

5. METODOLOGÍA:

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

Con el fin de conseguir los objetivos, se ha realizado una revisión bibliográfica extensa entre los meses de enero y febrero de 2025, en varias bases de datos de literatura científica sanitaria como PUBMED, DIALNET y CLINICAL KEY con altas tasas de fiabilidad y utilizando criterios propios de calidad y elegibilidad. Para ello, se estructuró el trabajo siguiendo los principios que propone la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (14). Dentro de todos los resultados obtenidos, solo se han incluido artículos publicados en los últimos 10 años (2015-2025) y en inglés o en español.

ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA:

Las palabras clave utilizadas para las búsquedas han sido: "physical exercise", "suicide prevention", "adolescents", "suicide" y "mental health". Y los operadores booleanos utilizados han sido "AND" y "OR". Utilizando así frases de búsqueda como: "physical exercise" AND ("suicide" OR "mental health") AND "prevention".

Debido a la cantidad de artículos obtenidos, todas las búsquedas han sido cribadas con el filtro de textos completos de libre acceso, y además en Pubmed se añadió el filtro de: child: birth-18 years, con el fin de que los estudios estuvieran enfocados en la población adolescente.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- Inclusión:

- Artículos en los que se hacen estudios con adolescentes.
- Artículos realizados entre enero del 2015 y marzo del 2025.
- Artículos que incluyen la participación de hombres y mujeres.

- **Exclusión:**

- Textos centrados en estudios en niños, adultos o ancianos.
- Artículos que relacionen el suicidio con enfermedades de salud mental como son la esquizofrenia, los trastornos de la conducta alimenticia, trastornos de bipolaridad y trastornos límites de la personalidad.
- Textos que traten sobre adolescentes con limitaciones a la hora de realizar ejercicio físico.

HERRAMIENTAS PARA LA EVALUACIÓN DE LA EVIDENCIA:

Todos los artículos han sido analizados y clasificados con un nivel de evidencia basándose en los estándares establecidos por el Joanna Briggs Institute (JBI) (15) para evaluar la calidad y el rigor científico de los documentos.

6. RESULTADOS:

El proceso de selección de los artículos está representado en el diagrama de flujo (FIGURA 1). Tras las búsquedas bibliográficas con las que obtuvimos 16.097 resultados, incluimos los filtros y los criterios de exclusión y nos quedamos con 778 artículos.

Después de leer los títulos de los archivos cribados anteriormente, descartamos otros 664, teniendo ahora 114 artículos para cribar según el contenido del resumen.

Posterior a la lectura de los resúmenes, elegimos 38 artículos, de los cuales 4 estaban duplicados y 12 se centraban más en otros problemas de salud mental. Finalmente son doce estudios los que se analizan en esta revisión sistemática. Los principales resultados y características se encuentran sintetizados en la TABLA 1.

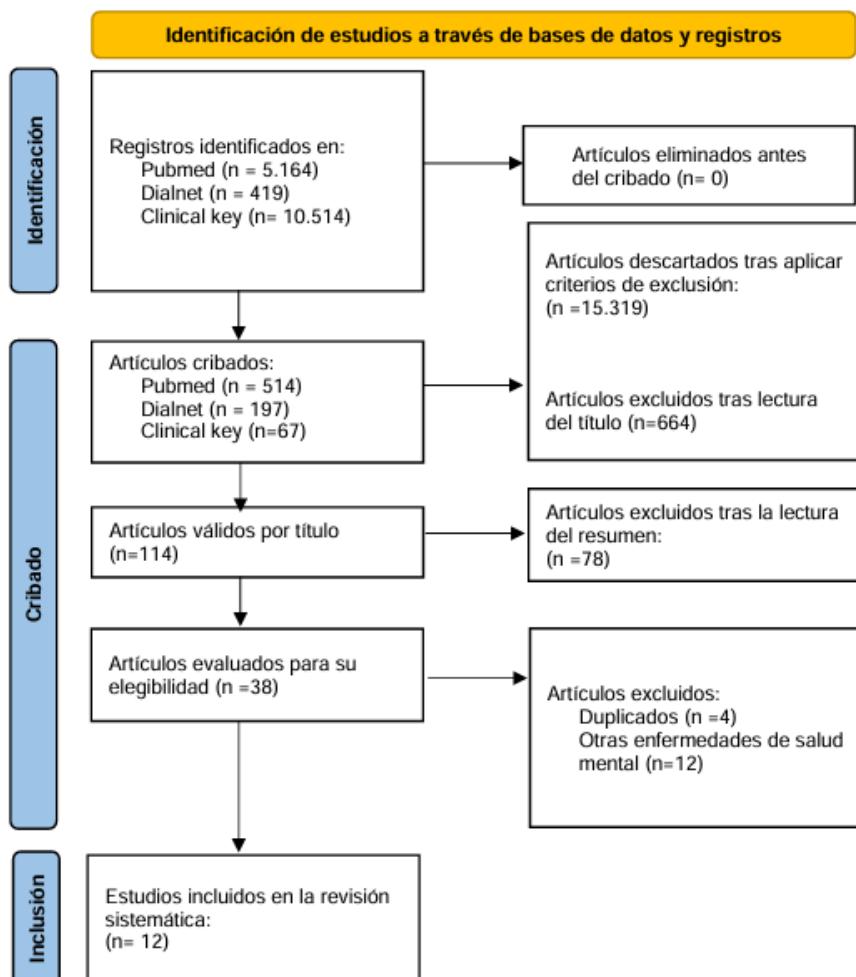


FIGURA 1. Diagrama de flujo

En cuanto al diseño metodológico de los doce artículos incluidos en la revisión bibliográfica, nueve fueron estudios de tipo transversal (18-23 y 25-27), recogen datos en un único punto en el tiempo, analizando la prevalencia de las determinadas variables estudiadas y su posible asociación. Otras dos de las investigaciones fueron observacionales de tipo descriptivo (16 y 17), se limitaron a observar y registrar las variables sin intervenir ni establecer relaciones causales, para poder describir los comportamientos de la población adolescente. Y un estudio presentó un diseño de cohortes (24), dónde se siguió a un grupo de individuos a lo largo de dos años, para observar la aparición de determinados comportamientos a lo largo del tiempo, pudiendo establecer relaciones temporales y evaluar los posibles factores de riesgo.

