

Impacto de la actividad física en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental

Estudiante: Mandrile Franco

Legajo: 27273

Directora: Dra. Marmo Julieta

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra: SI

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [X]

Lugar y fecha: 30/10/2024, Neuquén Capital.

Firma y aclaración del autor:



Mandrille
Franco

INDICE

RESUMEN	4
Impacto de la actividad física en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental.....	4
INTRODUCCION.....	6
Delimitación del objeto de estudio.....	6
Justificación o Fundamentación	9
Objetivos	12
Pregunta de investigación	12
ESTADO DEL ARTE	14
MARCO TEORICO.....	20
La ansiedad: Un constructo paradigmático en la historia de la Psicología	20
Ansiedad “normal” y ansiedad “patológica”	22
<i>El estrés: entre la respuesta adaptativa y el desborde emocional</i>	24
<i>Factores de Riesgo</i>	27
<i>Consecuencias para salud física y mental</i>	29
Consecuencias de exposición a altos niveles de estrés	30
Consecuencias de exposición a altos niveles de ansiedad.	31
<i>Actividad física y salud.</i>	32
Conceptualización de Actividad Física.....	32
Beneficios de la actividad física en la reducción de la sintomatología ansiosa.....	37
Beneficios de la actividad física en la reducción del estrés.....	39
Ejercicios recomendados para reducir el estrés y/o la ansiedad	41
MÉTODO	43
RESULTADOS.....	45
SINTESIS Y CONCLUSIONES.....	48
APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACION.....	51
LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION	53
LINEAS DE INVESTIGACIONES FUTURAS	55
REFERENCIAS	56
ANEXO/S.....	68

RESUMEN

Impacto de la actividad física en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental.

El presente Trabajo Final Integrador (TFI) tuvo por objetivo general analizar el impacto de la actividad física en la reducción de la sintomatología ansiosa y de estrés en la adultez temprana de cultura occidental. Para ello, se desarrolló un trabajo teórico, de revisión bibliográfica.

Metodológicamente se han incluido publicaciones científicas de los últimos diez años, en idioma español e inglés, a excepción de autores clásicos, cuyos aportes se incorporaron en el marco teórico. Se consideraron fuentes de acceso a la información primarias, secundarias y terciarias. En el primer caso, se obtuvo de pesquisas publicadas y cuyos resultados son producto de un trabajo original. De las fuentes secundarias se priorizaron investigaciones disponibles en: *Scielo, Dialnet, Redalyc, Research Gate* y otros recursos obtenidos en Biblioteca Digital UFLO y Google Académico. Como fuentes terciarias se consultó material de la Biblioteca de UFLO Universidad. Han quedado excluidos artículos publicados en años anteriores o escritos en otros idiomas o que se refieran a población no occidental. Los resultados han sido analizados de manera crítica e integradora, a la luz de los objetivos de esta investigación.

Entre los principales resultados se ha encontrado que la práctica regular de actividad física (AF) ejerce un impacto positivo en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental. Los beneficios psicológicos que de ella se derivan son respaldados por múltiples estudios donde se evidencia una relación directa entre la intensidad y frecuencia del ejercicio y la disminución de estos síntomas, así como una mejora en el estado de ánimo, la autoestima y el bienestar psicológico. Además, se ha demostrado que la actividad física es una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida, adaptándola a diferentes edades y contextos.

Palabras clave: Actividad Física. Ansiedad. Estrés. Jóvenes. Adultos.

INTRODUCCION

Delimitación del objeto de estudio

El ser humano es un ser en constante evolución, inmerso en un proceso interminable de adaptación y cambio. A lo largo de la historia, ha desarrollado y perfeccionado diversas tecnologías, creado estructuras sociales complejas y adoptando ritmos de vida cada vez más acelerados. Todo en un esfuerzo por intentar mejorar su calidad de vida y así generar un mayor nivel de productividad. Sin embargo, dichos avances no han estado exentos de consecuencias negativas. El vertiginoso ritmo de la vida moderna, acompañado por la constante presión para poder alcanzar los niveles más altos de rendimiento en todas las dimensiones de su vida (trabajo, estudios, vida persona, relaciones, economía, etc.) ha dado lugar a un aumento significativo en los niveles de estrés y ansiedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción. Esta respuesta puede ser de índole negativa o positiva. En esta línea, algunos autores (Díaz Bhraunxs de Dávila, 2023; Ortiz Pérez, 2022; Naranjo Pereira, 2009, en Marmo, 2023) proponen las dimensiones de *eustrés* y *distrés*, siendo el primero una respuesta espontánea, de adaptación natural, mientras que, en el segundo caso, implica una reacción que supera el umbral de equilibrio del organismo, causándole a su vez, mayores niveles de tensión. Según Ávila (2014), esta reacción se da cuando un ser vivo se ve enfrentado a situaciones difíciles. A su vez, si este estado se mantiene a través del tiempo y se cronifica, puede afectar de manera disfuncional a la persona.

A pesar de esto, los niveles de estrés se pueden controlar, si se logra mantener un equilibrio y organización en la vida cotidiana, de manera que, la persona pueda dar respuestas a las exigencias diarias, sin superar los umbrales de funcionamiento adaptativo. Sumado a ello, el estrés puede ser comprendido y controlado a través de diversas intervenciones que

oscilan entre simples cambios en la rutina diaria de una persona, hasta múltiples tratamientos. Ello dependerá, no solo del nivel de estrés, sino también de los recursos que disponga para afrontar dichos eventos. Si éste es negativo o presenta niveles muy elevados, puede generar efectos poco saludables, llegando incluso a causar altos niveles de ansiedad o en casos extremos, algún trastorno de índole psicológica.

Una vez mencionado el concepto de estrés, resulta fundamental diferenciarlo de la ansiedad, ya a que a pesar de ser términos que comparten múltiples aspectos, y que cada uno puede traer aparejado al otro, ambos tienen sus propias características y su propia función dentro de la mente humana. La ansiedad según Delgado et al. (2021) es una reacción natural de todo ser vivo, ante un determinado estímulo que pueda ser interpretado como amenaza (ya sea una persona, lugar, acción, cosa, animal, etc.) por lo que prepara a la persona para poder adaptarse y enfrentar la situación de una manera correcta y con una respuesta lo más adecuada posible, sin embargo, esta reacción también puede tornarse excesiva, negativa o incluso en algunos casos, exagerada en relación con el estímulo que se presenta. Es por esto que, la ansiedad a lo largo de la historia, es uno de los trastornos que más se ha estudiado y que al día de hoy continúa dicho estudio, debido a que es considerado como uno de los trastornos más frecuentes entre todas las personas. En sintonía, según un estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina, realizado por Stagnaro et al. (2018), revela que los trastornos de ansiedad son los más prevalentes en la región.

Resulta clave destacar que, a lo largo del tiempo, han surgido múltiples definiciones para la ansiedad, y que, a su vez, cada una de las corrientes psicológicas actuales brindan su propia conceptualización, con ello se quiere decir que no se puede encasillar en una única definición, sino que está conformada por varias acepciones (Vargas Vázquez, 2023).

Asimismo, es importante aclarar que la ansiedad, debido a su elevado nivel de complejidad,

se ha subdivido en diferentes tipos de trastornos los cuales, a pesar de compartir muchos síntomas con múltiples rasgos similares, tienen causas y síntomas que son característicos de cada uno de los subtipos.

La juventud según Duarte (2000) es una etapa del ciclo vital, la cual, se sigue de la adolescencia y prepara a las personas para adentrarse a la vida adulta. Además del cambio y maduración sexual que devienen de la etapa anterior, se le suma la tarea de definir su identidad, atravesada por una mirada social, que le plantea ciertos desafíos. Ello explica el concepto de moratoria, en la medida que requiere de cierto tiempo para resolver aspectos vinculares, sexuales, vocacionales, laborales, etc. Siguiendo al autor, ese tránsito entre la definición de la capacidad biológica de reproducir la especie a la capacidad psíquica de reproducir los procesos sociales (pág. 151), implican la condición de lo juvenil. En ocasiones, este puente hacia la adultez se lo suele conceptualizar como adultez emergente.

Respecto a la edad adulta, el término no intenta explicar unos años definidos de manera precisa, sino que apunta al proceso que tiene desarrollo en la mitad de la vida y que forma parte del proceso general de envejecimiento por el que todos los humanos atraviesan y que los afectan de manera fisiológica, psicológica y socialmente desde el momento que la persona nace (García, 2010). Este proceso es considerado como la cúspide del desarrollo del ser humano, ya que es la etapa de la vida donde logra desarrollar la mayoría de sus facultades y habilidades tanto psicológicas como físicas, para poder desarrollar su vida de la forma más óptima posible. Siguiendo con lo planteado por el autor, y desde un punto de vista psicosocial, se puede considerar a la adultez como el punto máximo de responsabilidades que puede tener un ser humano, que incluye tareas como la procreación, el cuidado de la familia, la educación propia y del prójimo, la correcta transmisión de las pautas y normas establecidas de la sociedad, el trabajo y la adecuación al sistema de producción y consumición que caracteriza a la raza humana y que todos estos elementos en conjunto, puedan darle un sentido

a la existencia del individuo.

