

Actividad física y prevención del suicidio en la adolescencia. Revisión de literatura.

Ana Revilla Morato ; Minerva Martín Carbellido ; Nerea Sánchez Sánchez ; Lorenzo Domínguez Blanco.
(Complejo Asistencial Universitario de Salamanca)

INTRODUCCIÓN

El **suicidio adolescente** es un problema prioritario de salud pública. La adolescencia supone una etapa de alta vulnerabilidad emocional y psicosocial. La **actividad física** se ha identificado como un posible **factor protector**, y la enfermería de salud mental juega un papel clave en la prevención y detección precoz.

OBJETIVOS

- Analizar la relación entre la práctica de ejercicio físico y la prevención de la conducta suicida en adolescentes.

METODOLOGÍA

- Revisión de la literatura en **PubMed, Dialnet y ClinicalKey**.
- Estudios de los últimos 10 años, en español e inglés.
- Selección según **PRISMA** y evaluación de calidad mediante **Joanna Briggs Institute**.

DESARROLLO

- **Mayor actividad física → menor ideación suicida, depresión y estrés.**
- **Sedentarismo** y uso excesivo de **pantallas** → mayor malestar psicológico.
- Mayor vulnerabilidad emocional en **mujeres** adolescentes.
- **Deportes grupales** y contextos sociales positivos actúan como **factores protectores**.
- Ejercicio en **contextos de alta exigencia** o **control de peso poco saludable** puede aumentar el riesgo.



CONCLUSIONES

La **actividad física**, practicada de forma equilibrada y en entornos saludables, se asocia a una **menor ideación suicida en adolescentes**. La **enfermera especialista en salud mental** es clave en la **promoción de hábitos saludables**, la **educación para la salud** y la **detección temprana de señales de alarma**. Se requieren más estudios para establecer recomendaciones claras para la práctica profesional.

Bibliografía

1. 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. *Prev Med Rep*. 2020;19:101153.
2. López-Gil JF, Firth J, García-Hermoso A. Is meeting the 24-h movement recommendations linked with suicidality? Results from a nationwide sample of U.S. adolescents. *J Affect Disord*. 2024;349:617–624.
3. Oliveira LM, Silva AO, 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 Ment*. 2023;46(4):177–184.
4. 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*. 2016;31(10):1529–1537.
5. Bakken V, Lydersen S, Skokauskas N, Sund AM, Kaasbøll J. Protective factors for suicidal ideation and suicide attempts in adolescence. *BMC Psychiatry*. 2025;25:106.
6. World Health Organization. Suicide worldwide in the 21st century. Geneva: WHO; 2023.