En relación con el ámbito geográfico de los estudios analizados, se observa una diversidad internacional en las muestras de los adolescentes estudiados. Tres de los estudios se llevaron a cabo con población de Corea (16, 20 y 21), mientras que cuatro utilizaron muestras representativas de Estados Unidos (17, 23, 25 y 26). Por otro lado, dos estudios de centraron en población brasileña (18 y 19), dos en población china (22 y 27) y uno se realizó en Noruega (24). Esta variedad, permite obtener una visión más amplia y comparativa sobre la relación entre el ejercicio físico y la prevención de la conducta suicida en adolescentes, teniendo en cuenta las posibles diferencias culturales, sociales y sanitarias de cada país. Esta distribución geográfica será representada de forma visual mediante un diagrama de barras (FIGURA 2).

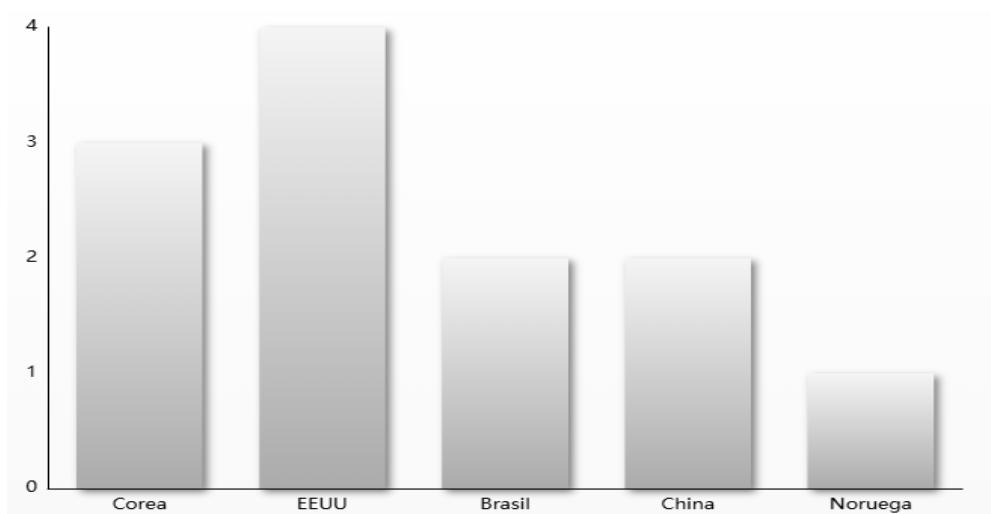


FIGURA 2. Diagrama de barras

TABLA 1. Tabla de resultados.

Autor y año de publicación	Diseño de estudio. Nivel de evidencia JBI	Muestra	Intervención	Resultados
1.Dojin An et al. (2024) (16)	Estudio observacional de tipo descriptivo Nivel de evidencia 4.b.	946 adolescentes entre 14-19 años de diferentes institutos de Corea. 527 eran hombres 419 eran mujeres	<p>Se utilizaron diferentes escalas para obtener los datos de interés en la muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Escala de la autoestima</u>: 10 ítems positivos y negativos que se valoran en una escala de 4 alternativas, que va desde "muy de acuerdo" a "muy en desacuerdo". - <u>Cuestionario de Ejercicio en el Tiempo Libre</u>: pregunta si se realiza un ejercicio de alta, media o baja intensidad durante más de 15min en una semana habitual. - <u>Escala de depresión de Zung</u>: 20 ítems positivos y negativos que se valoran en una escala de 5 alternativas, que va desde "nada en absoluto" a "casi siempre" - <u>Escala de ideación suicida</u>: 5 preguntas con una escala Likert de 5 puntos desde "en absoluto" hasta "repetidamente". Incluye la frecuencia de pensamientos suicidas y consideraciones de morir, predicciones de futuros comportamientos suicidas, experiencias de decir a otros que se suicidarían y experiencias de oraciones suicidas. 	<p>67,9% de los participantes habían experimentado depresión y 21,7% habían experimentado ideas suicidas.</p> <p>Tras un análisis de correlación se observó que el ejercicio físico está relacionado con la autoestima, la depresión y la ideación suicida.</p> <p>A su vez, la depresión y la autoestima están correlacionadas entre sí e influidas con la asociación de la actividad física y las ideas suicidas.</p> <p>Conclusión: la actividad física es un factor protector contra la depresión y las ideas suicidas</p>