Finalmente, respecto a la variable actividad física, la OMS (2024) la define como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que consume energía. En la práctica específica, implica cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud, según los reportes de la OMS. De la misma manera, si ésta resulta insuficiente, se ha demostrado que aumenta el riesgo de enfermedades no transmisibles, deterioro de la función física y cognitiva, aumento de peso y problemas de salud mental (Strain et al., 2024).

En sintonía con lo descrito, en los últimos años, se ha visto que, entre las indicaciones terapéuticas, la actividad deportiva constituye una fuente o factor protector, capaz de mitigar el impacto de los eventos adversos, además de otros beneficios sociales, recreativos y/o estéticos. Por lo que, a lo largo del trabajo, se buscara contrastar si la actividad física y todos los factores que esta trae aparejados, pueden contribuir, no solo al bienestar general, sino que se investigará de manera específica si genera una reducción directa de los síntomas de estrés y ansiedad en personas jóvenes y adultas.

Justificación o Fundamentación

De acuerdo a datos oficiales (OMS, 2024), se estima a nivel mundial que al 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios, entendidos

como aquellas actividades de bajo gasto de energía, contribuyen a aumentar las enfermedades y suponen, siguiendo dicho reporte, una carga para los sistemas de salud.

Continuando con datos epidemiológicos, Según un estudio reciente (*The Lancet Global Health*, 2024), casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, y no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana. A su vez, se estima que las mujeres son en un 5% menos activas que los hombres, y en ambos sexos, disminuye notablemente el ejercicio luego de los 60 años (OMS, 2024). En lo que respecta específicamente a la salud mental, la actividad física también posee efectos benéficos sobre los trastornos mentales, disminuyendo el estrés, mejorando el estado de ánimo y el bienestar, e incrementando la sensación de autoeficacia en el manejo de situaciones cotidianas (Departamento de Salud del Reino Unido, 2004). Específicamente en lo que hace a este estudio, algunos autores indican que hacer ejercicio impacta en la reducción de ansiedad (Long y Stavel, 1995; Manger y Motta, 2005, en Remor et al., 2007).

A partir de lo detallado, el presente trabajo de investigación denota una gran relevancia en el contexto social y mundial actual, debido a la alta prevalencia de los trastornos de ansiedad, especialmente entre jóvenes y adultos. Los estudios epidemiológicos regionales realizados por Stagnaro et al. (2018), demostraron que, en la actualidad, los trastornos de ansiedad son el grupo con mayor prevalencia (16,4%) en la población general argentina. Es en este sentido, que se logra vislumbrar la importancia de identificar y promover estrategias que ayuden a mitigar sus efectos.

La revisión teórica realizada en este trabajo cobra valor al investigar y aportar evidencia sobre la actividad física y su relación con los síntomas de ansiedad y estrés. Es así, que a través del análisis de diferentes investigaciones y de referencia en el campo, se

profundizó en como el ejercicio físico podría actuar no solo como un medio para mejorar la salud física, sino también como una herramienta efectiva para poder manejar los síntomas producidos por los niveles elevados de ansiedad y estrés. Además, resulta importante que, en una sociedad que se encuentra caracterizada por un ritmo de vida acelerado y en donde las exigencias cada vez son mayores, resulta fundamental investigar acerca de cómo incorporar hábitos saludables que puedan contribuir a la mejora del bienestar emocional y mejorar así la calidad de vida. En este sentido, constituye un recurso importante, para ayudar desde la Psicología de la Actividad Física a fomentar hábitos saludables a corto y largo plazo y a su vez, como parte de un tratamiento integral, podría mejorar de modo global la salud mental y el bienestar personal de la adultez temprana de cultura occidental, ya sea en términos de promoción o prevención y en particular a la ansiedad y el estrés como parte de intervenciones específicas de tratamientos psicológicos y/o interdisciplinarios.

Por otra parte, este estudio contribuye a la disciplina psicológica, y especialmente en el ámbito de la Psicología de la Actividad Física y la Psicología de la Salud, debido a que ofrece una revisión exhaustiva y actualizada de las investigaciones que relacionan dichas variables, consolidando científicamente la necesidad de incorporar la AF como posibilidades para la intervención profesional. Resulta clave para una atención de salud mental integral centrada en tratar al individuo como un sujeto holístico, más allá del paradigma de salud-enfermedad, o de aquél que sólo considera la atención basada en el modelo médico tradicional.

Por último, desde una perspectiva social, los hallazgos de esta investigación podrían tener un impacto directo en la implementación de diferentes políticas públicas al impulsar la promoción del ejercicio como parte integral de los programas de salud a lo largo de todo el país, e inclusive, de diversas edades.

En resumen, el presente trabajo de investigación no solo intentará responder a la

necesidad actual de comprender como manejar la ansiedad y estrés en la adultez temprana, sino que también plantea la posibilidad de aportar una solución práctica y accesible a esta problemática desde el ámbito de la psicología, a través de la actividad física, contribuyendo así al bienestar social.

Objetivos

Objetivo General:

- Analizar el impacto y la influencia que tiene la actividad física en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental.

Objetivos específicos:

- Conceptualizar y describir indicadores de ansiedad y estrés en la vida cotidiana, que pueden actuar como factores de riesgo en la juventud y adultez.
- Analizar si la actividad física promueve beneficios en la salud mental y en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en particular en la adultez temprana de cultura occidental.
- Identificar si existen diferencias en la reducción de sintomatología ansiosa según el tipo de actividad física en la adultez temprana de cultura occidental.
- Comparar si existen diferencias de los efectos de la actividad física en la reducción de la ansiedad según el sexo, el género y la edad.
- Soslayar ejercicios o programas de entrenamiento desde la Psicología que promuevan una mejor calidad de vida en la adultez temprana de cultura occidental con ansiedad y/ o estrés.

Pregunta de investigación

A partir de todo lo desarrollado, es que esta investigación se ha propuesto como problema de investigación, dar respuesta al siguiente interrogante: ¿De qué manera la

actividad física regular impacta e influye en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental?

ESTADO DEL ARTE

En el apartado que sigue, se presentarán un conjunto de trabajos de investigación, que contienen hallazgos basados en pruebas empíricas y que se relacionan directamente con la temática desarrollada en este TFI. En un primer momento se planteó la idea de que fueran estudios que hayan sido realizados en los últimos cinco años, pero la búsqueda se amplió a seis, dada la relevancia de la inclusión de dos estudios del año 2018 que aportan gran contenido teórico al trabajo en función de responder a los objetivos de como la actividad física reduce síntomas de ansiedad y estrés. Cabe destacar, que la mayoría de ellos, son de índole internacional, debido a la poca disponibilidad de pesquisas nacionales en las bases consultadas. Además, como excepción, se ha incluido el trabajo de revisión bibliográfica de Katz y Koutsovitis (2021), debido a que presenta información actualizada que resulta pertinente a fines de demostrar la forma en la que la actividad física podría ser utilizada como recurso que visibiliza el quehacer profesional del psicólogo en este contexto.

En primer lugar, se encuentra la investigación elaborada en Argentina, por Villarrubia et al. (2023), quienes desarrollaron una investigación con enfoque cuantitativo, y un diseño ex post facto, prospectivo simple y transversal. La muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes universitarios, a los cuales se les administraron diferentes cuestionarios, tales como, el Cuestionario de Actividad Física, versión corta (IPAQ-SF; Craig et al., 2003) la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A; Castro Solano et al., 2002) la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS; Medrano et al., 2015) y las de Ansiedad y Depresión del Inventario de Síntomas de Derogatis, Revisado (SCL-90-R; Casullo y Pérez, 2008) Las conclusiones del estudio evidencian que los estudiantes que realizaban mayor actividad física, presentaron mejores niveles en las escalas de bienestar psicológico y afecto positivo, lo que

significa que al participar en niveles más altos actividad física se asocia con la disminución de síntomas como la ansiedad, depresión, el estrés y la preocupación.

La segunda investigación presentada es la elaborada en Colombia por Posada-López y Vásquez-López (2022), quienes desarrollaron una investigación cuantitativa, descriptiva y no experimental, en donde se identificaron los diferentes tipos de actividad física de 606 personas, de las cuales 443 eran jóvenes y adultos, y quienes respondieron a una encuesta realizada de manera digital sobre diferentes cuestiones allegadas a la realización de AF y los materiales necesarios, y al cuestionario IPAQ (Barrera, 2017) de manera virtual, con el objetivo de identificar el tipo de ejercicio físico realizado por diferentes poblaciones de la ciudad y los beneficios percibidos al practicarlo, durante el confinamiento por el Covid-19. Los resultados del estudio arrojaron que las personas sintieron beneficios tanto físicos como psicológicos, y en cuanto a estos últimos, se encontraron respuestas relacionadas a la liberación del estrés y la ansiedad, así como en ayuda en los patrones de sueño y en la concentración, el control de emociones, el incremento de la motivación, la satisfacción y bienestar general.

