ISBN 970-27-1045-6

LA PRÁCTICA DE DEPORTE COMO FACTOR DE PROTECCIÓN CONTRA LA DEPRESIÓN EN TRABAJADORES

Carlos Aceves-González[a,*], Lilia R. Prado-Leon[a], Elvia Luz González-Muñoz[a].

[a] Centro de Investigaciones en Ergonomía, Centro Universitario de Arte, Arquitectura y Diseño, Universidad de Guadalajara, Extremo Norte de la Calzada Independencia, Huentitán el Bajo, CP44100, Guadalajara, Jalisco, México.
*Dirección para correspondencia: Carlos Aceves González, CUAAD, Extremo Norte de la Calzada Independencia, Huentitán el Bajo, CP44100, Guadalajara, Jalisco, México. Tel: 33 36 74 71 85, ext. 8659; fax: 33 36 74 47 55. E-mail: caceves3@yahoo.com

Resumen

El objetivo fue identificar y valorar si practicar deporte es un factor protector contra el desarrollo de la depresión. Se llevó a cabo un estudio transversal de encuesta comparativa en el que participaron 99 trabajadores, de 23-55 años de edad, asegurados en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), 33 de ellos con un dictamen de invalidez laboral por padecimiento de espondiloartrosis lumbar. El análisis de regresión logística condicional mostró que el no practicar deporte, ajustado por el padecimiento de espondiloartrosis lumbar, se encuentra asociado con la depresión (OR= 0.09; IC 95% 0.01-0.73). Los resultados de este estudio plantean que se podría reducir el desarrollo de la depresión si se incrementa la práctica deportiva. Así mismo, se sugiere implementar un tratamiento de apoyo psicológico para los pacientes con dictamen de invalidez laboral.

Palabras claves: Depresión, Práctica de deporte, Invalidez laboral, Prevención.

Introducción

Hoy en día, la depresión es reconocida como un problema de salud pública (Caraveo, Comenares y Saldivar, 1999) y es uno de los trastornos mentales más frecuentes y costosos entre la población mundial (Pirraglia, Rosen, Hermann, Olchanski y Neumann, 2004; Wagner, Gallo y Delva, 1999). En México, la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (Medina-Mora et al., 2003), reportó que los trastornos afectivos –dentro de los que se incluyen los trastornos depresivos-, se ubican en tercer lugar de prevalencia, después de los trastornos de ansiedad y los trastornos por uso de sustancias. La depresión en adultos en México para el año 2002 registró una prevalencia de 4.5% (CI 95%=4.1, 4.9), con importantes diferencias entre sexos, grupos de edad y lugar de residencia. El Estado de Jalisco se ocupó el primer lugar a nivel nacional en niveles de prevalencia en hombres y el segundo en mujeres (Bello, Puentes, Medina-Mora y Lozano, 2005).

Por otra parte, la importancia de la actividad física para la salud ha sido reconocida y se han hecho recomendaciones para lograr aumentar dicha actividad (Hernández et al., 2003), además la práctica de deporte es considerada como factor que afecta positivamente a la depresión (Weinberg y Gould, 1996, citado por Reigal y Videra, 2005). Sin embargo, en

México se cuenta con muy poca información sobre esta práctica, de hecho solo se tiene información en población de escolares y de mujeres en edad reproductiva, en ambos casos se apunta que la actividad física es escasa (Hernández et al., 2003).

Diversos estudios han examinado la actividad física y la depresión para evaluar una posible relación entre ambos factores (Dunn, Trivedi y O´neal, 2001; Genovese, Libbus y Poole, 1995; Paluska y Schwenk, 2000; Ross y Hayes, 1988), reportando asociaciones significativas. En México, esta asociación ha sido poco estudiada.

Dada la magnitud de la depresión en México y la ausencia de investigaciones que estudien su potencial asociación con la práctica de deporte, se analizó la existencia y grado de asociación entre ambos factores, por medio de un estudio transversal de encuesta comparativa.

Los resultados presentados en este trabajo forman parte una investigación más amplia en la que se evaluó si la espondiloartrosis lumbar es un factor asociado al desarrollo de la depresión en trabajadores asegurados al IMSS, dentro de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco, México.