2.José Francisco López-Gil et al. (2024) (17)	<p>Estudio observacional de tipo descriptivo</p> <p>Nivel de evidencia 4.b.</p>	<p>44.734 adolescentes de diferentes institutos de EE. UU.</p> <p>El 48,5% eran mujeres.</p>	<p>Se utilizó un cuestionario de 90 preguntas, incluyendo el grado escolar, la edad, la etnia, el IMC, el abuso de opioides/alcohol/tabaco, preguntas relacionadas con el ejercicio físico basándose en las recomendaciones de movimiento 24h (variable independiente) y preguntas sobre el comportamiento suicida (ideas suicidas, planteamiento suicida e intento autolítico)</p>	<p>2,1% de los participantes cumplían con todas las recomendaciones de movimiento 24h.</p> <p>La mayor prevalencia de las ideas suicidas (22,6%), planes suicidas (18,5%) e intentos autolíticos (10%) se encontró en el grupo que no seguía ninguna de las recomendaciones de ejercicio físico</p>
3.Bruna Carolina Rafael Barbosa et al. (2024) (18)	<p>Estudio transversal</p> <p>Nivel de evidencia 4.b.</p>	<p>La muerta final fue de 8.650 estudiantes de 8 universidades públicas de Brasil.</p> <p>El 65,7% eran mujeres, autodeclaradas blancas (55,4%), heterosexuales (68,2%), solteros (90,6%) y viven con su familia (0,3%).</p>	<p>Se utilizó un cuestionario autoadministrado que se dividía en tres secciones: factores sociodemográficos y académicos, hábitos de vida y condición de salud.</p> <p>Las variables de síntomas de estrés y ansiedad se midieron con la escala DASS-21 clasificando a los adolescentes como "no", cuando tenían ausencia de síntomas y "sí", cuando tenían síntomas.</p> <p>El comportamiento sedentario (SB), se evaluó como el tiempo total sentado a través de diversas preguntas y posteriormente se les clasificaba en dos grupos: los que estaban 3h/día y los que estaban >9h/día sentados.</p> <p>Para determinar la cantidad de ejercicio físico que realizan se tuvo en cuenta la práctica diaria promedio (MVPA) de 0 a 7 días, multiplicado por el tiempo diario en minutos y dividido entre 7.</p> <p>La ecuación final utilizada fue: promedio diario de tiempo en MVPA (minutos/día)/tiempo en SB (horas/día). Y se sugiere que lo ideal es realizar al menos 2,5 minutos de MPVA por cada tiempo de sedentarismo.</p>	<p>Evaluando los comportamientos de movimiento, se observó que el 55,1% de los estudiantes se clasificaron como RS alta (≥ 9 h/día) y el 52,4% realizó menos de 2,5 min de MVPA por hora sedentaria. El 35% de los estudiantes aproximadamente, se clasificaron con sobrepeso.</p> <p>Los estudiantes con SB de 9h o más al día, presentaban mayores posibilidades de síntomas de depresión en comparación con los estudiantes de menos de 3h de SB.</p> <p>Los estudiantes que realizaron menos de 2,5min de MVPA por hora de SB tuvieron más posibilidades de presentar síntomas de ansiedad y depresión en comparación con los estudiantes que realizaron 2,5min o más de AFMV por hora de SB.</p> <p>Conclusión: los trastornos mentales y SB fueron altamente prevalentes durante la pandemia del COVID-19, corroborando la hipótesis de que los estudiantes con niveles más altos de SB, tienen más probabilidades de experimentar ansiedad y depresión, así como los que no alcanzan el nivel de actividad física recomendado.</p>

<p>4.Luciano Machado-Oliveira et al. (2023) (19)</p>	<p>Estudio transversal Nivel de evidencia 4.b.</p>	<p>666 adolescentes brasileños (14-19 años) seleccionados por muestreo aleatorio por conglomerados, que estudian educación secundaria</p>	<p>Se realizó un cuestionario de Fortalezas y Dificultades con 25 ítems, clasificando los resultados como dificultades normales (0-15), línea límite (16-19) y anormales (20-40). Y además se les administró un cuestionario autoadministrado (SRQ-20), para identificar posibles desórdenes mentales como ansiedad y depresión.</p> <p>La ideación suicida se obtiene de preguntas cómo: en los últimos 12 meses, ¿has pensado en intentar suicidarte?, ¿has tenido la idea de acabar con tu vida? Contestadas con si o no.</p> <p>Y la información acerca del ejercicio físico se obtuvo con preguntas cómo: ¿realizas regularmente ejercicio físico en tu tiempo libre, así como ejercicio, deporte, baile o artes marciales? Clasificando así a los adolescentes en tres grupos: los que no hacen ejercicio, los que hacen ejercicio y los que hacen deporte. Además, se tuvo en cuenta a los que realizaban más de una actividad física y se les preguntó cuál era su preferida y a cuál dedicaban más tiempo.</p> <p>Se tuvieron en cuenta otras variables cómo la edad, el género, la etnia, el lugar de residencia, las relaciones sociales y familiares etc.</p>	<p>Se observa una mayor prevalencia en niñas que en niños en enfermedades mentales (54,2% vs. 32,5%), dificultades relacionadas con la salud mental (79,6% vs. 48,4%) y pensamientos suicidas (22,9% vs. 11,4%)</p> <p>Los chicos que practican deportes de equipo tienen menos probabilidades de padecer trastornos mentales e ideación suicida</p> <p>Hay una fuerte correlación entre las buenas relaciones con los padres y la salud mental de los niños. Los que tienen relaciones insatisfactorias con sus padres, tienen más probabilidad de padecer enfermedades mentales.</p> <p>Conclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mayor prevalencia de ideas suicidas y trastornos mentales en chicas que en chicos. - Las buenas relaciones familiares son un factor protector. - Los deportes de equipo son un factor protector.
<p>5.Sang Ah Lee et al. (2016) (20)</p>	<p>Estudio transversal Nivel de evidencia 4.b.</p>	<p>69.726 estudiantes (35.224 hombres y 34.361 mujeres)</p>	<p>Los datos se han obtenido de la Encuesta Web sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes de Corea (KYRBWS) 2014, realizada por los centros para el Control y la Prevención de enfermedades de Corea (KCDC).</p>	<p>El 10,6% de los hombres (3.709) y el 15% de las mujeres (5.172) habían experimentado pensamientos suicidas, mientras que el 2,1% (722) de los hombres y el 3,4% (1.151) de las mujeres informaron haber intentado suicidarse.</p> <p>El 33,5% (11.827) de los hombres y el 45,2% (15.489) de las mujeres habían tenido un control de peso apropiado; mientras que</p>