Se continuará presentando la investigación realizada en México, cuyos autores son del Conde Schneider, López Sánchez y Wolfgang Velasco Matus (2022). El estudio se basó metodológicamente en un enfoque cuantitativo, con una muestra no probabilística de 273 personas voluntarias, con edades entre los 18 a 25 años. El objetivo fue el identificar la relación que tiene la actividad física con diferentes variables de la salud mental, tales como el estrés, la ansiedad, el autoconcepto, entre otras. Los resultados fueron obtenidos a raíz de un análisis correlacional entre estrés y ansiedad, en donde se vio que existía una tendencia en aquellas personas que realizan menos de una hora de ejercicio a la semana, o que directamente no realizan en absoluto, quienes presentaron los niveles más altos de estrés, lo que afecta de manera directa a su autoestima y autoconcepto.

La cuarta investigación presentada es elaborada en España por Morales et al. (2022). Los autores desarrollaron un estudio transversal, correlacional-explicativo en 922 estudiantes universitarios entre los que había hombres y mujeres. Se diseñó y administró, un cuestionario *ad hoc* para medir el miedo hacia el virus COVID-19, el cual consistía de 5 preguntas relacionadas a los casos de COVID-19 y el temor por el contagio del mismo. Luego, se suministró el CUXOS-D (Zimmerman et al., 2010) para medir los niveles de ansiedad y el IPAQ-s (Craig et al., 2003) para obtener información acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la AF que practican los participantes. En cuanto a las conclusiones, los autores encontraron que la AF puede tener efectos positivos que logren moderar los elevados niveles de ansiedad que presenta la comunidad universitaria.

La quinta investigación presentada fue elaborada en España por Barbosa Granados y Urrea Cuéllar en el año 2018. Los autores desarrollaron una investigación con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, en donde se encargaron de examinar literatura científica incluyendo artículos referenciados en múltiples bases de datos especializadas (*Redalyc, Web of Science, Scopus*, entre otras), contando con la participación de referentes nacionales e internacionales que se encuentran establecidos en los diferentes campos de las ciencias del deporte, psicología, educación y salud. La investigación tuvo como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física, en relación con el estado de salud, tanto a nivel físico como mental. Los resultados obtenidos sugieren que, el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, específicamente, el estudio señaló que existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en diferentes variables emocionales y físicas resaltan la depresión y las dos principales aristas del trabajo en desarrollo, la ansiedad y la disminución del estrés y, de igual modo, mejora las capacidades cognitivas, las habilidades sociales y la reducción de enfermedades degenerativas, tales como el Alzheimer y la demencia.

La siguiente investigación a presentar, fue desarrollada en México, por Martínez et al. (2021). Los autores desarrollan una investigación cuantitativa, en la que plantearon como objetivo el analizar la asociación que existía entre la actividad física y la percepción subjetiva de la ansiedad y las diferencias de estas variables con los patrones disfuncionales de la ingesta. Dicho trabajo, se llevó a cabo dentro del contexto de la pandemia del COVID-19, en donde, a causa de todas las estrategias y políticas de aislamiento planteadas por los gobiernos, se vieron aumentados los niveles de ansiedad de toda la población. Para realizar la investigación se aplicó un cuestionario (Jáuregui et al., 2014) y diferentes preguntas de variables sociodemográficas y percepción subjetiva de la ansiedad a 1.035 personas de diferentes países latinoamericanos. Los resultados de la investigación identificaron que aquellas personas que realizaban actividad física presentaron una probabilidad del 50% menor de percibir elevados niveles de ansiedad y, además, estas personas presentaron un mayor nivel de restricción cognitiva, a diferencia de las que no realizaban que presentaban mayor nivel de ingesta emocional, por lo que se concluyó que la actividad física es una conducta que se encarga de regular la ansiedad y que tiene una influencia muy positiva en los individuos.

La séptima pesquisa presentada, fue elaborada en Perú por Pérez Ponce (2023), quien realizó una investigación de índole básica, descriptiva – correlacional, no experimental. Se seleccionó como objetivo: Establecer la relación de la actividad física con el estrés, depresión y ansiedad en el personal asistencial del centro de salud Alto Selva Alegre, Arequipa, en 2021. Se tomó una muestra tipo censal no probabilística integrada por los 60 miembros del personal asistencial del centro de salud Alto Selva Alegre y se administraron dos instrumentos para poder analizar las variables. En primer lugar, el *International Physical Activity Questionnaire* o IPAQ (Craig et al., 2003) y en el segundo lugar el *Depression Anxiety Stress Scales* (Dass-21; Lovibond y Lovibond, 1995). Los resultados del estudio

evidenciaron de manera estadística, que la AF disminuye considerablemente los niveles de depresión, estrés y ansiedad en el personal asistencial adulto del centro de salud.

La octava investigación plantea un trabajo de estudio cuantitativo, desarrollado en España por Ramírez et al. (2018). Los autores llevaron a cabo una investigación cuantitativa y transversal con el objetivo de analizar la relación en la actividad física y variables del bienestar psicológico, autoconcepto y estrés percibido en estudiantes universitarios. La muestra estuvo compuesta por 30 sujetos universitarios y se llevó a cabo la administración de diferentes cuestionarios y escalas, en primer lugar, un cuestionario desarrollado por Jiménez et al. (2008) con el fin de obtener datos acerca del grado de salud percibida y preguntas con relación a la práctica de ejercicio físico. En segundo lugar, se suministró la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983) en su versión en español traducida por Remor (2001), la cual evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes. En tercer lugar, se administró el Autoconcepto Forma 5 o AF-5 (García y Musitu, 2001), el cual es un cuestionario formado por treinta ítems que tienen como objetivo evaluar el autoconcepto de la persona en sus vertientes Social, Emocional, Académica/Profesional, Familiar y Física. Y, por último, se utilizaron las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (*Scales of Psychological wellbeing-reduced*, revisada por Diaz et al., 2006) la cual funciona para evaluar el bienestar psicológico de un sujeto, a partir de seis dimensiones diferentes, las cuales son; dominio del entorno, crecimiento personal, propósito en la vida, autonomía, auto aceptación y relaciones positivas con otros. Los resultados del estudio evidenciaron que los estudiantes universitarios que tenían un mayor nivel de actividad física, presentaron un mejor autoconcepto, mayor bienestar subjetivo y, además, un menor grado de estrés percibido.

La próxima investigación, fue desarrollada en Lima, Perú, por Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021). Los autores desarrollan un estudio cuantitativo, transversal con el objetivo de determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física

y el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad del Perú. Para esto se emplearon tres instrumentos, el cuestionario de hábitos alimentarios Fajardo et al. (2016) adaptado y validado para universitarios, el cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta (Craig et al., 2003) y el Inventario SISCO de Estrés Académico (Macias, 2007), a alumnos de las carreras de nutrición y dietética, psicología y estomatología pertenecientes al primer y segundo ciclo académico (180 personas). El estudio demostró que, si bien no se encontró asociación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico, si se encontró una alta relación entre los niveles de actividad física y la reducción del estrés académico.

En últimas instancias, resulta clave destacar la investigación que se desarrolló en Argentina, por Katz y Koutsovitis (2021), quienes realizaron un estudio de revisión bibliográfica con el objetivo de poder revisar múltiples protocolos actualizados que cuentan con apoyo empírico para poder prescribir a la AF como un recurso que reduzca diferentes sintomatologías, entre ellas la ansiosa y estresante, ya sea como una intervención individual o formando parte dentro de un tratamiento integral. Los autores recolectaron toda la información a través de diferentes revistas científicas reconocidas y trabajos de revisiones sistemáticas anteriores que pudieron seleccionar y analizar a partir de una búsqueda previa en las diferentes fuentes académicas relevantes (Google Académico, Scielo, etc). Los resultados de la investigación evidenciaron, que, si bien la AF puede ser considerada un recurso importante a la hora de prescribirla como un recurso o intervención a la hora de plantear un tratamiento, es necesario que el profesional este atento a las individualidades de cada sujeto y sea capaz de adaptar el programa de AF (Intensidad, frecuencia, tipo, etc.) a cada persona, para que pueda llegar a tener resultados favorables.

MARCO TEORICO

“La ansiedad es el vértigo de la libertad.”

Søren Kierkegaard

La ansiedad: Un constructo paradigmático en la historia de la Psicología

La ansiedad según Clark y Beck, 2012, en Kuaik y De la Iglesia, 2019, es considerada como un fenómeno polisémico que, a lo largo de la historia, ha sido explicado principalmente por la psiquiatría y la psicología, e incluso, diferentes escuelas psicológicas han abordado el concepto con su propio método y marco teórico (de Ansorena, Cobo y Romero, 1983; Cattell, 1983; González, 1993). Este proceso de múltiple conceptualización, si bien aportó a que se incrementara el nivel de conocimiento en relación al término de ansiedad, trajo aparejado una diversidad terminológica y conceptual que generó confusión con experiencias emocionales que coincidieran o que estuvieran directamente relacionadas con el miedo, la angustia o el estrés (Sierra et al, 2003). Si bien gracias a esto, la ansiedad hoy en día resulta ser un eje central, tanto para la psicología como la psiquiatría, también se considera un constructo complicado para delimitar, debido a que se compone de múltiples significados implícitos. Es por ello que, a continuación, se detallarán diferentes conceptualizaciones de la ansiedad con el fin de establecer una base teórica del concepto para poder tratar a lo largo del trabajo.

