



Actividad física y salud mental: estrategias preventivas frente a conductas suicidas en niños y adolescentes de Guayaquil

Neurocognitive markers and physical activity and mental health: preventive strategies against suicidal behavior in children and adolescents in Guayaquil

Autores

Ernesto Quevedo Mora ¹
Jorge Rovira Rubio ¹
Stefania Miranda Cedeño ²
Alfredo Delgado Pérez ³

¹ Universidad Estatal de Guayaquil (Ecuador)

² Universidades ECOTEC y UIDE (Ecuador)

³ Investigador independiente

Autor de correspondencia:
Ernesto Quevedo Mora
ernesto.quevedom@ug.edu.ec

Recibido: 24-12-25
Aceptado: 10-01-26

Cómo citar en APA

Quevedo Mora, E., Rovira Rubio, J., Miranda Cedeño, S., & Delgado Pérez, A. (2026). Actividad física y salud mental: estrategias preventivas frente a conductas suicidas en niños y adolescentes de Guayaquil. *Retos*, 76, 481-491. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.118442>

Resumen

Introducción: la salud mental infantil y adolescente se consolidó como una prioridad de salud pública ante el incremento de la ideación y las conductas suicidas, fenómeno asociado a estilos de vida inactivos y al aumento del sedentarismo en contextos urbanos.

Objetivo: el estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y la salud mental como estrategia preventiva frente a conductas suicidas en niños y adolescentes de la ciudad de Guayaquil, considerando diferencias según sexo y grupo etario.

Metodología: se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance correlacional-explicativo. La muestra estuvo conformada por estudiantes de 10 a 17 años de instituciones educativas de Guayaquil. Se aplicaron cuestionarios validados para medir niveles de actividad física, conductas sedentarias e indicadores de salud mental y conductas suicidas. el análisis incluyó estadística descriptiva, correlaciones y comparaciones por sexo y edad.

Resultados: los resultados evidenciaron una alta prevalencia de niveles bajos y moderados de actividad física y un tiempo sedentario elevado. se identificaron asociaciones negativas y significativas entre la actividad física y la ideación, planificación e intento suicida, así como relaciones positivas entre el sedentarismo y dichas conductas. Se observaron diferencias relevantes según sexo y grupo etario.

Discusión: los hallazgos coincidieron con investigaciones previas que señalaron el efecto protector de la actividad física y el impacto negativo del sedentarismo sobre la salud mental adolescente.

Conclusiones: la actividad física constituye una estrategia preventiva relevante para promover la salud mental y reducir el riesgo de conductas suicidas en niños y adolescentes de Guayaquil.

Palabras clave

Actividad física; adolescentes; conductas suicidas; niños; salud mental.

Abstract

Introduction: child and adolescent mental health became a public health priority due to the increase in suicidal ideation and behaviors, a phenomenon associated with inactive lifestyles and increased sedentary behavior in urban contexts.

Objective: the study aimed to analyze the relationship between physical activity and mental health as a preventive strategy against suicidal behaviors in children and adolescents from the city of Guayaquil, considering differences by sex and age group.

Methodology: a quantitative, non-experimental, cross-sectional study with a correlational-explanatory scope was conducted. the sample consisted of students aged 10 to 17 years from educational institutions in Guayaquil. Validated questionnaires were applied to measure levels of physical activity, sedentary behaviors, and indicators of mental health and suicidal behaviors. The analysis included descriptive statistics, correlation tests, and comparisons by sex and age. **Results:** the findings showed a high prevalence of low and moderate levels of physical activity and elevated sedentary time. significant negative associations were identified between physical activity and suicidal ideation, planning, and attempts, as well as positive relationships between sedentary behavior and these outcomes. Relevant differences were observed according to sex and age group.

Discussion: the results were consistent with previous research indicating the protective effect of physical activity and the negative impact of sedentary behavior on adolescent mental health. **Conclusions:** physical activity constitutes a relevant preventive strategy for promoting mental health and reducing the risk of suicidal behaviors in children and adolescents from Guayaquil.

Keywords

Adolescents; children; mental health; physical activity; suicidal behaviors.

Introducción

La salud mental infantil y adolescente se consolida como una prioridad de salud pública a nivel mundial, particularmente ante el incremento sostenido de trastornos emocionales, conductas autolesivas e ideación suicida en las últimas décadas. Diversos informes internacionales advierten que el suicidio constituye una de las principales causas de muerte en adolescentes, fenómeno que se ve agravado por factores sociales, familiares, educativos y comunitarios, así como por los efectos derivados de crisis sanitarias y sociales recientes. En este contexto, las conductas suicidas (que incluyen la ideación, la planificación y el intento) representan un problema complejo y multifactorial que exige enfoques preventivos integrales, especialmente en poblaciones vulnerables como niños y adolescentes que habitan en entornos urbanos con marcadas desigualdades sociales.

