



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Relación de la Actividad Física y el Episodio Depresivo Mayor
en una Parroquia Rural del Azuay**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada
en Psicología Clínica

Autora:

María Emilia Mosquera Sarmiento

Director:

Jefferson Geovany Elizalde Socola

Cuenca - Ecuador

2026

Dedicatoria

A María Augusta Sarmiento y Alberto Fernando Mosquera los dos maravillosos seres de quienes he recibido la vida. Mis padres, mi mayor inspiración, mis dos pilares en la vida. No sé si ellos lo sepan, pero las personas que quiero llegar a ser son ellos.

A Nelson Francisco Sarmiento y a María del Pilar Peña, por ser para mí el mayor ejemplo de sabiduría, paciencia, generosidad y amor; mis segundos padres y mis grandes amores. Estoy profundamente orgullosa de ser su nieta.

A Francisco Mosquera, por ser un ejemplo de perseverancia, amor y amabilidad. Gracias por ser mi ejemplo diario de resiliencia.

Agradecimiento

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la sabiduría y la valentía para alcanzar esta meta tan importante.

A mis maestros, Jefferson Elizalde y Fabricio Peralta, gracias por los conocimientos compartidos y por tanta paciencia.

A Juan Pablo Peñaherrera, por ser mi compañía durante estos cuatro años. Gracias por hacer mi camino más fácil y lleno de amor.

A Rodrigo, Antonia, Nayeli, Andrew, Maela y Rihanna: sin ustedes no habría podido lograr esta meta. Me han llenado de risas y paz en esta etapa de mi vida.

Resumen

El trastorno depresivo mayor constituye uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, debido a su alta prevalencia, impacto en la calidad de vida y asociación con riesgo de discapacidad y mortalidad. En este contexto, la actividad física ha sido identificada como un factor protector relevante para la salud mental, al contribuir a la reducción de síntomas depresivos y al fortalecimiento del bienestar psicológico. La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la práctica de actividad física y la presencia del episodio depresivo mayor en los habitantes de la parroquia El Valle. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño correlacional y de corte transversal, en el cual se evaluaron los niveles de actividad física y la sintomatología depresiva mediante instrumentos validados. Los resultados evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y el episodio depresivo mayor ($p = .109$). No obstante, se identificó una tendencia en la cual los participantes que no realizan actividad física presentan mayores niveles de sintomatología depresiva, lo que sugiere un posible efecto protector de la actividad física. Se concluye que, aunque no se encontró una asociación significativa, la promoción de estilos de vida activos sigue siendo relevante para el bienestar integral. Se recomienda el desarrollo de programas comunitarios y políticas públicas orientadas a fomentar la actividad física como estrategia de promoción de la salud mental.

Palabras clave: actividad física, depresión mayor, salud mental, factores protectores, bienestar psicológico

Abstract

Major depressive disorder constitutes one of the main public health problems worldwide, due to its high prevalence, its impact on quality of life, and its association with increased risk of disability and mortality. In this context, physical activity has been identified as a relevant protective factor for mental health, as it contributes to the reduction of depressive symptoms and the strengthening of psychological well-being. The present study aimed to analyze the relationship between physical activity and the presence of major depressive episodes among residents of El Valle parish. A quantitative approach was employed, with a correlational and cross-sectional design, in which levels of physical activity and depressive symptomatology were assessed using validated instruments. The results showed that there is no statistically significant relationship between physical activity and major depressive episodes ($p = .109$). However, a trend was identified in which participants who do not engage in physical activity present higher levels of depressive symptoms, suggesting a possible protective effect of physical activity. It is concluded that, although no significant association was found, the promotion of active lifestyles remains relevant for overall well-being. The development of community programs and public policies aimed at encouraging physical activity as a mental health promotion strategy is recommended.

Keywords: physical activity, major depressive disorder, mental health, protective factors, psychological well-being