En primer lugar, resulta interesante exponer el concepto planteado por la Real Academia Española (2014), la cual plantea que el término ansiedad, es proveniente del latín *anxietas*, que significa estado de agitación, inquietud o zozobra del estado de ánimo. Aunque, esta definición también se superpone con el término angustia, con el cual de cierta forma comparte su origen etimológico (Pichot, 1999). Uno de los puntos clave de esta dualidad es que según Tobal (1990), es que la escuela psicoanalítica y humanística optaron por utilizar el término angustia, mientras que la rama de la psicología científica adoptó el término ansiedad, pero, aun así, diferenciar ambos conceptos, resulta en un camino constante de

buscar diferencias en dos términos o perspectivas teóricas, que a fines prácticos hacen referencia a un mismo concepto.

Por otro lado, es necesario remarcar la diferencia conceptual que radica entre los términos de miedo y ansiedad, para lo cual se pueden tener en cuenta diferentes concepciones de los mismos, tales como las planteadas por Foa y Kozak (1986), quienes describieron al miedo como una estructura cognitiva que mantiene su representación en la memoria, compuesta por la representación de los estímulos temidos y las respuestas de miedo y el significado que se encuentra asociado a estos. Mientras que, plantearon a la ansiedad como una estructura patológica de miedo, que se caracteriza por la asociación imprecisa o incorrecta de uno o más estímulos amenazantes, la activación fisiológica antes diferentes estímulos inocuos y su gran carácter exagerado, lo que genera que interfieran en el desarrollo de conductas adaptativas.

Por su parte, Barlow (2002) definió al miedo como una alarma primitiva del ser humano en respuesta a un peligro presente, que está caracterizada por una activación automática potente y una motivación para tomar acción; mientras que, a la ansiedad, la planteó como una emoción enfocada en el futuro, caracterizada por una percepción alterada y una sensación de falta de control e impredecibilidad frente a eventos que se perciben como potencialmente perjudicial. En última instancia, Clark y Beck (2012; en Kuaik y De la Iglesia, 2019) identificaron al miedo como un estado neurofisiológico, de origen automático y primitivo, que funciona como alarma para la persona y que trae aparejado una valoración cognitiva de una amenaza para la seguridad, ya sea física o psicológica; a diferencia de la ansiedad, que la planteo como un sistema muy grande y complicado, que se encuentra compuesto por respuestas de índole conductual, afectiva, fisiológica y cognitiva, el cual entra en juego cuando un evento o circunstancia es previamente analizado como aversivo, a causa

de ser interpretado como imprevisible o incontrolable, lo que podría significar una amenaza potencial para la seguridad de los intereses del individuo.

Desde el comienzo del siglo 20, según Sierra et al. (2003), la ansiedad ha sido considerada como una parte de la existencia humana. Todas las personas en algún punto de sus vidas experimentan cierto grado de la misma, ya sea en niveles bajos, moderados, o muy altos, debido a que la misma es una respuesta adaptativa. Es así que, en términos generales, el concepto de ansiedad hace referencia a un estado de agitación, temor e inquietud muy desagradable, que se caracteriza principalmente por la anticipación de un estímulo peligroso, el predominio constante de síntomas tanto físicos como psicológicos y una sensación continua de peligro inminente, lo que en resumen significa, una mezcla de síntomas de índole fisiológica y cognitiva, generando una reacción preocupada y a la defensiva, en donde el sujeto quiere e intenta buscar una solución lo más rápida posible al peligro, por lo que logra percibir al fenómeno de forma clara (Sierra et al., 2003).

Ansiedad “normal” y ansiedad “patológica”

Como siguiente punto, se abordará la diferencia entre los conceptos de “ansiedad normal” y “ansiedad patológica”, debido a que esta diferencia en múltiples ocasiones se ve ignorada, a causa de que el término de ansiedad se desarrolla de manera global, a partir de las diferentes perspectivas teóricas, ya sea como un impulso productivo y que genera acción y movimiento en la conducta de la persona, o como una fuerza que perturba constantemente el correcto funcionamiento del sujeto y genera un gran malestar psicológico (Martínez, 1993).

Si bien es difícil diferenciar con precisión los conceptos de ansiedad normal y patológica, según Biondi (1989), existen cuatro aspectos claves que aportan información crucial para poder distinguir uno del otro, y que mantienen relación con las causas de la ansiedad y sus efectos. Estos cuatro aspectos son:

1. La intensidad, frecuencia y duración de los efectos de la ansiedad.
2. El nivel de proporción que exista entre la gravedad objetiva de la situación en relación a la intensidad con la que la persona responda a la ansiedad.
3. El grado de sufrimiento subjetivo que este determinado por la ansiedad.
4. El nivel de interferencia que le genere al sujeto en su vida, ya sea que le afecte a su ambiente laboral, social, tiempo libre, académico, etc.

Para poder comprender estos conceptos de manera práctica, se puede pensar en el ejemplo planteado por Salaberría et al. (1995), quien menciona que, una persona que al enterarse de que tiene una enfermedad somática con carácter médico urgente, como lo puede ser la celiaquía, hipertensión o el cáncer, tiene una respuesta de ansiedad moderada, podría considerarse un caso de ansiedad normal, debido a que cumple un rol adaptativo, debido a que ayuda a la persona a afrontar su realidad nueva y a adoptar nuevos hábitos y medidas, en función de cuidarse y tener una mejor calidad de vida. Mientras que, hay algunas personas a las que la misma situación les generaría un nivel de ansiedad mucho más alto e intenso, lo que podría generar una interferencia negativa con su tratamiento o recuperación, generando de esta manera una ansiedad patológica.

Tal como se puede ver, la aparición de algunos de los dos tipos de ansiedad está a disposición de múltiples variables. Biondi (1989) menciona la gravedad objetiva de la afección, la personalidad de la persona, las estrategias de afrontamiento que haya desarrollado y la disponibilidad de una red de apoyo o contención social y emocional son factores que contribuyen al control de la intensidad de la ansiedad que experimenta la persona.

El estrés: entre la respuesta adaptativa y el desborde emocional

El siguiente concepto a tratar será el estrés, un fenómeno que, al día de hoy, consta de un hecho casi habitual para la vida del ser humano, debido al ritmo de vida acelerado, las innumerables responsabilidades y el gran sistema en el que se ve sumido la sociedad, ha logrado que todas las personas, ya sea en mayor o menor medida e indiferentemente de su edad, hayan experimentado una carga de estrés. De acuerdo con López (2009), el concepto de estrés tiene origen en la física, y posteriormente fue utilizado por la biología, para en última instancia ser retomado por la psicología. Por su parte, Seyle (1956), menciona que, para la física, el estrés hace referencia a un cuerpo desactivado o simplemente pasivo que es modificado por los diferentes sucesos del ambiente, mientras que en la biología implica un estado que se manifestó por un síndrome general, el cual está compuesto por todos los cambios no específicos que se dan dentro de un determinado sistema biológico.

Es así que, para la psicología, y desde un modelo transaccional, según Lazarus y Folkman (1986), el estrés es considerado como una relación o transacción particular entre una persona y el entorno, que es evaluado por la misma, como amenazante o que supera sus recursos e implica un peligro para su bienestar. En otras palabras, los autores plantean al estrés como un concepto relacional, en donde un suceso estresor afecta a un sujeto que es susceptible al mismo, y esto da a entender que existen condiciones ambientales que pueden generarle estrés a todo el mundo, mientras otras no tanto.

En el mismo año, Taylor (1986), publica su propia explicación de este concepto, definiéndolo como un proceso que implica la valoración de eventos como dañinos, amenazantes, desafiantes y/o peligrosos y la posterior evaluación de las potenciales respuestas a cada uno de estos eventos.

En resumen, para el presente trabajo, y para una mayor comprensión, se definirá al estrés, según Aguilar et al. (2014), como la percepción de una determinada dificultad o

incapacidad para cumplir con ciertas demandas, lo que conlleva a una activación fisiológica y conductual característica, lo que genera un resultado similar a cualquier situación que pueda desbordar los recursos del sujeto, tal como ocurre con la ansiedad o las preocupaciones. Resulta clave destacar, que el estrés es un término general que reúne múltiples síntomas que pueden ser indicadores de su presencia, como lo son los latidos rápidos del corazón, dolores, mareos, un estado constante de nervios, tensión, agitación, mayor nivel de irritabilidad, dificultad para mantener la concentración y mal humor (Aguilar et al., 2014).