Diversos estudios han documentado una asociación significativa entre los estilos de vida poco saludables y el deterioro de la salud mental en población adolescente. En particular, la baja actividad física y el incremento de conductas sedentarias han sido identificados como factores de riesgo relevantes para la aparición de síntomas depresivos, ansiedad y conductas suicidas (Felez et al., 2020; Ferreira et al., 2020; Uddin et al., 2020). Desde una perspectiva epidemiológica, investigaciones multicéntricas realizadas en países de ingresos bajos y medios evidencian que los adolescentes con niveles insuficientes de actividad física presentan una mayor probabilidad de reportar intentos de suicidio en comparación con sus pares físicamente activos (Cheng et al., 2021; Uddin et al., 2020), lo que subraya el potencial preventivo de la actividad física en la salud mental juvenil.

La evidencia empírica acumulada entre 2020 y 2025 demuestra que la relación entre actividad física y conductas suicidas se encuentra mediada por variables contextuales, culturales y de género. Estudios de alcance global identifican diferencias significativas entre hombres y mujeres adolescentes, observándose un efecto protector más marcado de la actividad física en mujeres, especialmente cuando se integra con otros comportamientos saludables como el cumplimiento de las recomendaciones de sueño y la reducción del sedentarismo (Felez et al., 2020; Sampasa et al., 2020). De igual manera, investigaciones basadas en las guías de movimiento de 24 horas muestran que el cumplimiento conjunto de actividad física, sueño adecuado y bajo tiempo sedentario se asocia con menores niveles de ideación suicida y vulnerabilidad psicológica (García et al., 2022; López et al., 2024; Sampasa et al., 2020).

En el ámbito educativo, la práctica de actividad física vinculada al entorno escolar emerge como una estrategia preventiva relevante. Estudios desarrollados en países de América Latina, el Caribe y otras regiones de ingresos medios señalan que el desplazamiento activo hacia la escuela, la participación en actividades físicas escolares y la práctica deportiva organizada se asocian con una menor prevalencia de intentos de suicidio y con mejores indicadores de bienestar emocional en adolescentes (Cheng et al., 2021; Khan et al., 2022). Asimismo, investigaciones recientes destacan el rol del deporte, especialmente los deportes de equipo, como factor protector frente a la depresión y la ideación suicida, al favorecer la cohesión social, el sentido de pertenencia y el desarrollo de habilidades socioemocionales (Machado et al., 2023; Veliz & Mutumba, 2024).

Las revisiones sistemáticas y los análisis bibliométricos publicados en los últimos años refuerzan la consistencia de estos hallazgos. El análisis de la producción científica muestra un crecimiento sostenido del interés académico por la relación entre actividad física y suicidio, con resultados convergentes que indican efectos protectores significativos del ejercicio físico regular sobre la ideación y los intentos de suicidio (Denche et al., 2022; Fabiano et al., 2023; Huo et al., 2024). No obstante, estas investigaciones advierten limitaciones metodológicas recurrentes, como el predominio de diseños transversales y la escasa representación de contextos latinoamericanos específicos (Denche et al., 2022; Fabiano et al., 2024).

En América Latina, aunque existen aportes relevantes que confirman la asociación entre actividad física y menor riesgo suicida, la evidencia continúa siendo fragmentaria. Estudios realizados en poblaciones adolescentes hispanas evidencian que la actividad física regular se asocia con una reducción significativa del intento de suicidio, particularmente en mujeres adolescentes (Arcos et al., 2022). Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones se desarrollan en contextos distintos al ecuatoriano, lo que limita la extrapolación directa de sus resultados.

El contexto ecuatoriano, y específicamente el de la ciudad de Guayaquil, presenta características que justifican un análisis particular. La ciudad concentra una población infantil y adolescente numerosa y diversa, expuesta a múltiples factores de riesgo psicosocial, entre ellos la violencia comunitaria, la desigualdad social y el acceso limitado a servicios especializados de salud mental. A pesar de ello, son escasos los estudios que analizan de manera integrada la actividad física como estrategia preventiva frente a conductas suicidas en este contexto, lo que configura un vacío de conocimiento relevante.

Investigaciones recientes señalan, además, el impacto negativo del incremento del tiempo frente a pantallas y del sedentarismo prolongado sobre la salud mental adolescente, evidenciando su asociación con mayores niveles de ideación suicida (Rasmussen et al., 2025; Yu et al., 2024). Este fenómeno adquiere especial relevancia en contextos urbanos como Guayaquil, donde las oportunidades de actividad física recreativa segura resultan desiguales.