			<p>Las variables dependientes son ideación suicida e intento suicida, preguntando si habían tenido alguna de las dos en los últimos 12 meses.</p> <p>La variable dependiente clave es el comportamiento del control de peso (WCB), clasificando a los jóvenes en dos secciones: control apropiado del peso y control inapropiado, dependiendo de sus respuestas. Si contestaban que SI por lo menos a una de las actividades cómo: ayunar 24h, tomar pastillas para adelgazar sin receta, laxantes o diuréticos, vomitar y hacer solo una comida al día; se clasificaban como control inapropiado del peso. Los que contestaban que NO a todas las actividades de la lista, entraban en la clasificación de "ninguno" con respecto al WCB.</p> <p>Se realizó también el índice de masa corporal (BMI).</p>	<p>el 4,2% (1.466) de los hombres y el 9,5% (3.324) de las mujeres habían tenido un control de peso inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hombres y mujeres en el grupo de WCB inapropiado tenían más pensamientos suicidas que los de WCB apropiado. - Las mujeres con WCB apropiado e inapropiado, tienen más tendencia a intentar suicidarse que las que no tienen control. - Hombres con BMI bajo y WCB inapropiado son los que tienen mayor tasa de ideación suicida. - Realizar ejercicio regularmente, comer menos y ayunar, se relacionan con la ideación suicida e intentos de suicidio en chicos y chicas aunque las tasas más elevadas son las de las chicas.
6. Hwi Jun Kim et al. (2019) (21)	Estudio transversal Nivel de evidencia 4.b.	170.359 adolescentes (90.041 hombres y 80.418 mujeres)	<p>Los datos se han obtenido de la Encuesta Web sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes de Corea (KYRBWS) 2015-2017, realizada por los centros para el Control y la Prevención de enfermedades de Corea (KCDC).</p> <p>La variable dependiente es la cantidad de ejercicio físico realizado por semana, dividiendo la muestra en: los que no hacían ejercicio, los que lo hacían 1 día, 2, 3, 4, 5, 6, y 7 (trotar, futbol, baloncesto, escalada, bicicleta, nadar).</p> <p>La variable independiente es el estrés, clasificando a los que contestaban que sentían mucho en "grupo estrés", y a los demás en "no estrés".</p>	<p>El 73,2% de los hombres y el 84,5% de las mujeres respondieron que se sentían estresados. Y se observó que las mujeres realizaban ejercicio con menos frecuencia que los hombres.</p> <p>La tasa de respuesta al estrés tiende a disminuir en los grupos que hacían ejercicio con más frecuencia.</p> <p>Los hombres que realizan actividad física 1 o 2 días, tienen niveles similares de estrés que los que no realizan ningún día.</p> <p>Hay mayores tasas de estrés en las personas que pasan más tiempo sentadas y/o estudiando y en los que obtenían peores notas académicas.</p>

			Además, se tienen en cuenta otras covariables como las características sociodemográficas, económicas, de alud, consumo de alcohol, tabaco, depresión etc.	
7. Lang Li et al (2024) (22)	Cuantitativo observacional transversal. Nivel de evidencia 4.b.	9.455 participantes.	<p>Los datos se obtienen de la Encuesta de Panel sobre Educación de China (CEPS).</p> <p>La variable dependiente es el estado de ánimo depresivo. La variable categórica para determinar la participación en ejercicio físico escolar se obtuvo mediante la pregunta: "¿cuántos días a la semana y minutos sueles hacer ejercicio? ". Se eliminaron los valores de los que hacían más de 360min de ejercicio cada vez.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los que realizan ejercicio físico mínimo 3 días a la semana durante 30min o más son el grupo experimental. - Los que hacen ejercicio físico por debajo de este umbral son el grupo control. <p>Otras variables importantes que se midieron fueron la relación entre padres e hijos y la relación entre iguales.</p>	<p>Por cada unidad que aumenta el logaritmo de la cantidad de ejercicio físico, el logaritmo de la depresión disminuye, incluso añadiendo otras variables como factores familiares, escolares y de iguales. Lo que demuestra su eficacia frente a los síntomas depresivos de los adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La práctica constante de ejercicio físico reduce sustancialmente la incidencia de depresión en adolescentes. <p>La relación con los padres y entre iguales, tiene también un efecto positivo contra la depresión, cuando se combina con el ejercicio físico.</p>
8. Kateron Kerns et al. (2025) (23)	Cuantitativo observacional transversal. Nivel de evidencia 4.b.	45.674 adolescentes de 9-12 grado, representativos de la población de EE. UU. Equitativo entre hombres y mujeres.	<p>Los datos se obtuvieron del Sistema de Vigilancia de Conductas de Riesgo Juvenil de Estados Unidos (YRBSS). Completaron un cuestionario autoadministrado mediante internet.</p> <p>Variables dependientes: sentirse triste o desesperanzado, considerar el suicidio, hizo planes de suicidio, intento de suicidio (todo en los últimos 12 meses).</p> <p>Variables independientes: sufrir bullying en el colegio o en internet en los últimos 12 meses.</p>	<p>La actividad física no puede explicar por qué ni cómo el acoso escolar afecta al suicidio, pero si altera la fuerza de la relación entre estos.</p> <p>El 24.1% (10.828) de la muestra reportaron haber sufrido bullying; el 59,9% eran mujeres frente al 40,1% que eran hombres.</p> <p>De los que sufrían bullying, el 62,1% se sentían tristes, el 38,5% consideró el suicidio, el 32% planeó el suicidio y el 19,8% intentó suicidarse.</p>