Materiales y métodos

Población del estudio

Se incluyeron 99 pacientes asegurados por el IMSS: 33 pacientes con espondiloartrosis y 66 pacientes sin espondiloartrosis, de ambos sexos, entre los 23 y los 55 años de edad, con un promedio de 45.4. La muestra se seleccionó de las unidades de medicina familiar en la Zona Metropolitana de Guadalajara, pertenecientes a los cuatro Hospitales Generales de Zona del IMSS, entre el mes de mayo de 1997 a mayo de 1998. El grupo con espondiloartrosis fue seleccionado a partir del concentrado de dictámenes de invalidez del IMSS, mientras que el grupo sin espondiloartrosis se seleccionó de los registros de archivo de los asegurados en la misma delegación. Ambos grupos fueron pareados por edad (+/- 2 años) y zona geográfica.

Medición de la Depresión

Se utilizó como instrumento de medición la escala 2 (Depresión) del MMPI 2 en español (Lucio, 1995). Una vez aplicado este instrumento se realizó un análisis de confiabilidad del cual se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.73, lo cual es considerado por De Vellis (1991) como aceptable, además el resultado es consistente con lo reportado por esta escala en hombres y mujeres de la población general mexicana con un alfa de Cronbach de 0.74 (Lucio y León, 2003). También se aplicó un cuestionario de 16 ítems para recolectar los datos de identificación y las características demográficas de los expuestos y no expuestos. Ambos instrumentos se aplicaron por dos psicólogos auxiliares de investigación que fueron entrenados previamente.

Práctica de deporte

Por medio de la aplicación de un cuestionario se les preguntó a los participantes en el estudio si practicaban algún deporte actualmente. Considerando como práctica de deporte cualquier actividad física incluido el hecho de destinar un tiempo para caminar.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis de tipo descriptivo para observar las características demográficas de la muestra. Además, se estimó el Odds Radio (OR) para la variable de práctica de deporte, así como para las variables que indicaban un cierto grado de asociación con las variables en estudio, se analizaron todos los posibles factores de confusión. Después, se realizó la estimación del OR ajustado a través del procedimiento de regresión logística condicional, incluyendo en el modelo solo aquellas variables que cambiaron en más de un 10% su estimación. Asimismo, se estimaron sus respectivos Índices de Confianza (IC) 95%. El análisis estadístico se llevó a cabo con el paquete SPSS para Windows v. 10.0.1

Resultados

Análisis descriptivo

La descripción de las características de los grupos con y sin depresión se presenta en la tabla 1. Se puede observar que el sexo presenta un porcentaje mayor de mujeres con depresión en relación con los hombres. En cuanto a la edad, se tiene un porcentaje ligeramente más alto en el grupo de mayor edad. El estado civil, mostró resultados prácticamente similares en ambos grupos. El estado laboral presentó una diferencia de porcentajes muy marcada, siendo mayor para las personas sin empleo. La variable práctica de deporte alcanzó una diferencia considerable puesto que el porcentaje de personas con depresión fue mayor en los que no practicaban deporte. Finalmente, el porcentaje fue más alto para aquellos que tenían el padecimiento de espondiloartrosis frente a los que no.

Tabla 1. Características de los grupos con y sin depresión

Factor/Variable	Sin Depresión n	%	Con Depresión n	%
Sexo				
Hombre	56	78.9	15	21.1
Mujer	18	64.3	10	35.7
Edad (años)				
23 – 46	38	77.5	11	22.5
>46 – 55	36	72.0	14	28.0
Estado civil				
Casado o cohabitando	66	75.9	21	24.1
Soltero	8	75.0	4	25.0
Estado laboral				
Empleado	62	80.5	15	19.5
Desempleado	12	54.5	10	45.5
Práctica de deporte				
Si	28	96.5	1	3.5
No	46	65.7	24	34.3
Espondiloartrosis Lumbar				
Si	18	54.6	15	45.45
No	56	84.9	10	15.1

Estimación del Odds Radio crudo y ajustado para la asociación entre la práctica de deporte y la depresión

Al explorar todas las posibles variables de confusión, se encontró que la única que mostraban cambio superior al 10% era la de espondiloartrosis lumbar. Por lo tanto el OR fue Ajustado sólo por esta variable. En la tabla 2, se muestra el OR crudo y ajustado para la asociación de la práctica de deporte con la depresión. En cuanto a la presencia de de esta variable, esta tabla muestra asociaciones significativas en ambas categorías.