Desde una perspectiva teórica, la relación entre actividad física y salud mental se sustenta en modelos biopsicosociales que explican sus efectos a través de mecanismos neurobiológicos, psicológicos y sociales. La actividad física regular favorece la regulación emocional, la reducción del estrés y la integración social, factores clave en la prevención de conductas suicidas (Fabiano et al., 2023; Roh et al., 2024).

En atención a lo expuesto, resulta imprescindible desarrollar investigaciones que analicen de manera sistemática el papel de la actividad física en la promoción de la salud mental y en la prevención de conductas suicidas en niños y adolescentes de Guayaquil. En este marco, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación entre la actividad física y la salud mental como estrategia preventiva frente a conductas suicidas en niños y adolescentes de la ciudad de Guayaquil, aportando evidencia científica local que fortalezca el diseño de intervenciones educativas y comunitarias orientadas al bienestar integral de esta población.

Método

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que se orientó a la medición objetiva de variables y al análisis estadístico de las relaciones existentes entre la actividad física, la salud mental y las conductas suicidas en niños y adolescentes. Este enfoque permitió operacionalizar los constructos teóricos en variables observables, analizar patrones de asociación y garantizar la replicabilidad del estudio, en concordancia con los planteamientos metodológicos de Bisquerra (2009) y Hernández et al. (2014).

El estudio correspondió a una investigación no experimental, ya que las variables no fueron manipuladas de manera deliberada, sino observadas tal como se presentaron en su contexto natural. Esta elección metodológica resultó pertinente considerando la naturaleza ética y sensible del fenómeno analizado, dado que la manipulación directa de variables relacionadas con la salud mental y las conductas suicidas en población infantil y adolescente no resulta viable ni ética (Hernández et al., 2014).

El diseño fue transversal, puesto que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal, permitiendo describir el estado de las variables y analizar sus relaciones en un periodo específico. Este diseño fue coherente con los objetivos del estudio, orientados a examinar asociaciones entre la actividad física, el sedentarismo y las conductas suicidas, sin pretender establecer relaciones causales de tipo longitudinal.

En cuanto al alcance, la investigación se situó en un nivel correlacional-explicativo. Fue correlacional al analizar la relación entre los niveles de actividad física, el sedentarismo y los indicadores de conductas suicidas; y explicativo al interpretar dichas relaciones desde marcos teóricos biopsicosociales, con el propósito de comprender el papel preventivo de la actividad física en la salud mental de niños y adolescentes (Bisquerra, 2009).

Participantes

La población estuvo conformada por 7.842 estudiantes de educación básica superior y bachillerato, con edades comprendidas entre 10 y 17 años, matriculados durante el año lectivo correspondiente en instituciones educativas fiscales y particulares de la ciudad de Guayaquil, según registros proporcionados por las autoridades educativas locales. Esta población fue considerada pertinente por encontrarse en

una etapa del desarrollo caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales significativos, así como por su relevancia en términos de prevención temprana de problemas de salud mental.

La muestra estuvo constituida por 624 estudiantes ($n = 624$), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, atendiendo a criterios de accesibilidad institucional, autorización ética y consentimiento informado. El tamaño muestral se consideró adecuado para estudios de alcance correlacional, ya que permitió obtener estimaciones estadísticas estables y detectar asociaciones significativas entre las variables analizadas, con un nivel de confianza del 95 %.

La distribución de la muestra se presenta en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución de la muestra según variables sociodemográficas

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Masculino	308	49,4
	Femenino	316	50,6
Edad	10-12 años	182	29,2
	13-15 años	248	39,7
	16-17 años	194	31,1
Tipo de institución	Fiscal	402	64,4
	Particular	222	35,6
Total		624	100

Esta distribución permitió analizar diferencias por sexo, edad y tipo de institución educativa, en coherencia con los objetivos específicos del estudio.

Criterios de inclusión

Se incluyeron en el estudio estudiantes que cumplieron con los siguientes criterios:

- Tener entre 10 y 17 años de edad.
- Estar matriculados en una institución educativa de la ciudad de Guayaquil.
- Contar con consentimiento informado firmado por padres o representantes legales.
- Otorgar asentimiento informado para participar voluntariamente en la investigación.
- Completar de manera íntegra los instrumentos aplicados.

Criterios de exclusión

Se excluyeron del estudio aquellos estudiantes que:

- Presentaron condiciones médicas diagnosticadas que limitaron severamente la práctica de actividad física.
- No completaron la totalidad de los cuestionarios.
- No contaron con la autorización ética correspondiente.

Procedimiento

El procedimiento de la investigación se desarrolló en cuatro fases, siguiendo un orden sistemático que garantizó el rigor metodológico y la validez del proceso investigativo.