		51,7% raza blanca, no hispana. 12,6% raza negra.		<ul style="list-style-type: none"> - Los adolescentes que sufrieron bullying tenían más del doble de probabilidad de tener tristeza y tres veces más probabilidad de ideación suicida o intento suicida. - Los adolescentes que hacen ejercicio físico 4-5 días por semana, presentan menos probabilidad de padecer estos síntomas. En los que sufren acoso, la actividad física se asocia con una reducción del 23% en la ideación e intento suicida.
9.Victoria Bakken et al. (2025) (24)	Estudio de cohortes, longitudinal. Nivel de evidencia 3.c.	T1: 2.464 adolescentes (1.251 mujeres y 1.213 hombres; edad media de 13,7 años). 105 no participaron un año después. T2: 2.342 participantes (73 nuevos; 1.225 mujeres y 1.207 hombres; edad media de 14,9 años).	Se les administró un cuestionario a los adolescentes de 2h de duración en horario escolar. Variables que se midieron: ideación suicida (SI), intentos de suicidio (SA) y factores protectores individuales, sociales y ambientales.	<p>Las mujeres presentan mayores niveles de SI y de SA que los hombres.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El 2,1% de las mujeres dijeron haber tenido más de un SA, el 5,4% uno y el 92,5% ninguno. - El 1,5% de los hombres dijeron haber tenido más de un SA, el 1,8% uno y el 96,7% ninguno. <p>Se asociaron menores tasas de SI y SA en asociación con una mejor autoestima global en ambos sexos; aunque en mujeres fue más fuerte.</p> <p>En cambio, con la competencia social la mejoría fue mayor en hombres que en mujeres.</p> <p>En relación a la actividad física y el bienestar escolar, se asocia con menos SI, y no hay diferencias significativas entre sexos.</p>
10.Philip Veliz and Massy Mutumba (2024) (25)	Estudio transversal analítico comparativo. Nivel de evidencia 4.b.	Año 2019: 13.526 adolescentes. Año 2021: 7.677 adolescentes. Estudiantes de educación secundaria.	Los datos se obtienen de la Encuesta Nacional sobre Conductas de Riesgo en Jóvenes (YRBS) de 2019 y la Encuesta sobre Conductas y Experiencias de Adolescentes (ABES) en 2021. Mediante cuestionarios autoadministrados en el ámbito educativo, se recopiló información sobre las variables de: deportes, síntomas depresivos, ideación y conductas suicidas.	<p>La participación en un deporte disminuyó del 57,4% en 2019, al 47,7% en 2021. Mientras que en dos o más también disminuyó de un 31,5% a un 23,1% entre 2019 y 2021.</p> <p>Los sentimientos de desesperanza y tristeza aumentaron del 36,7% en 2019 al 44,2% en 2021.</p> <p>En cuanto a las variables de ideación y conductas suicidas, se mantuvieron en niveles similares entre ambos años.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> - En 2019 la participación en dos o más deportes se consideró un factor protector al asociarse con menores probabilidades de experimentar síntomas depresivos, ideación y conductas suicidas.
11. Ke Ning et al. (2022) (26)	Estudio transversal Nivel de evidencia 4.a.	62.026 estudiantes universitarios (media de edad 23,1 años) 31,9% Regular hombres, 65,9% mujeres, 0,4% transgénero y 1,7% otra identidad de género.	Los datos se recogieron mediante encuestas autoadministradas vía internet. Las variables analizadas fueron: ejercicio físico moderado o intenso en los últimos 30 días, y la conducta suicida medida como ideación suicida, planificación o intento de suicidio, en los últimos 12 meses. Se tuvieron en cuenta otras variables como características sociodemográficas, edad, género, raza o etnia etc.	<p>Los estudiantes que realizaban menos de 1h de ejercicio a la semana tenían:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1,62 veces más probabilidad de ideación suicida. - 1,26 veces más probabilidad de planificación suicida.
12. Guoxiao Sun (2020) (27)	Estudio transversal. Nivel de evidencia 4.a.	744 atletas chinos (454 hombres y 3230 mujeres) con una edad media de 18,47 años.	Se recogieron los datos mediante cuestionarios autoadministrados. Se midieron variables demográficas (edad, género, nivel de deporte, eventos deportivos, residencia etc.). Para valorar el estrés psicológico, se utilizó la Escala de Tensión Psicológica (PSS), para la depresión la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D) y para la ideación suicida la pregunta: " ¿alguna vez has pensado en matarte? ".	<p>El 48,9% de los deportistas eran de alto nivel, el 41,34% realizaba deportes confrontacionales, el 48,58% vivían en áreas rurales y el 42,76% eran hijos únicos.</p> <p>Los atletas de élite presentaron mayores valores, afrontamiento, ideación suicida y desesperanza.</p> <p>Los atletas de deportes no confrontacionales mostraron niveles más altos de tensión psicológica, desesperanza y depresión.</p> <p>Los atletas urbanos y aquellos sin hermanos presentaron mayores niveles de desesperanza y depresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La tensión psicológica influye directamente en la ideación suicida.

7. DISCUSIÓN:

Dentro de los hallazgos más relevantes, encontramos que el ejercicio físico actúa como factor protector frente a la ideación suicida en adolescentes, así como a otros problemas de salud mental como la depresión. La mayor parte de los artículos seleccionados evidencian y muestran una asociación significativa entre mayores niveles de actividad física y una menor prevalencia de síntomas depresivos, ansiedad, estrés e ideación suicida.