Tabla 2. Odds Radio Crudo y Ajustado para la asociación entre práctica de deporte y depresión

Variable	Sin Depresión n	%	Con Depresión n	%	OR	CI 95%	OR* Ajustada	CI 95%
Práctica de deporte								
Si	28	95.9	1	4.1	1.0		1.0	
No	46	60.8	24	39.2	0.06	0.00-0.53	0.09	0.01-0.73

* Ajustado por espondiloartrosis lumbar

Estimación de OR para factores asociados a la depresión

En la estimación de OR se observó que existía asociación significativa con la espondiloartrosis lumbar (OR= 4.6; IC 95% 1.7-12.1) y con el estado laboral sin empleo (OR= 3.4; IC 95% 1.2-9.4). Otras variables mostraron asociación, sin embargo, no fueron significativas, como son el sexo femenino (OR= 2.1; IC 95% 0.8-5.4) y ser soltero (OR= 1.3; IC 95% 0.5-3.3).

Discusión

Los resultados de este trabajo sugieren que practicar deporte es un factor de protección contra el desarrollo de la depresión en trabajadores mexicanos que viven en la Zona Metropolitana de Guadalajara.

Análisis de los resultados

La relación entre la práctica de deporte y la depresión encontrada en este estudio es consistente con otros estudios (Duna et al, 2001; Fox, 1999; Genovese et al, 1995; Paluska y Schwenk, 2000; Ross y Hayes, 1988; Strawbridge, Deleger, Roberts y Kaplan, 2002) reportados, con metodologías, análisis estadísticos y poblaciones diversas. En todos ellos se muestran evidencias de que practicar deporte o incrementar la actividad física tiene un efecto protector sobre la depresión.

En el mismo sentido, los resultados también mostraron que no practicar deporte presenta una fuerte asociación con la depresión (OR ajustada= 10.9; CI 95% 1.4-87.4). Lo cual nos indica que el hecho de no realizar actividades deportivas o recreativas puede incrementar considerablemente las posibilidades de desarrollar trastornos depresivos en este grupo poblacional. Es probable que quienes son especialmente susceptibles a la depresión lleven una vida con pocas actividades recreativas, alternas a la actividad que implica el hogar o el empleo (Freden, 1986).

La asociación de la espondiloartrosis lumbar con la depresión (OR= 4.6; IC 95% 1.7-12.1), tiene consistencia con la literatura que señala que el dolor de espalda baja esta asociada con el desarrollo de la depresión (Xiang, Stallones, y Keefe, 1999).

El factor de estar sin empleo, presentó una asociación significativa con la depresión (OR= 3.4; CI 95% 1.2-9.4). Estos resultados son congruentes con los reportados en la literatura que señala que estar desempleado con discapacidad está asociado con la presencia de trastornos depresivos (Gómez, 2004).

Implicaciones para la prevención

Estos resultados tienen un alto valor para la prevención de la depresión, puesto que permiten reconocer a la actividad física como un factor que previene y disminuye la depresión. Si se toma como ejemplo al grupo de población con padecimiento de espondiloartrosis lumbar que participó en el estudio, se puede observar que si bien es cierto que no todos los que sufren este padecimiento presentan depresión, la literatura al respecto y los resultados de este estudio sugieren que un alto porcentaje de esta población sí la presenta o la podría presentar en algún momento del desarrollo de dolor de espalda. A partir de lo anterior se sugiere que en este grupo poblacional se implementen programas de apoyo psicológico, dentro de los cuales se podría incluir la realización de actividades físicas en los que estos trabajadores puedan participar de acuerdo a sus capacidades motoras y sin incrementar la lesión lumbar.

Probablemente algunos pacientes con espondiloartrosis lumbar estén imposibilitados para practicar deporte, sin embargo, se puede incluir otro tipo de actividades recreativas en grupo, puesto que la participación en grupos de socialización también ha sido considerada como un factor protector contra la depresión (Tuesca et al, 2003).