Fase 1: planificación y permisos

En una primera fase se realizó la revisión teórica y metodológica del tema, lo que permitió seleccionar los instrumentos de medición más adecuados. Posteriormente, se gestionaron los permisos con las autoridades educativas correspondientes y se obtuvo la aprobación de un comité de ética, garantizando el cumplimiento de los principios de confidencialidad, anonimato y voluntariedad.

Fase 2: selección y adaptación de instrumentos

Para la recolección de datos se emplearon instrumentos estandarizados y validados previamente en población infantil y adolescente:



- Cuestionario de actividad física: se utilizó una versión adaptada del Physical Activity Questionnaire for Children and Adolescents (PAQ-C/PAQ-A), ampliamente empleado en estudios epidemiológicos. Este instrumento permitió estimar los niveles de actividad física moderada y vigorosa. Estudios previos reportan coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach superiores a 0,80.
- Cuestionario de conductas sedentarias: se aplicó un instrumento de autorreporte que evaluó el tiempo diario dedicado a actividades sedentarias, especialmente el uso de pantallas.
- Escala de salud mental y conductas suicidas: se utilizó una escala validada para población adolescente que midió ideación suicida, planificación e intento, así como síntomas emocionales asociados. La confiabilidad reportada en estudios previos mostró valores alfa entre 0,82 y 0,90, evidenciando adecuada consistencia interna.

La validez de contenido de los instrumentos fue revisada por un panel de expertos en psicología, educación física y salud pública, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems con los objetivos del estudio.

Fase 3: aplicación de los instrumentos

La aplicación de los instrumentos se realizó de manera presencial, en horario escolar, en espacios previamente coordinados con las instituciones educativas. Los cuestionarios fueron administrados de forma colectiva, bajo la supervisión del equipo investigador, garantizando condiciones estandarizadas y resolviendo dudas de los participantes sin inducir respuestas.

Fase 4: sistematización de la información

Una vez recolectados los datos, se procedió a la codificación y digitación de la información en una base de datos electrónica, verificando la consistencia y completitud de los registros antes del análisis estadístico.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó utilizando un software estadístico especializado. En coherencia con los objetivos de la investigación, se desarrollaron los siguientes procedimientos analíticos:

- Análisis descriptivo: se calcularon frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar para caracterizar los niveles de actividad física, sedentarismo y las variables de salud mental y conductas suicidas.
- Análisis de normalidad: se aplicaron pruebas estadísticas para determinar la distribución de los datos, lo que permitió seleccionar las pruebas inferenciales más adecuadas.
- Análisis correlacional: se emplearon coeficientes de correlación (Pearson o Spearman, según la distribución de los datos) para examinar la relación entre la actividad física, el sedentarismo y los indicadores de conductas suicidas, en correspondencia con el objetivo general del estudio.
- Análisis comparativo: se realizaron comparaciones según sexo y grupo etario para identificar posibles diferencias significativas, atendiendo a los objetivos específicos planteados.
- Nivel de significancia: se estableció un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$, criterio comúnmente aceptado en investigaciones de ciencias sociales y de la salud (Bisquerra, 2009).

El conjunto de estos procedimientos permitió dar respuesta a los objetivos de la investigación, asegurando coherencia metodológica, rigor científico y posibilidades de replicación por parte de la comunidad académica.

Resultados

El presente apartado expone los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico realizado en una muestra de 624 niños y adolescentes de la ciudad de Guayaquil, en correspondencia directa con el objetivo general y los objetivos específicos planteados en la introducción. Los hallazgos se presentan de ma-

nera ordenada, iniciando con la caracterización descriptiva de las variables, seguida del análisis correlacional y comparativo, con el fin de evidenciar el papel de la actividad física como estrategia preventiva frente a conductas suicidas.

Caracterización de los niveles de actividad física y sedentarismo

En primer lugar, se describen los niveles de actividad física y las conductas sedentarias de la muestra estudiada.

La Tabla 2 presenta la distribución de los participantes según el nivel de actividad física reportado.

Tabla 2. Niveles de actividad física en niños y adolescentes de Guayaquil (n = 624)

Nivel de actividad física	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Bajo	238	38,1
Moderado	261	41,8
Alto	125	20,0
Total	624	100

Los resultados muestran que el 79,9 % de la muestra se ubica en niveles bajos y moderados de actividad física, mientras que solo una quinta parte alcanza niveles altos, lo que evidencia un predominio de estilos de vida físicamente inactivos en la población estudiada.

En relación con las conductas sedentarias, la Tabla 3 presenta el tiempo promedio diario dedicado a actividades sedentarias.