El estudio de Dojin An et al. (16) señala que la actividad física no solo se relaciona positivamente con la depresión e ideación suicida, sino que también mejora la autoestima, actuando de forma indirecta como un elemento de protección frente a los problemas de salud mental. Por otro lado, tanto el estudio de José Francisco López-Gil et al. (17) como el de Bruna Carolina Rafael Barbosa et al. (18) destacan la relevancia de cumplir con una serie de recomendaciones de actividad física diaria. En ambos estudios los adolescentes que no cumplían con las recomendaciones de ejercicio físico presentaban mayores tasas de ideación y planificación suicida, así como, síntomas depresivos y ansiosos, lo que confirma de nuevo el papel preventivo del ejercicio en la salud mental.

Además, los estudios de Luciano Machado-Oliveira et al. (19), Hwi Jun Kim et al (21) y Victoria Bakken et al. (24) manifiestan el hallazgo de que las mujeres son más vulnerables tanto a padecer trastornos mentales (ansiedad y depresión), como a ser propensas a la ideación y práctica suicida. Mientras tanto, el estudio de Hwi Jun Kim et al (21) destaca que, aunque los hombres tienen menos estrés que las mujeres, lo gestionan peor; y esto se correlaciona con una posible falta de ejercicio físico diario.

Centrándonos en el estudio de Sang Ah Lee et al. (20) y relacionándolo con la diferencia entre hombres y mujeres, resalta que las preocupaciones en el peso e imagen corporal afectan más a las mujeres. Revela que la relación entre el control de peso, la imagen corporal y la actividad física puede ser compleja, ya que puede derivar en prácticas inadecuadas de control de peso, como el ayuno o el ejercicio físico excesivo, relacionado también con un mayor riesgo de ideación suicida, especialmente en mujeres.

Sin embargo, los resultados no son positivos en todos los estudios, el artículo de Guoxiao Sun (27), revela que, aunque la práctica deportiva general parece beneficiosa, ciertos deportistas como los atletas de élite o aquellos que compiten en deportes no confrontacionales (como la natación, el atletismo o la gimnasia), suelen mostrar mayores niveles de desesperanza, depresión y tensión psicológica; factores que incrementan el riesgo de ideación suicida. Este descubrimiento sugiere la presión competitiva a la que están expuestos estos atletas y su interferencia de manera negativa en la salud mental. Recalca también la influencia negativa de los deportes no confrontacionales, en la que la responsabilidad absoluta recae sobre una persona, y en los que no existe interacción social directa ni apoyo de compañeros de equipo, lo que aumenta la sensación de aislamiento y el miedo al fracaso.

Varios estudios tienen en cuenta las variables sociales de los participantes, pero el estudio de Katelon Kerns et al. (23) se implica en un problema social que está desgraciadamente a la orden del día como es el bullying. Los adolescentes que sufren bullying, tienen más probabilidades de experimentar sentimientos de tristeza, ideaciones y comportamientos suicidas, pero se estudia la relación en que la actividad física puede moderar esta relación. Los adolescentes que realizan actividad física moderada en un periodo de 4-5 días por semana, tienen un 23% menos de probabilidades de presentar pensamientos suicidas. Por tanto, el ejercicio físico actúa como moderador, reduciendo los efectos negativos del bullying sobre la salud mental de los adolescentes.

Por último, el artículo de Philip Veliz y Massy Mutumba (25), muestra un aumento preocupante de los sentimientos de desesperanza y tristeza de los adolescentes, debido a la disminución del ejercicio físico durante la pandemia del COVID-19. Lo que destaca la importancia de mantener la actividad física incluso en contextos de crisis global, para preservar la salud mental de la comunidad, y en especial de los adolescentes.

Cabe destacar que en ninguno de los estudios seleccionados se abordó la perspectiva del personal sanitario en relación con el ejercicio físico como estrategia preventiva frente al suicidio.

A. LIMITACIONES:

La mayoría de las intervenciones se realizaron mediante cuestionarios autoadministrados online o en las aulas, lo que puede llevar a que los participantes respondan de manera rápida, inexacta o incluso que falseen sus respuestas debido a la falta de supervisión directa.

Otra limitación relevante es la falta de diversidad en los artículos, ya que la mayoría son transversales, y sólo proporcionan una visión puntual de la relación entre las variables, sin explorar los efectos a largo plazo o utilizar estrategias preventivas con el fin de ver la evolución de los adolescentes.

Puede existir un sesgo en la selección de los artículos, dado que los estudios con resultados favorables para la relación entre el ejercicio físico y la prevención del suicidio, así como aquellos con muestras amplias, suelen ser más accesibles. Esto puede haber llevado a una sobreestimación de los efectos positivos del ejercicio físico en la salud mental.

Asimismo, es posible la existencia de un sesgo de interpretación, ya que la selección, lectura y análisis de los artículos fue realizada de manera individual. Los resultados habrían tenido una mayor diversidad de perspectivas con la participación de un equipo investigador. De esta manera, se habría enriquecido el proceso de revisión y se habría reducido la posibilidad de sesgos personales.

B. FORTALEZAS:

Gracias al uso de la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses)⁽¹⁴⁾, se ha facilitado una selección rigurosa de los artículos incluidos, asegurando la trazabilidad del proceso de búsqueda y análisis.

En los estudios seleccionados, el muestreo se ha llevado a cabo a gran escala, lo que ha permitido trabajar con muestras amplias y representativas de la población adolescente.

Además, todos los artículos son de 2016 hasta la fecha, lo que aporta información actual de interés. En los estudios sólo se analiza la influencia de las distintas variables en la población diana de la revisión bibliografía, que son, los adolescentes.

Comprendiendo que las enfermedades mentales son multifactoriales, dentro de los artículos seleccionados se han tenido en cuenta numerosas variables para la obtención de los diferentes resultados.