En la actualidad, según Barrio et al. (2006), el uso del término estrés, es utilizada a nivel mundial en todo lenguaje cotidiano, y se convirtió en un término muy difundido que se usa de manera constante, incluso una de las características principales que se le acuñan al siglo XX es el estrés, al cual se lo entiende como un elemento causal del malestar de las personas y de la mayoría de las enfermedades. A pesar de esto, el autor menciona que el estrés, es un factor común e inevitable en la vida del ser humano, y que en general, se piensa al estrés únicamente como un evento estresor que genera algún daño o conflicto para la persona. No obstante, también puede ser producido a partir de un evento placentero, como puede ser el recibir una noticia positiva, lo que puede llegar a generar un nivel de estrés importante.

A partir de todo este desarrollo histórico, es que múltiples disciplinas médicas han tomado lugar en el estudio del concepto del estrés, lo que ha permitido que a día de hoy se puedan diferenciar múltiples tipos de estrés, con sus propias características e incluso con diferentes tratamientos. En su escrito, Ávila, (2014) menciona que “Hoy en día se conoce que el cambio constante obliga a las personas a adaptarse, por eso cierta cantidad de estrés es necesaria para que el organismo responda adecuadamente a los retos de la vida diaria. A esto se lo conoce como eustrés o estrés positivo” (pág 119).

En múltiples ocasiones, las personas se enfrentan a actividades o eventos que tienen un elevado nivel de dificultad, pero que el resultado del mismo genera una gran satisfacción, debido a que deja una calidad sensación de haber concretado la tarea de forma correcta, y a esta sensación posterior a la realización de dicha tarea, es lo que se conoce como eustrés. A pesar de esto, aunque en un principio la respuesta del estrés cumple un papel de adaptación, si este se mantiene o aumenta su nivel de intensidad a lo largo del tiempo, se pueden ver afectadas múltiples áreas de la vida de la persona, tales como su salud (tanto física, como psicológica), su rendimiento académico y/o laboral y sus relaciones personales, lo que daría lugar a la aparición del distrés o estrés negativo, el cual genera una cantidad excesiva de esfuerzo en relación a la carga presenta por la situación, y a su vez, desata un desorden fisiológico muy dañino para la persona (Ávila, J, 2014).

En relación con lo recién planteado, Orlandini, A. (2012) también se refirió a dos tipos de estrés, uno positivo y uno negativo. El autor describe:

Una tarea deseada, agradable y fácil produce un estrés saludable, positivo o eustrés.

Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distrés. El carácter de estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de su interpretación por el sujeto. Una invitación a bailar puede resultar embarazosa y ridícula para una persona o posibilidad de placer, de exhibición y galanteo para otra (p. 29).

El autor, además, luego de definir los tipos de estrés, plantea que en personas que sean susceptibles o que presenten una autoestima baja, los eventos positivos podrían no resultar en un estrés positivos, mientras que, si un sujeto no presenta vulnerabilidad y tienen buena autoestima, los sucesos positivos no generan malestar.

Factores de Riesgo

Cuando es abordada la temática del estrés, no se debe pasar por alto, el rol fundamental que cumplen los diferentes factores que pueden contribuir a su aparición y exacerbación del mismo. En palabras de Orlandini (2012), existen diferentes agentes externos que pueden contribuir a que los niveles de estrés se vean incrementados. A éstos, el autor los describe como “*Estresores*”, estímulos que son captados por la persona y generan una respuesta psicológica y biológica, ya sea de un determinado nivel de estrés normal, como de todas las afecciones o problemas médicos que la persona puede desarrollar por culpa de un elevado nivel del mismo. Estos estresores podrían llegar a ser considerados como factores que ponen en riesgo la salud tanto física como mental de la persona.

El enfoque de Orlandini (2012), clasifica a los factores desencadenantes del estrés según 13 criterios diferentes:

- Momento en que actúan.
- Periodo en que actúan.
- La repetición del tema traumático.
- La cantidad en que se presentan.
- La intensidad del impacto.
- La naturaleza del agente.
- La magnitud social.
- El tema traumático.
- La realidad del estímulo.
- La localización de la demanda.
- Sus relaciones intrapsíquicas.
- Los efectos sobre la salud.
- La fórmula diátesis/estrés.

En última instancia, El autor (2012) plantea que existen factores de riesgo de las enfermedades por estrés específicos y aclara que no todas las personas son igualmente susceptibles a padecer una enfermedad por estrés, ni todas las situaciones o eventos tienen el mismo potencial nocivo para la persona y que estas enfermedades pueden ser desarrolladas a través de diferentes condiciones de alto riesgo, tales como: La exposición a diferentes estresores muy intensos y múltiples, la edad infantil y la vejez, la vulnerabilidad, antecedentes familiares con enfermedades similares (tales como la neurosis, paranoia, hipertensión, diabetes mellitus, etc.), influencias patológicas tempranas que sean de carácter desfavorable, como la falta de cariño en la infancia, el abandono o abuso infantil, baja autoestima, etc. Asimismo, el autor plantea que también se deben tener en consideración las personalidades ansiosas o desamparadas, la falta de hábitos saludables o de educación, la presencia de dependencia psicológica o económico hacia otros y principalmente, los estilos de vida que no representan una vida sana, caracterizados por falta de sueño, problemas alimenticios, consumo de sustancias alcohólicas o ilícitas, sedentarismo, entre otras.

Por otra parte, en relación a la ansiedad, y según lo expuesto por Rendón et al. (2024), la ansiedad puede llegar a ser patológica y causar daños al sujeto en los casos en los que sus niveles sean excesivos y se mantenga a lo largo del tiempo. A partir de esto, el autor enumera diferentes factores de riesgo que pueden contribuir a que se desaten altos niveles de ansiedad, como pueden ser antecedentes familiares con trastornos de ansiedad, sentimientos de ansiedad o incluso trastornos en la etapa de la infancia o desarrollo adolescente, eventos o hechos a lo largo de la historia de vida que generaron picos de estrés muy elevados y pensamientos suicidas (IMSS, 2019, en Rendón et al, 2024). Además, en su investigación, el autor recopila diferentes factores desencadenantes de la ansiedad propuestos por la APA (2023), el *National Institute of Mental Health* (2020) y la OMS (2022), los cuales pueden verse reflejados en la siguiente cita:

- Estrés como eventos traumáticos o desafíos personales, económicos o laborales pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad.
- Genética, en la predisposición genética puede influir en la susceptibilidad de una persona a los trastornos de ansiedad.
- Cambios en la química cerebral como desequilibrios en neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina pueden desempeñar un papel en la ansiedad.
- Factores ambientales, el entorno de vida y desarrollo puede impactar en la salud mental y, por ende, en la ansiedad.
- Trauma, por ejemplo, experiencias traumáticas como abuso, accidentes o desastres pueden desencadenar trastornos de ansiedad.
- Factores cognitivos y de personalidad entre ellas las creencias negativas, perfeccionismo y rumiación son factores de riesgo.
 - Consumo de sustancias, el abuso de alcohol, drogas y cafeína puede exacerbar la ansiedad. (pág. 188)

Consecuencias para salud física y mental

La ansiedad y el estrés, son variables que al presentarse de manera prolongada o intensa, pueden llegar a tener un impacto muy significativo en la vida de las personas, tanto en la salud física como psicológica, y ambos fenómenos pueden estar estrechamente relacionados con una amplia gama de trastornos; desde problemas cardiovasculares hasta alteraciones del sistema inmunológico, y a nivel psicológico pueden contribuir y/o ser la causa del desarrollo de trastornos de ansiedad, depresión e incluso afectar de forma grave al funcionamiento cognitivo.

Es por ello que, a partir de la conceptualización de los conceptos de ansiedad y estrés, es que amerita continuar con una breve exposición del nivel de incidencia que pueden tener

estos conceptos en la vida del ser humano y de qué forma pueden afectar de manera negativa a su salud tanto física, como biológica y psicológica.

Consecuencias de exposición a altos niveles de estrés

En cuanto a lo que refiere al estrés, de acuerdo con Aguilar (2018), se pueden considerar los siguientes síntomas o consecuencias generales de padecer niveles elevados de estrés: Dolor de cabeza, dificultad en la deglución (espasmos esofágicos), acidez, náuseas, mareos, dolor en el pecho, espalda, cuello, micciones frecuentes, disminución de la memoria, espasmos gástricos, sudores fríos, fatiga crónica, crisis de angustia, insomnio, estreñimiento y diarreas.

A partir de estos síntomas generales, la autora desglosa múltiples afecciones diferentes o problemas que pueden surgir en relación a múltiples variables y el estrés, las cuales serán desarrolladas a continuación:

1. Contaminación sonora y estrés (Estrés acústico)

En primer lugar, se destaca la falta de atención que se le brinda al excesivo ruido al que las personas están sometidas día a día, y los daños que esto puede generarle al cuerpo, debido a que cuando un sujeto se encuentra bajo una excesiva contaminación sonora continuamente, no solo está expuesto a sufrir problemas relacionados a la audición, sino también a todo su organismo, tales como la presión sanguínea elevada, taquicardias, problemas respiratorios o secreción de ácidos directamente en el estómago.