Tabla 3. Tiempo diario dedicado a conductas sedentarias (n = 624)

Tiempo sedentario diario	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
< 2 horas	112	17,9
2-4 horas	221	35,4
> 4 horas	291	46,6
Total	624	100

Se observa que el 46,6 % de los participantes dedica más de cuatro horas diarias a actividades sedentarias, lo que refleja una tendencia marcada hacia el sedentarismo prolongado.

Descripción de los indicadores de salud mental y conductas suicidas

La Tabla 4 presenta la prevalencia de los principales indicadores de salud mental y conductas suicidas evaluados en la muestra.

Tabla 3. Tiempo diario dedicado a conductas sedentarias (n = 624)

Indicador	Presencia n (%)	Ausencia n (%)
Ideación suicida	164 (26,3)	460 (73,7)
Planificación suicida	92 (14,7)	532 (85,3)
Intento de suicidio	48 (7,7)	576 (92,3)
Síntomas emocionales elevados	279 (44,7)	345 (55,3)

Los resultados evidencian que más de una cuarta parte de los participantes presenta ideación suicida, mientras que los intentos se manifiestan en un porcentaje menor, aunque clínicamente relevante.

Relación entre actividad física y conductas suicidas

La Tabla 5 muestra los coeficientes de correlación entre la actividad física y los indicadores de conductas suicidas.

Tabla 5. Correlación entre actividad física y conductas suicidas

Variables relacionadas	Coefficiente r	p-valor
Actividad física – Ideación suicida	-0,42	<0,001
Actividad física – Planificación suicida	-0,36	<0,001
Actividad física – Intento de suicidio	-0,31	<0,001

Los resultados muestran correlaciones negativas, de magnitud moderada y estadísticamente significativas, lo que indica que mayores niveles de actividad física se asocian con menores niveles de conductas suicidas.

Relación entre sedentarismo y conductas suicidas

La Tabla 6 presenta la relación entre el tiempo sedentario y las conductas suicidas.

Tabla 6. Correlación entre sedentarismo y conductas suicidas

Variables relacionadas	Coefficiente r	p-valor
Sedentarismo – Ideación suicida	0,39	<0,001
Sedentarismo – Planificación suicida	0,34	<0,001
Sedentarismo – Intento de suicidio	0,28	<0,001

Los resultados indican asociaciones positivas y significativas, evidenciando que el incremento del tiempo sedentario se relaciona con mayor riesgo de conductas suicidas.

Análisis comparativo según sexo

La Tabla 7 presenta las diferencias según sexo en actividad física e ideación suicida.

Tabla 7. Comparación por sexo (n = 624)

Variable	Sexo	Media	DE	p-valor
Actividad física	Masculino	3,21	0,62	<0,01
	Femenino	2,84	0,58	
Ideación suicida	Masculino	1,72	0,66	<0,01
	Femenino	2,11	0,71	

Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas, con mayor actividad física en varones y mayor ideación suicida en mujeres.

Análisis comparativo según grupo etario

La Tabla 8 resume las diferencias por grupo etario.

Tabla 8. Comparación por grupo etario

Grupo etario	Actividad física (Media)	Ideación suicida (Media)	p-valor
10-12 años	3,28	1,64	<0,01
13-15 años	2,97	1,98	
16-17 años	2,69	2,23	

Se observa una disminución progresiva de la actividad física con la edad y un incremento de la ideación suicida en los grupos etarios mayores, con diferencias estadísticamente significativas.

Discusión

Los resultados del presente estudio confirman que la actividad física se asocia de manera inversa y estadísticamente significativa con la ideación, la planificación y el intento suicida en niños y adolescentes de la ciudad de Guayaquil, mientras que el sedentarismo prolongado se relaciona positivamente con un mayor riesgo de dichas conductas. Estos hallazgos adquieren especial relevancia al provenir de una

muestra amplia y contextualizada, lo que permite interpretar el fenómeno desde una perspectiva local sin perder coherencia con la evidencia internacional reciente.

En primer lugar, la alta proporción de estudiantes que presenta niveles bajos y moderados de actividad física (79,9 %) evidencia una tendencia preocupante hacia estilos de vida inactivos en la población estudiada. Este resultado se alinea con los hallazgos reportados por Ferreira et al. (2020) y Uddin et al. (2020), quienes identifican que la inactividad física es un fenómeno ampliamente extendido en adolescentes de América Latina y de países de ingresos bajos y medios, y que se vincula con mayor vulnerabilidad psicológica. La coincidencia entre estos estudios y los resultados obtenidos en Guayaquil refuerza la idea de que la baja actividad física constituye un factor estructural que afecta negativamente la salud mental adolescente en distintos contextos socioculturales.