Limitaciones

Una desventaja de este estudio puede ser la participación en el estudio de personas con y sin espondiloartrosis, lo que limita generalizar los resultados. Por lo que se sugiere la realización de estudios con otras poblaciones en los que posibilite la confrontación de los resultados obtenidos en este trabajo.

Por otra parte, se sugiere la realización de estudios en población de pacientes con espondiloartrosis lumbar u otras limitaciones, donde se pueda identificar si las actividades recreativas o de socialización, al igual que la actividad física, tienen un efecto protector contra la depresión.

Referencias

Belló, M., Puentes Rosas, E., Medina-Mora, M.E. y Lozano, R. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. *Salud Pública de México* 47(1), S4-S11.

Caraveo J., Colmenares, E. y Saldivar, G. (1999). Estudio clínico-epidemiológico de los trastornos depresivos. *Salud Mental* 22(2), 7-17.

De Vellis, R. F. (1991). *Scale development. Theory and applications*. United States of America: SAGE Publications.

Dunn, A. L., Trivedi, M. H., y O'neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33,(6), Suppl., S587-S597. Abstract

Fox, K.R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition: 2(3a),* 411–418

Freden, L. (1986) *Aspectos Psicosociales de la Depresión*. Fondo de Cultura Económica. México.

Genovese, J.A., Libbus, M.K. y Poole, M.J. (1995). Organized Exercise and Depression in Male County Jail Inmates. *Journal of Correctional Health Care*, 2 (1), 5-16

Gómez, C., Bohórquez, A., Pinto Masis, D.,. Gil Laverde, J.F.A., Rondón, M., Sepúlveda y Díaz, N. (2004). Prevalencia de depresión y factores asociados con ella en población colombiana. *Revista Panamericana de Salud Pública* 16(6), 378-286.

Hernández, B., De Haene, J., Barquera, S., Monterrubio, E., Rivera, J., Shamah, T., Sepúlveda, J., Haas, J. Campirano, F. (2003). Factores asociados con la actividad física en mujeres mexicanas en edad reproductiva. *Revista Panamericana de Salud Publica,* 14(4), 235-245

Lucio, E. (1995). *Manual para la administración y calificación del MMPI-2. Versión en español*. Editorial El Manual Moderno y Facultad de Psicología, UNAM. México.

Lucio, E., y León, M.I. (2003). *Uso e interpretación del MMPI-2 en español*. Editorial El Manual Moderno. México.

Medina-Mora, M.E., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., Casanova, L., Aguilar, S. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. *Salud Mental* 26(4) 1-16.

Paluska, S.A. y Schwenk, T.L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine,* 29(3):167-80. Abstract

Pirraglia, P.A., Rosen, A.B., Hermann, R.C., Olchanski, N.V. y Neumann, P. (2004). Cost-Utility Analysis Studies of Depression Management: A Systematic Review. *American Journal Psychiatry,* 161(12) 2155-2162.

Reigal, R y Videra, A. (2005).La promoción de la actividad física y el deporte como medio de formación, bienestar y calidad de vida. *Congreso Universitario de Psicología y Logopedia*. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga

Ross, C.E. y Hayes, D. (1988). Exercise and Psychologic Well-Being in the Community. *American Journal of Epidemiology,* 127(4), 762-771. Abstract

Strawbridge, W.J., Deleger, E., Roberts, R.E. y Kaplan, G.E. (2002). Physical Activity Reduces the Risk of Subsequent Depression for Older Adults. *American Journal of Epidemiology,* 156 (4), 328-334

Tuesca, R., Fierro, N., Molinares, A., Oviedo, F., Polo, Y., Polo, J., y Sierra, I. (2003). Los Grupos de Socialización como Factor Protector contra la Depresión en Personas Ancianas. Barranquilla, Colombia. *Revista Española de Salud Pública,* 77, 595-604.

Wagner, F.A., Gallo, J.J. y Delva, J. (1999). Depression in late life: A hidden public health problem for Mexico?. *Salud Pública de México,* 41(3) 189-2002

Xiang, H., Stallones, L., y Keefe, T.J. (1999) Back Pain and Agricultural Work Among Farmers: An Analysis of the Colorado Farm Family Health and Hazard Surveillance Survey. *American Journal of Industrial Medicine* 35(3), 310-316. Abstract.