2. El estrés y como este afecta al cerebro.

Factores como la falta de tiempo, el constante y perturbador ritmo frenético que la vida moderna exige a las personas para trabajar, los problemas y el sedentarismo como protagonista en el curso de vida de las personas, genera que el cerebro no pueda desconectarse nunca, impidiendo así un correcto descanso y relajación del mismo, provocando un contexto de continuo estrés y cansancio físico, promoviendo un constante

estilo de vida estresante que inhibe totalmente toda posibilidad de experimentar la vida de una forma cómoda y placentera.

3. El estrés y su repercusión en los distintos sexos.

Resulta muy interesante la distinción que realiza la autora en relación al estrés y como este impacta de manera distinta a los sujetos masculinos y femeninos. En primer lugar, explica como el sistema reproductor femenino, al estar en contacto con el estrés por un tiempo prolongado, no solo está expuesto a sufrir un peligro doble, sino que corre el riesgo de sufrir múltiples trastornos, como lo son la infertilidad, la neurosis de ansiedad y la tensión previa al periodo menstrual. Además de esto, la autora plantea que pueden tener diferentes síntomas, tales como la amenorrea, dolor en el coito, melancolía durante la menopausia, dolores de cabeza, anorgasmia, trastornos de la conducta alimentaria tales como bulimia y/o anorexia.

Por otra parte, en el sexo masculino, se detalla que los corticoides inhiben de forma determinante la sensibilidad testicular y la hormona luteinizante, lo que da como resultado, disminuciones en las erecciones, en la secreción de la hormona de testosterona, e incluso en casos muy extremos, una caída de los niveles de producción de espermatozoides. (Aguilar, 2018).

Consecuencias de exposición a altos niveles de ansiedad.

Al igual que el estrés, la ansiedad prolongada puede desencadenar una serie de efectos perjudiciales tanto a nivel físico como psicológico, cuando los niveles superan la capacidad de adaptación que posee la persona, el cuerpo y la mente comienzan a manifestar diferentes respuestas que, prolongadas a través del tiempo, pueden llegar a generar un deterioro muy grande en la salud y el bienestar de la persona, hasta el punto de desarrollar un trastorno psicológico de índole ansiógena. Según lo planteado por Orlandini, A. (2012), la ansiedad

crónica afecta tanto a las emociones y pensamientos, como al funcionamiento orgánico de los diferentes sistemas del cuerpo humano, como el cardiovascular o el digestivo.

Los síntomas clínicos más frecuentemente asociados a los trastornos de ansiedad, según Barlow, D. H. (2022) incluyen:

- Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca.
- Sudoración excesiva.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de ahogo o falta de aliento.
- Sensación de atragantarse.
- Opresión o malestar torácico.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (estar separado de uno mismo).
- Miedo a perder el control o “volverse loco”.
- Miedo a la muerte.
- Parestesias.
- Escalofríos o sofocos.

Actividad física y salud.

Conceptualización de Actividad Física

A través del tiempo, la actividad física (AF) en el ámbito de la salud integral, se ha consolidado como un factor esencial para el mantenimiento y la promoción del bienestar general de los seres humanos, más allá de sus conocidos beneficios sobre el sistema cardiovascular, la fuerza y musculatura y la flexibilidad, el ejercicio regular también influye de manera directa en múltiples aspectos psicológicos y de la calidad de vida. La práctica

regular de actividad física contribuye no solo al fortalecimiento del cuerpo, sino también al mejoramiento del estado de ánimo y la regulación de diversas funciones fisiológicas, es así que, en un entorno donde los hábitos sedentarios son cada vez más comunes, promover la actividad física se ha vuelto indispensable para prevenir enfermedades crónicas y fomentar un estilo de vida saludable. (Smith y Merwin, 2021).

Ahora bien, para poder comprender la importancia de la AF para la salud mental, es necesario saber que, según Cotignola et al. (2023), la misma es definida como cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética, lo que aumenta los requerimientos calóricos en relación al reposo. Además, realiza una diferenciación entre los conceptos de AF y ejercicio, en donde el primero hace referencia a términos más generales, incluyendo todos los movimientos que generen un incremento en el gasto de la energía, mientras que el ejercicio es un estilo mucho más específico de AF que mantiene una estructura y diseño particular con el objetivo de mejorar la condición física de la persona que lo practique. La autora menciona que la AF día a día cobra más importancia a la hora de prevenir y formar parte del tratamiento de múltiples enfermedades crónicas, problemas de salud y diferentes factores de riesgo asociados.

En sintonía con lo expuesto anteriormente, Bascon (1994) también coincide en señalar que la AF hace referencia a todas aquellas actividades que el ser humano realiza a lo largo del día en las cuales consume energía a través del movimiento corporal, mientras que el ejercicio físico, lo define de la misma manera que la AF solo que le suma el hecho de que se realiza de manera intencionada y repetida, manteniendo una planificación y organización previa con el objetivo de poder mantener o generar una mejora en la forma física. Además, a esta conceptualización el autor suma el término de “deporte”, para el cual toma la definición de la Real Academia Española (2014) y lo plantea como “La actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normar” (pág 3)

A partir de esta conceptualización, Bascon (1994), desarrolla cuatro componentes principales de la actividad física, la resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal, los cuales resultan de gran importancia y son muy beneficiosos para el funcionamiento correcto del cuerpo humano y que, por lo tanto, tienen una influencia tanto directa como indirecta en un estado de salud óptimo. De los componentes mencionados se destacarán los más importantes para el desarrollo del trabajo, los cuales son:

1. Resistencia cardiorrespiratoria o cardiovascular: es la capacidad que presenta el cuerpo humano para soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo. Con la realización de ejercicio físico, destinado a desarrollar la resistencia cardiorrespiratoria se pueden conseguir múltiples beneficios para la salud, entre los que se destacan:
 - Aumenta el tamaño y grosor del corazón.
 - Aumenta el riesgo sanguíneo y la capacidad de transportar nutrientes y oxígeno.
 - Mejora la capacidad pulmonar.
 - Favorece el crecimiento del cuerpo, fortaleciendo los huesos y músculos.
 - Mejora la coordinación de movimientos.
 - Mejora la capacidad de soportar esfuerzos durante más tiempo.

Existen ejercicios específicos para el desarrollo de la resistencia cardiovascular, pero en la vida diaria también se pueden realizar ciertas actividades cotidianas que sirven para desarrollarla (caminar, andar en bicicleta, patinar, nadar, etc.), o practicar ejercicios que sean fructíferos para la persona. (aerobic, baloncesto, balonmano, trote, etc.)

2. Fuerza y resistencia muscular: la fuerza es la capacidad que presentan los músculos para oponerse a una resistencia, soportarla y/o vencerla. La resistencia muscular es la capacidad de los músculos para mantener una contracción durante un periodo de tiempo prolongado. Entre los diferentes beneficios que se pueden encontrar al desarrollar la fuerza y resistencia muscular se encuentran:

Aumento del grosor de los músculos.

Fortalecimiento de los distintos tejidos, evitando ciertas lesiones.

Mejora de la capacidad del musculo y posibilidad de realizar esfuerzos mayores.

Entre las actividades que se pueden encontrar para mejorar la fuerza y la resistencia muscular se pueden mencionar, la práctica de gimnasia con pelotas medicinales, circuitos de pesas, juegos de empuje y lucha, abdominales y flexiones, etc. (Bascon, 1994, p. 3)

En contraste con lo expuesto anteriormente, resulta importante destacar las consecuencias de no realizar ningún tipo de AF, ya que puede llegar a tener consecuencias muy graves tanto a nivel físico como psicológico para el ser humano, por lo que es en este punto donde prevalece la importancia de realizarla.

La inactividad física, es desarrollada por Dimas J (2006), el cual plantea que es el hábito de dejar de usar el cuerpo para satisfacer todas las demandas de su sistema de vida, es una forma de actuar que choca con la naturaleza del hombre, lo que genera que el cuerpo de la persona pierda habilidad, se debilite, se canse con mayor rapidez y se le dificulte realizar tareas cotidianas simples.

Es de esta manera que la falta de actividad física trae múltiples consecuencias que son desarrolladas por Díaz y Becerra (1981, en Dimas J, 2006):

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el Gasto de Calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.

- Diminución de la elasticidad y movilidad articular, hipertrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

En el ámbito de la actividad física, el rendimiento y la constancia no dependen únicamente de la preparación física o técnica, sino que los factores psicológicos juegan un papel esencial en el éxito y bienestar de las personas. Es en este sentido, que la Psicología del deporte ha cobrado gran relevancia históricamente (Chirivella, 2016), abordando como los pensamientos, emociones y actitudes pueden influir tanto en el rendimiento deportivo como en el crecimiento y mejoría personal y psicológica de quienes practican AF.