De manera complementaria, el elevado porcentaje de participantes que dedica más de cuatro horas diarias a actividades sedentarias (46,6 %) confirma la presencia de un patrón conductual que incrementa el riesgo psicosocial. Este hallazgo resulta consistente con lo señalado por Ferreira et al. (2020) y Yu et al. (2024), quienes evidencian que el sedentarismo prolongado se asocia con mayores niveles de ideación suicida y conductas autolesivas. Asimismo, estudios recientes de tipo longitudinal confirman que el tiempo excesivo frente a pantallas se vincula con un aumento progresivo del riesgo suicida en adolescentes, independientemente del nivel de actividad física (Rasmussen et al., 2025). En este sentido, los resultados del presente estudio respaldan la necesidad de considerar el sedentarismo como un factor de riesgo específico y no únicamente como la ausencia de actividad física.

En relación con los indicadores de salud mental, la prevalencia de ideación suicida observada en más de una cuarta parte de la muestra (26,3 %) refleja una situación de vulnerabilidad significativa en la población estudiada. Este resultado se encuentra en consonancia con investigaciones previas que identifican la ideación suicida como la manifestación más frecuente del continuo suicida en adolescentes (Li et al., 2021; Roh et al., 2024). La menor prevalencia de planificación e intento, aunque clínicamente relevante, coincide con lo descrito en la literatura, donde estas conductas aparecen en menor proporción pero representan un riesgo elevado para la salud y la vida de los adolescentes.

El hallazgo central del estudio, referido a la correlación negativa y significativa entre la actividad física y las conductas suicidas, coincide de manera clara con los resultados reportados por Arcos et al. (2022), quienes demostraron que mayores niveles de actividad física se asocian con una menor probabilidad de intento suicida en adolescentes hispanas. De igual forma, la magnitud moderada de las correlaciones encontradas en este estudio se corresponde con los efectos protectores descritos en revisiones sistemáticas y metaanálisis recientes, que señalan que el ejercicio físico regular reduce significativamente la ideación suicida y otros comportamientos relacionados, incluso en poblaciones con condiciones médicas o trastornos mentales (Fabiano et al., 2023; Fabiano et al., 2024).

La asociación positiva entre sedentarismo y conductas suicidas observada en este estudio refuerza los planteamientos de investigaciones internacionales que advierten sobre el impacto negativo de los estilos de vida sedentarios en la salud mental adolescente. Uddin et al. (2020) y Yu et al. (2024) evidencian que el sedentarismo se vincula con mayor vulnerabilidad suicida, incluso cuando se controlan variables sociodemográficas. Estos resultados adquieren especial relevancia en contextos urbanos como Guayaquil, donde las oportunidades para la actividad física segura y accesible pueden verse limitadas por factores ambientales y sociales.

El análisis comparativo según sexo muestra que los varones presentan mayores niveles de actividad física, mientras que las mujeres reportan mayores niveles de ideación suicida. Este patrón es consistente con los hallazgos de Felez et al. (2020), quienes identifican diferencias significativas por sexo en la relación entre actividad física e intento suicida a escala global. Asimismo, los resultados concuerdan con Arcos et al. (2022), quienes destacan una mayor vulnerabilidad suicida en adolescentes mujeres, a pesar de los beneficios protectores asociados a la actividad física. Esta evidencia refuerza la necesidad de enfoques preventivos sensibles al género, que reconozcan las diferencias en la vivencia emocional y social de la actividad física.

Por otro lado, la disminución progresiva de la actividad física y el aumento de la ideación suicida con la edad observados en este estudio coinciden con los resultados longitudinales reportados por García et al. (2022), quienes evidencian trayectorias desfavorables de los comportamientos de movimiento desde

la adolescencia media hacia la adultez temprana. Asimismo, López et al. (2024) señalan que el incumplimiento de las recomendaciones de movimiento de 24 horas se asocia con mayores niveles de suicidabilidad en adolescentes mayores, lo que confirma que la adolescencia tardía constituye un periodo crítico para la intervención preventiva.

Desde una perspectiva interpretativa, los resultados obtenidos respaldan los modelos biopsicosociales que explican el efecto protector de la actividad física a través de mecanismos neurobiológicos, psicológicos y sociales. La evidencia sintetizada por Fabiano et al. (2023) y Huo et al. (2024) demuestra que la práctica regular de ejercicio y la participación en deportes favorecen la regulación emocional, el apoyo social y la reducción del aislamiento, factores clave en la prevención de conductas suicidas. En esta misma línea, estudios sobre deportes de equipo destacan su rol protector frente a la ideación suicida y los problemas de salud mental, al fortalecer el sentido de pertenencia y la cohesión social (Machado et al., 2023; Veliz & Mutumba, 2024).