C. APLICABILIDAD:

La prevención del suicidio no solo tiene un impacto significativo a nivel personal, sino que también tiene un efecto positivo en la sociedad, al contribuir al aumento de los años de vida ganados y a la mejora del bienestar general de la comunidad. El ejercicio físico se encuentra en auge en nuestra sociedad y emerge en este sentido, como una herramienta para la mejora de la salud mental. Aunque ya existen guías y estrategias de prevención del suicidio, sería recomendable considerar su revisión, actualización y, sobre todo, aumentar su visibilidad para que tengan un mayor impacto y alcance social.

Es fundamental que se aborde este tema con una visión realista y crítica, sin idealizar los excesos ni la presión que se ejerce por ejemplo en los deportistas de élite. El deporte llevado a tales extremos puede generar efectos contraproducentes sobre la salud mental de quienes lo realizan, tal como han visibilizado figuras públicas como Simone Biles. "Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no solamente salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos" ⁽²⁸⁾. Testimonios como éstos, ponen en el punto de mira la importancia de promover el ejercicio físico, desde un enfoque equilibrado y saludable, adaptado a las necesidades y capacidades de cada individuo.

D. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:

Se evidencia la necesidad de seguir investigando en éste área y en este problema de salud pública que está en crecimiento continuo. Hemos recabado información que concluye que en la mayoría de los casos y con un control, el ejercicio físico es beneficioso para la salud mental de los adolescentes. Sin embargo, nos faltan datos acerca de la cantidad de ejercicio físico recomendado, de saber dónde está el límite del ejercicio considerado cómo saludable y el no saludable. Sería también de interés investigar acerca de qué actividad física es más recomendable o que deportes son más beneficiosos en la prevención del suicidio.

8. CONCLUSIONES:

El hecho de que los datos en Europa hayan disminuido un 13 % del 2011 al 2019, y que las cifras en España en 2023 hayan disminuido con respecto a las del 2022 no debe ser un motivo de celebración, sino de lección, de analizar los hechos y ver en qué se puede seguir mejorando (3). Se debe trabajar para cambiar los estigmas sociales y darle la importancia que se merece a la salud mental. Puesto que incluso un suicidio, es demasiado.

El objetivo general de este trabajo era analizar la relación y el impacto del ejercicio físico en la prevención del suicidio en adolescentes, y se considera cumplido porque los estudios revisados evidencian una asociación significativa entre mayores niveles de actividad física y una menor prevalencia de ideación suicida. Varios estudios han evidenciado además la vulnerabilidad del género femenino en cuanto a padecer problemas mentales, relacionándolo en algunos casos con su imagen y peso corporal, y aumentando en la adolescencia.

Aunque ha quedado claro que el ejercicio físico representa un factor protector frente a la ideación suicida, no se ha identificado una normativa estandarizada ni unos parámetros de ejercicio físico que se prescriban de manera universal con fines preventivos para la sociedad. Asimismo, aunque ciertos autores mencionan beneficios adicionales al deporte grupal, no se establecen tampoco unas disciplinas deportivas más eficaces que otras para la salud mental. Lo que refleja la necesidad de seguir investigando para conseguir establecer guías más específicas.

La prevención del suicidio debería incluirse entre las prioridades de las políticas de salud de todos los países. La estigmatización entorno a la salud mental sigue a la orden del día en la mayoría de los países europeos, así como en la mayoría de los grupos etarios; lo que dificulta la búsqueda de ayuda a las personas que piensan quitarse la vida o que tratan de hacerlo.

En relación con los deportistas de alto nivel la estigmatización se magnifica, viviéndose la salud mental en el ambiente deportivo un signo de debilidad. Desarraigando estos pensamientos equivocados sobre la salud mental de las bases de nuestra sociedad, se eliminarían de manera más fácil los tabúes sobre la salud mental en el mundo del deporte.

Los deportistas de élite están expuestos a altas presiones competitivas, expectativas altas de rendimiento, esperanzas de ganar y exigencias constantes de superación, lo que puede generar un alto estrés psicológico si no se trabajan estrategias de afrontamiento emocional o si no se tiene un apoyo social sólido.

En todos los ámbitos, entrenadores, familias y profesionales, se debe enfatizar la necesidad de prestar especial atención no solo al volumen de actividad física que realizan o no los adolescentes, sino también al contexto emocional y social en que se está realizando dicha actividad y en la repercusión tanto negativa como positiva que puede tener dicha práctica sobre la salud física y mental de los jóvenes.

Cómo hemos visto en algún estudio anterior, el ejercicio físico extremo o las conductas de control de peso relacionadas con el ayuno o el ejercicio compulsivo, no solo afectan negativamente a la salud física de quiénes lo practican, sino que también está vinculado a un mayor riesgo de trastornos mentales e ideación suicida.

Como enfermeras y profesionales de la salud, es fundamental que estemos alerta para identificar cuándo el ejercicio físico no se está practicando por motivos saludables e intentar averiguar el verdadero objetivo de esta actividad. Además, es crucial que cuidemos nuestro lenguaje y nuestra forma de comunicarnos con los pacientes. Muchas veces, comentarios sobre el peso o el cuerpo de nuestros pacientes, aunque bien intencionados, pueden contribuir a la presión por fomentar conductas poco saludables. Como conclusión debemos promover la actividad física y el bienestar, siempre subrayando la importancia del equilibrio entre la salud física y mental.