La Psicología del deporte, según Briones (2016), es una disciplina que examina cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y cómo el deporte y la actividad física afectan el bienestar y desarrollo personal, como ciencia interdisciplinaria, combina aspectos de psicología, fisiología, kinesiología, sociología y biomecánica, con el objetivo de optimizar al máximo el rendimiento físico, técnico y táctico de los atletas y proporcionarles herramientas para gestionar el estrés, los niveles de ansiedad y mejorar su motivación y concentración. Esta especialidad, mantiene el foco de trabajo en múltiples áreas: el deporte de rendimiento, en donde se concentra en maximizar las capacidades y entrenamiento del atleta para conseguir los mejores resultados en competencias, el deporte de

base o inicio, en donde se encarga de promover la motivación y el disfrute, ya sea en niños o adolescentes. Y, además, incluye el deporte recreativo y de salud, donde se destaca por su capacidad para reducir múltiples factores de riesgo de enfermedades psicológicas y físicas, como la ansiedad y el estrés, facilitando el bienestar general de quienes practican actividad física de manera regular.

Beneficios de la actividad física en la reducción de la sintomatología ansiosa

Adentrándose en el núcleo de este estudio, resulta fundamental abordar los beneficios de la actividad física para la salud mental, con un enfoque particular en su impacto en la reducción de la sintomatología ansiosa y el estrés, así como la promoción del bienestar emocional

La actividad física, aparte de sus efectos en el plano físico, se ha consolidado como una herramienta muy valiosa para mejorar el desarrollo de una buena salud mental, contribuyendo tanto a la prevención como al tratamiento de diversos trastornos mentales.

Teniendo en cuenta los aportes de Vallejo y Zuleta (2019), se puede mencionar que a lo largo de la historia se han desarrollado numerosas investigaciones que demuestran las ventajas y beneficios que representa el realizar actividad física, en relación con el bienestar psicológico, lo que a su vez genera y alienta a la promoción del bienestar emocional y a la reducción de diferentes síntomas de índole psicológica, tales como la ansiedad, baja autoestima, depresión, falta de motivación, etc. Además, el autor menciona, que durante la época de juventud es vital que las personas realicen AF, debido a que brinda múltiples beneficios para la salud mental, donde entre todos ellos, se destaca un estado de bienestar mayor, factor muy importante en la adolescencia y en añadidura a esto, en su trabajo el autor describe como se ha demostrado que los sujetos que realizan AF en su tiempo libre con

diferentes niveles de intensidad, principalmente moderada y alta, presentan un elevado nivel de bienestar psicológico percibido.

Siguiendo con lo recién expuesto, Olmedilla et al. (2010) en su trabajo pudieron comprobar, que todas las estudiantes que participaron en su estudio y que practicaban algún tipo de actividad de manera frecuente, mostraban niveles más bajos de ansiedad y depresión en relación con el resto de estudiantes que mantenían un estilo de vida sedentario. Sumado a esto, Zafra Olmedilla y Toro Ortega (2009), en su estudio con mujeres lograron comprobar estadísticamente que las que practicaban actividad obtuvieron resultados mucho más bajos en los niveles de ansiedad.

Por su parte, Antunes et al. (2005) desarrollaron un trabajo con el cual pudieron evidenciar, que al realizar un programa de resistencia física durante 12 semanas aplicando una intensidad del Umbral ventilatorio, es decir, intensidad moderada, se puede generar una reducción significativa del estado de ansiedad temporal de las personas que lo realicen.

Aylett et al. (2018), explican que el ejercicio aeróbico en la mayoría de los casos, siempre será más efectivo que no realizar ninguna intervención o actividad en función de reducir los síntomas de ansiedad (efectos moderados), lo que apoyaría la idea de utilizar el ejercicio como una de las opciones disponibles con el objetivo de reducir o tratar la ansiedad en la práctica clínica. En relación a esto, los autores plantean que los programas de ejercicio de alta intensidad muestran mayores efectos a la hora de generar una disminución en los síntomas de ansiedad, en relación con los programas de baja intensidad, lo que demuestra que la intensidad es un factor clave a la hora de desarrollar un programa enfocado en intervenir directamente sobre la ansiedad.

Por consiguiente, Gutiérrez Calvo et al. (1997), gracias a su estudio concluyeron que el ejercicio físico regular puede llegar a ser una estrategia para reducir de manera eficaz los niveles de ansiedad general en individuos jóvenes y sanos, planteando al ejercicio físico

como una herramienta muy útil y viable para poder trabajar y desarrollar el bienestar psicológico y el manejo de la ansiedad en personas jóvenes. Además, los autores también plantearon que los efectos positivos provenientes de la AF, no se ven limitados únicamente a poblaciones clínicas o adultos mayores, sino que abarca a casi la totalidad de las personas.

Posteriormente, De la Osa y León-Zarceño (2022), evidencian en su trabajo, que el ejercicio físico se puede utilizar como una intervención eficaz para reducir los niveles de ansiedad en la población general y que si bien múltiples modalidades de ejercicio tales como como aeróbico, de fuerza o ambos, han demostrado generar beneficios, resulta fundamental tener en cuenta las características individuales de cada persona y diseñar programas de entrenamiento que se adapten a las mismas. Asimismo, el controlar las cargas e intensidad del ejercicio y la utilización de instrumentos de evaluación estandarizados, como lo es la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberg et al., 1983), son puntos que resultan claves para lograr una correcta optimización de los resultados y así poder garantizar la seguridad de todas las personas.

Beneficios de la actividad física en la reducción del estrés

Por otra parte, en relación al estrés, un estudio demostró que existe una asociación directa entre la práctica regular de AF y menores niveles de estrés y síntomas de malestar físico, debido a que los individuos que realizan AF de forma frecuente reportaron experimentar grados de estrés mucho menores en relación con las personas que mantienen un estilo de vida más sedentario. De igual manera, se evidencio una relación dosis/respuesta, lo que sugiere que a un mayor nivel de AF, aún mayores podrían ser los beneficios a la hora de reducir la sintomatología estresante y mejorar el bienestar general; los autores plantean que la AF podría llegar a actuar como una clase de mecanismo que funcione como amortiguador, disminuyendo drásticamente los efectos negativos que el estrés genera (Remor y Rueda, 2007).

Márquez, S (1995) plantea que la AF es una herramienta poderosa para enfrentar el estrés, debido a que, al realizar ejercicio el cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores que generan en la persona sensaciones de bienestar y reducen la percepción del dolor. Sumado a esto, el ejercicio funciona como un regulador de los niveles de cortisol, la conocida hormona del estrés, lo que contribuye a restaurar la homeostasis del organismo; el trabajo que realiza el autor, evidencia que las personas que se mantienen físicamente activas, mantienen una mayor recuperación tanto a nivel fisiológico como psicológico a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes.

Como siguiente punto, resulta interesante mencionar lo expresado por Asztalos et al. (2009), quien hace una diferenciación entre los distintos tipos de AF y como estos se relacionan con el estrés percibido y el malestar psicológico, detallando que solo la participan en deportes esta consistentemente asociada con menores niveles de estrés y malestar, mientras que las tareas domésticas, se asocian con un mayor nivel de estrés y malestar en mujeres. Los autores sugieren que los beneficios psicológicos de la actividad física pueden depender tanto del tipo de actividad que se realice como de las características individuales de las personas, subrayando la importancia de recomendaciones de salud adaptadas a cada grupo.

Por último, según lo expuesto por Ramírez et al. (2016), se encontró una asociación estadísticamente significativa entre el cumplimiento de las recomendaciones principales de AF y niveles más reducidos de estrés psicológico percibido. Los autores plantean que, sumado al efecto principal que genera la AF sobre el estrés, en el estudio se revelaron diferencias en base al género entre los participantes, debido a que las mujeres reportaron un mayor nivel de estrés y una menor adherencia a las recomendaciones de cantidad de AF. Esta información sugiere que la AF podría actuar como un determinado factor protector contra el

estrés psicológico, y además enfatiza la necesidad de diseñar intervenciones específicas, en pos de promover la AF en poblaciones con mayores niveles de estrés.

Ejercicios recomendados para reducir el estrés y/o la ansiedad

Tal como se puede ver, la evidencia científica acumulada en las últimas décadas, ha demostrado de forma contundente que la AF es una intervención eficaz para reducir los síntomas de estrés y la ansiedad, son numerosos los estudios que han explorado los efectos de diferentes tipos de ejercicio en diversos grupos poblacionales, brindando valiosa información sobre todos los mecanismos que subyacen a estos beneficios. Es por eso, que en el presente apartado se buscará presentar de manera clara y concisa, los hallazgos más relevantes de la investigación científica, con el fin de poder ofrecer recomendaciones prácticas basadas en la evidencia, para que cada individuo pueda encontrar la actividad física que mejor se adapte a sus objetivos y/o necesidades.

En primer lugar, es importante resaltar que no existe una única fórmula para reducir el estrés o la ansiedad mediante el ejercicio, debido a que la variedad de tipos de AF disponibles ofrecen un amplio abanico de posibilidades para poder adaptarse a los gustos, necesidades y capacidades individuales, desde aquellas de alta intensidad hasta las más moderadas y contemplativas. No obstante, ciertos tipos de ejercicio han demostrado ser particularmente efectivos para reducir estos síntomas.