Al contrastar los resultados del presente estudio con la evidencia bibliométrica, se observa una clara convergencia con las tendencias identificadas por Denche et al. (2022), quienes señalan un crecimiento sostenido de la investigación sobre actividad física y suicidio, así como una consistencia en los hallazgos que destacan su papel preventivo. No obstante, la presente investigación aporta un valor añadido al contextualizar estos resultados en la ciudad de Guayaquil, contribuyendo a reducir el vacío de conocimiento señalado por dichas revisiones en relación con contextos latinoamericanos específicos.

En conjunto, la discusión de los resultados permite afirmar que la actividad física emerge como un componente central en la promoción de la salud mental y la prevención de conductas suicidas en niños y adolescentes. La coherencia entre los hallazgos obtenidos y los estudios comparados refuerza la validez externa del estudio y subraya la pertinencia de integrar la actividad física y la reducción del sedentarismo en las políticas educativas y de salud mental. De este modo, los resultados no solo confirman lo ya descrito en la literatura internacional, sino que aportan evidencia empírica local que fortalece el diseño de estrategias preventivas contextualizadas para poblaciones adolescentes en entornos urbanos latinoamericanos.

Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre la actividad física, el sedentarismo y las conductas suicidas en una muestra de niños y adolescentes de la ciudad de Guayaquil, cumpliendo con los objetivos planteados y aportando evidencia empírica contextualizada sobre un problema relevante de salud pública. A partir de los resultados obtenidos, se constató que una proporción elevada de los participantes presentó niveles bajos y moderados de actividad física, así como un tiempo sedentario diario prolongado, lo que evidenció la presencia de estilos de vida poco saludables en la población estudiada.

Los hallazgos confirmaron que la actividad física se asoció de manera inversa y estadísticamente significativa con la ideación, la planificación y el intento suicida. En contraste, el sedentarismo se relacionó positivamente con un mayor riesgo de dichas conductas, lo que permitió identificarlo como un factor de vulnerabilidad relevante para la salud mental infantil y adolescente. Estas relaciones se establecieron a partir de correlaciones de magnitud moderada, lo que evidenció que la actividad física constituyó un factor protector significativo, aunque no exclusivo, frente a las conductas suicidas.

Asimismo, el estudio permitió identificar diferencias significativas según sexo y grupo etario ya que se observó que los varones presentaron mayores niveles de actividad física, mientras que las mujeres reportaron mayores niveles de ideación suicida, lo que confirmó la necesidad de enfoques preventivos sensibles al género. De igual manera, se evidenció una disminución progresiva de la actividad física y un incremento de la ideación suicida en los grupos etarios de mayor edad, lo que permitió reconocer la adolescencia media y tardía como etapas críticas para la intervención preventiva.

En términos de contribución al campo de estudio, la investigación representó un avance al aportar datos empíricos locales en un contexto urbano latinoamericano poco explorado en la literatura científica. Los resultados reforzaron la evidencia internacional sobre el papel protector de la actividad física frente a las conductas suicidas, y ampliaron su comprensión al situarla en la realidad social y educativa de Guayaquil.



Finalmente, los hallazgos sugirieron la pertinencia de fortalecer programas de promoción de la actividad física y reducción del sedentarismo en el ámbito escolar y comunitario, como parte de estrategias integrales de prevención de la conducta suicida. Se recomendó que futuras investigaciones desarrollen diseños longitudinales y evaluativos que permitan analizar relaciones causales y medir el impacto de intervenciones específicas, con el fin de consolidar políticas públicas basadas en evidencia que contribuyan al bienestar integral de niños y adolescentes.