9. BIBLIOGRAFÍA:

1. Martín-del-Campo A, González C, Bustamante J. El suicidio en adolescentes. Rev Med Hosp Gen Méx. 2013;76.
2. Estrategia de prevención de la conducta suicida en Castilla y León 2021-2025.pdf [Internet]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/estrategia-prevencion-conducta-suicida-castilla-leon-2021-2.ficheros/2140352-Estrategia%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20la%20conducta%20suicida%20en%20Castilla%20y%20Le%C3%B3n%202021-2025.pdf>
3. euronews [Internet]. 19:30:52 +02:00. El número suicidios en Europa disminuye un 13% en 10 años. Disponible en: <https://es.euronews.com/salud/2024/09/22/el-numero-suicidios-en-europa-disminuyo-un-13-en-una-decada-con-aumento-de-muertes-de-homb>
4. Gob.es. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/mortalidad/docs/DefunSuicidio2022-2024_NOTA_TEC.pdf
5. Npunto.es. Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/6630de3a41de9art5.pdf>
6. Michael SL, Lowry R, Merlo C, Cooper AC, Hyde ET, McKeon R. Physical activity, sedentary, and dietary behaviors associated with indicators of mental health and suicide risk. Preventive Medicine Reports. septiembre de 2020;19:101153.
7. Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act. diciembre de 2016;13(1):108.
8. Tecco JM, Gerard N, Badr DA. RUNNING TO PREVENT DEPRESSION; MAXIMAL AEROBIC SPEED FOR ADOLESCENTS IN THE SOUTH OF BELGIUM. COMPARISON WITH THEI5 3\$5(176) *(1(5\$7,2N AND THE IMPACT ON THEIR PHYSICAL AND MENTAL HEALTH. 34.
9. anarcomunica. La Fundación ANAR presenta su Estudio sobre Conducta Suicida y Salud Mental en la Infancia y la Adolescencia en España (2012-2022) [Internet]. Fundación ANAR. Disponible en: <https://www.anar.org/la-fundacion-anar-presenta-su-estudio-sobre-conducta-suicida-y-salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-espana-2012-2022/>
10. Massa JLP. SALUD MENTAL Y COVID-19 EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA: VISIÓN DESDE LA PSICOPATOLOGÍA Y LA SALUD PÚBLICA.

11. Garita Azofeifa E. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. MHSalud [Internet]. 20 de julio de 2006 3(1). Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
12. Almeida JC. Suicide in the context of elite sport A meta-ethnographic synthesis Camilo. En: Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
13. Robledo PC. La salud mental en el deporte de élite, la gran asignatura pendiente en España [Internet]. National Geographic. 2022. Disponible en: <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana>
14. PRISMA statement [Internet]. PRISMA statement. Disponible en: <https://www.prisma-statement.org>
15. JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf [Internet]. Disponible en: https://jbi.global/sites/default/files/2019-05/JBI-Levels-of-evidence_2014_0.pdf
16. Associations between Physical Activity, Depression, Self-Esteem, and Suicide Ideation in Adolescents. International Journal of Mental Health Promotion. 31 de octubre de 2024;26(10):847-53.
17. López-Gil JF, Firth J, García-Hermoso A. Is meeting with the 24-h movement recommendations linked with suicidality? Results from a nationwide sample of 44,734 U.S. adolescents. J Affect Disord. 15 de marzo de 2024;349:617-24.
18. Barbosa BCR, Menezes-Júnior LAA de, de Paula W, Chagas CMDS, Machado EL, de Freitas ED, et al. Sedentary behavior is associated with the mental health of university students during the Covid-19 pandemic, and not practicing physical activity accentuates its adverse effects: cross-sectional study. BMC Public Health. 11 de julio de 2024;24(1):1860.
19. Oliveira LM, Silva AO da, Farah BQ, Leão ICS, Souza FTC, Santiago FL, et al. Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. Salud mental. agosto de 2023;46(4):177-84.
20. Lee SA, Jang SY, Shin J, Ju YJ, Nam JY, Park EC. The Association between Inappropriate Weight Control Behaviors and Suicide Ideation and Attempt among Korean Adolescents. J Korean Med Sci. octubre de 2016;31(10):1529-37.
21. Kim HJ, Oh SY, Lee DW, Kwon J, Park EC. The Effects of Intense Physical Activity on Stress in Adolescents: Findings from Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey (2015-2017). Int J Environ Res Public Health. 27 de mayo de 2019;16(10):1870.
22. Li L, Ren K, Fan B. The effects of physical exercise, parent-child interaction and peer relationship on adolescent depression: An empirical analysis based on CEPS data. PLoS One. 2024;19(12):e0313489.

23. Kerns K, Jawad K, Feygin Y, Jones VF, Lohr WD, Le J, et al. The positive association of physical activity on sadness and suicide behaviors for youth who have been bullied. *Journal of Affective Disorders*. 1 de junio de 2025;378:248-53.
24. Bakken V, Lydersen S, Skokauskas N, Sund AM, Kaasbøll J. Protective factors for suicidal ideation and suicide attempts in adolescence: a longitudinal population-based cohort study examining sex differences. *BMC Psychiatry*. 6 de febrero de 2025;25:106.
25. Veliz P, Mutumba M. Assessing the Role of Sports Participation on Depression, Suicide Ideation, and Suicide Behaviors Among Adolescents Before and During COVID-19. *J Phys Act Health*. 1 de febrero de 2024;21(2):197-208.
26. Ning K, Yan C, Zhang Y, Chen S. Regular Exercise with Suicide Ideation, Suicide Plan and Suicide Attempt in University Students: Data from the Health Minds Survey 2018-2019. *Int J Environ Res Public Health*. 21 de julio de 2022;19(14):8856.
27. Sun G, Zhao J, Tian S, Zhang L, Jia C. Psychological Strain and Suicidal Ideation in Athletes: The Multiple Mediating Effects of Hopelessness and Depression. *Int J Environ Res Public Health*. 2 de noviembre de 2020;17(21):8087.
28. Simone Biles explica por qué se retiró de la final de gimnasia por equipos en Tokyo 2020: “Ya no confío tanto en mí misma”. BBC [Internet]. el 27 de julio de 2021; Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411>