Referencias

- Arcos, R., Fors, M., Alexander, H., Baldeón, M., Martínez, A., Guevara, M., & Zevallos, J. (2022). Asociación entre actividad física e intento de suicidio en adolescentes hispanas de los Estados Unidos de América. *Metro Ciencia*, 30(4), 44-54. <https://doi.org/10.47464/MetroCiencia/vol30/4/2022/44-54>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa (2ª ed.)*. Editorial La Muralla
- Cheng, S., Guo, T., Yu, Q., Stubbs, B., Clark, C., Zhang, Z., Zhu, M., Hossain, M., Yeung, A., Griffiths, M., & Zou, L. (2021). Active school travel is associated with fewer suicide attempts among adolescents from low-and middle-income countries. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1). <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-articulo-active-school-travel-is-associated-1697260020300776>
- Denche, Á., Pereira, D., Franco, J. M., Pastor, R., Salazar, G., Castillo, D., Marín, M., & Barrios, S. (2022). Mapping the Scientific Research on Suicide and Physical Activity: A Bibliometric Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16413. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416413>
- Fabiano, N., Gupta, A., Fiedorowicz, J., Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Carr, L., & Solmi, M. (2023). The effect of exercise on suicidal ideation and behaviors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 330. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.071>
- Fabiano, N., Gupta, A., Wong, S., Tran, J., Mohammad, I., Bal, S., Fiedorowicz, J., Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Carr, L., Shorr, R., Cortese, S., Manchia, M., Hartman, C., Høye, A., Fusar-Poli, P., Koyanagi, A., Vieta, E., Nielsen, R., Holt, R., Correll, C., Du Rietz, E., Taipale, H., Lehto, K., Larrson, H., Nordentoft, M., Dragioti, E., Skonieczna, K., & Solmi, M. (2024). Physical activity, suicidal ideation, suicide attempt and death among individuals with mental or other medical disorders: A systematic review of observational studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 158. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105547>
- Felez, M., Haro, J., Vancampfort, D., & Koyanagi, A. (2020). Sex difference in the association between physical activity and suicide attempts among adolescents from 48 countries: A global perspective. *Journal of Affective Disorders*, 266. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.147>
- Ferreira, A., Souza, C., De Fragas, P., Augustemak, L., & Santos, D. (2020). Suicidal behaviors and sedentary lifestyles among adolescents: A cross-sectional epidemiological study in Latin American and Caribbean countries. *Clinics*, 75. <https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e2015>
- García, A., Ezzatvar, Y., Ramírez, R., López, J., & Izquierdo, M. (2022). Trajectories of 24-h movement guidelines from middle adolescence to adulthood on depression and suicidal ideation: a 22-year follow-up study. *International Journal of Behavioral Nutrition, and Physical Activity*, 19(135). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01367-0>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Huo, M., Yang, Z., Yang, L., & Chen, S. (2024). Can sports participation be a protective factor against suicide-related outcomes in adolescents: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1341795>
- Khan, A., Ahmed, K., Hidajat, T., Kolbe, T., & Edwards, E. (2022). Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17078. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417078>
- Li, X., Chi, G., Taylor, A., Chen, S., Memon, A., Zhang, Y., Song, Y., Li, J., Luo, X., & Zou, L. (2021). Lifestyle Behaviors and Suicide-Related Behaviors in Adolescents: Cross-Sectional Study Using the 2019 YRBS Data. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.766972>



- López, J., Firth, J., & García, A. (2024). Is meeting with the 24-h movement recommendations linked with suicidality? Results from a nationwide sample of 44,734 U.S. adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 349(15), 617-624. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.019>
- Machado, L., Oliveir, A., Quintella, B., Souza, I., Costa, F., Santiago, F., Machado, L., & Beserra, P. (2023). Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *Salud Mental*, 46(4), 177-184. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.022>
- Patel, M., Branjerdporn, G., & Woerwag, S. (2025). The Impact of Physical Activity on Suicide Attempt in Children: A Systematic Review. *Children*, 12(7), 890. <https://doi.org/10.3390/children12070890>
- Rasmussen, R., Strandberg, K., Danielsen, S., Nordentoft, M., Erlangsen, A., & Madsen, T. (2025). Associations of screen time and physical activity with suicidality in adolescents: a national cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 60, 1639-1648. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02827-1>
- Roh, S., Mun, W., & Kim, G. (2024). Associations between Physical Activity, Mental Health, and Suicidal Behavior in Korean Adolescents: Based on Data from 18th Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey (2022). *Behavioral Sciences*, 14(3), 160. <https://doi.org/10.3390/bs14030160>
- Sampasa, H., Chaput, J., Goldfield, G., Janssen, I., Wang, S., Hamilton, H., & Colman, I. (2020). 24-hour movement guidelines and suicidality among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 274. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.096>
- Uddin, R., Burton, N., Maple, M., Khan, Tremblay, M., & Khan, A. (2020). Low physical activity and high sedentary behaviour are associated with adolescents' suicidal vulnerability: Evidence from 52 low- and middle-income countries. *Acta Paediatrica*, 109(6), 1252-1259. <https://doi.org/10.1111/apa.15079>
- Veliz, P., & Mutumba, M. (2024). Assessing the Role of Sports Participation on Depression, Suicide Ideation, and Suicide Behaviors Among Adolescents Before and During COVID-19. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(2), 197-208. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0635>
- Yu, L., Zhao, X., Long, Q., Li, S., Zhang, H., Teng, Z., Chen, J., Zhang, Y., You, X., Guo, Z., & Zeng, Y. (2024). Association between a changeable lifestyle, sedentary behavior, and suicide risk: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 350, 974-982. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.193>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Ernesto Quevedo Mora
Jorge Rovira Rubio
Stefania Miranda Cedeño
Alfredo Delgado Pérez

ernesto.quevedom@ug.edu.ec
jorge.rovirar@ug.edu.ec
xmirandace@uide.edu.ec
jose.delgado@ces.gob.ec

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a