De acuerdo con Akandere y Tekin (2005), un programa de entrenamiento físico que contenga actividades como gimnasia, voleibol y atletismo puede ser altamente efectivo para reducir los síntomas de ansiedad, la variedad de movimientos y la naturaleza social que presentan algunas de estas actividades, contribuyen de manera directa a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Sumado a esto, la practica regular de ejercicio físico planteada en el estudio (30 minutos diarios), es capaz de generar adaptaciones fisiológicas que favorecen a una mayor resistencia y regulación del estrés; la elección de una intensidad moderada,

permitirá a todas las personas el poder mantener la actividad física a largo plazo y evitar el agotamiento.

Por su parte, Lindegård et al. (2015), profundiza en los beneficios de la AF en pacientes con agotamiento por estrés, y aunque el programa de ejercicio implementado en esta investigación difiere del propuesto por Akandere y Tekin (2005), ambos estudios coinciden en estacar la importancia de la practica regular de la AF con el fin de mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y estrés. En el estudio mencionado, se observó que incluso un programa de ejercicio moderado, como la caminata nórdica y el entrenamiento de fuerza ligero, realizado una sola vez por semana, es capaz de repercutir de manera positiva y significativa en la salud mental de personas que estén atravesando un estado de agotamiento a causa de niveles de estrés muy elevado. Tal como se puede ver, estos resultados respaldan la idea de que una variedad de ejercicios, que se encuentren adaptados y personalizados a las necesidades y preferencias individuales de cada persona, pueden contribuir a reducir los síntomas de ansiedad y estrés.

Por último, Arazi et al. (2012) plantearon un programa de entrenamiento aeróbico estructurado en el bienestar psicológico de estudiantes universitarias, demostrando que un régimen de *running* regular, con una progresión gradual en la intensidad (de moderada a vigorosa) resultó en una disminución significativa de los niveles de estrés, ansiedad y depresión percibida en las participantes. Dicha investigación destacó la gran importancia de la intensidad y la frecuencia del entrenamiento, así como la necesidad de diseñar programas de ejercicio adaptados a las características y necesidades específicas de cada población.

MÉTODO

A continuación, se detallará la metodología utilizada para realizar el trabajo, que según Mendizábal (2006), es descrita como todos los procesos que el investigador realiza para poder responder a la pregunta de investigación y de este modo poder producir un nuevo conocimiento.

El presente Trabajo Final Integrador tuvo como objetivo analizar el impacto y la influencia que tiene la actividad física en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental. Para llevar adelante la investigación, se trabajó con un diseño teórico, de revisión bibliográfica.

Se utilizaron fuentes de acceso a la información primarias y secundarias. La información recogida de fuentes primarias se obtuvo de trabajos originales publicados y de las fuentes secundarias se tuvieron en cuenta las bases de datos Scielo, Dialnet, Redalyc, Research Gate y otras disponibles en Biblioteca Digital UFLO y Google Académico.

En atención a los criterios de inclusión, se seleccionaron artículos en español e inglés de los últimos diez años, entre 2014 y 2024, con la excepción de autores clásicos para abordar algunos conceptos tales como juventud y adultez, desarrollado por autores tales como Duarte, García y Margulis. Los criterios de exclusión para la búsqueda han sido artículos que hayan sido publicados en años anteriores o que estén escritos en otros idiomas.

Una vez finalizada la búsqueda de información se realizó un fichaje y clasificación de los artículos relevantes, considerando los criterios mencionados y en base a la siguiente información: Autor/es, Título, Tipo: libro, artículo, Tipo de estudio; y posteriormente se eliminaron fuentes duplicadas o aquellas que proporcionaban información redundante o innecesaria. Luego se relacionarán y sistematizarán los resultados de las investigaciones considerando los objetivos del presente TFI. Se escogieron 87 textos entre ellos artículos científicos, libros, capítulos de diferentes libros, documentos y artículos de reflexión teórica.

Las palabras claves de búsqueda fueron Actividad Física, Ansiedad, Estrés, Adulthood temprana, y en inglés Physical Activity, Anxiety, Youth, and Adults.

RESULTADOS

A partir de la revisión bibliográfica realizada a lo largo del trabajo, y los objetivos planteados, se procederá con el desarrollo de todos los resultados obtenidos.

La revisión exhaustiva de la literatura científica ha revelado de manera contundente que la práctica regular de actividad física ejerce un impacto positivo en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental. Los beneficios psicológicos que de ella se derivan son respaldados por múltiples estudios que muestran una disminución significativa en los niveles de estos síntomas en individuos físicamente activos, en comparación con aquellos que mantienen estilos de vida sedentarios.

Retomando el primer objetivo específico, el cual planteaba: Conceptualizar y describir indicadores de ansiedad y estrés en la vida cotidiana, que pueden actuar como factores de riesgo en la juventud y adultez. Los estudios indicaron que, tanto la ansiedad como el estrés comparten manifestaciones que pueden tener un impacto significativo en el bienestar de las personas. La ansiedad, por su parte, posee indicadores tales como, una sensación constante de peligro inminente, síntomas de agitación constante, sentirse amenazado, palpitaciones, sudoración excesiva, sensación de ahogo, opresión torácica, náuseas, y en casos más severos desrealización, miedo o sensación de falta de control, desmayos, parestesias, miedo a la muerte, etc. (Delgado et al., 2021, Sierra et al., 2003 y Barlow, 2022). Mientras que el estrés, se manifiesta a través de indicadores como, latidos rápidos del corazón, mareos, dolores en distintas zonas del cuerpo, nervios constantes, tensión, mayor grado de irritabilidad, mal humor, dificultad para concentrarse, etc. (Ávila, 2014 y Aguilar et al., 2014).

Respecto al segundo objetivo específico, según el cual se proponía: Analizar si la actividad física promueve beneficios en la salud mental y en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en particular en la adultez temprana de cultura occidental, los hallazgos indican que el ejercicio regular, especialmente de intensidad moderada a alta (Olmedilla

et al., 2010; Aylett et al., 2018 y Arazi et al., 2012), reduce de manera significativa los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. Además, Márquez (1995) y Ramírez et al. (2016) profundizan en los mecanismos neurofisiológicos que subyacen a estos beneficios, en donde plantean que la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados al placer y al bienestar, y la regulación de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, son algunos de los procesos fisiológicos que explican cómo el ejercicio reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

Respecto al objetivo específico tercero: Identificar si existen diferencias en la reducción de sintomatología ansiosa y estresante según el tipo de actividad física en la adultez temprana de cultura occidental, se encontró que la investigación Posada-López y Vásquez-López (2022) ofrece evidencia relevante, ya que el estudio plantea múltiples tipos de AF practicados por los jóvenes y adultos encuestados, tales como ejercicio aeróbico, deportes grupales y actividades de bajo impacto. Cada tipo de AF demostró generar beneficios psicológicos específicos; los ejercicios aeróbicos y los deportes grupales, se asociaron con una mayor liberación de estrés y ansiedad, así como también, mejoras en la calidad del sueño, la concentración y el control emocional. Estas ideas se ven complementadas con las conclusiones de Asztalos et al. (2009), el cual plantea que la participación en deportes tiende a estar consistentemente asociada con menores niveles de estrés y malestar psicológico, en comparación con otras actividades como las tareas domésticas. Estos resultados subrayan la necesidad de que las recomendaciones de AF deben ser adaptadas a cada individuo en particular, prestando gran atención a sus características individuales.

En atención a la propuesta de: Comparar si existen diferencias de los efectos de la actividad física en la reducción de la ansiedad y el estrés según el sexo, el género y la edad, expresada en el cuarto objetivo específico, las pesquisas refieren que las respuestas al ejercicio no son uniformes para todas las personas. Según Martínez et al. (2021), las mujeres

suelen reportar niveles de estrés más elevados que los hombres, lo cual subraya la necesidad de diseñar intervenciones específicas adaptadas a cada grupo. De igual manera, Ramírez et al. (2016) destacaron que tanto el género como la edad influyen a la hora de realizar AF; las mujeres tienen a mostrar menor adherencia a la actividad física regular, lo cual también puede generar un impacto en el nivel de estrés percibido. En la misma línea, Zafra Olmedilla y Toro Ortega (2009) reportaron que las mujeres físicamente activas presentaron niveles de ansiedad significativamente menores en comparación con aquellas que no realizan ejercicio, lo cual refuerza el rol preventivo de la actividad física en el bienestar psicológico, particularmente en el género femenino.

Finalmente, se ha propuesto como último objetivo específico: Soslayar intervenciones desde la Psicología que promuevan una mejor calidad de vida en la adultez temprana de cultura occidental con ansiedad y/o estrés. Entre las recomendaciones para dichas intervenciones, Katz y Koutsovitits (2021) plantean que el ejercicio físico puede ser un componente eficaz dentro de un tratamiento y a su vez, como tratamiento independiente para trabajar la ansiedad, con efectos positivos tanto en casos agudos como situaciones más graves y de largo plazo. Es a partir de esto que los autores plantean que un profesional podría utilizar o prescribir el ejercicio aeróbico como un componente terapéutico eficaz, así como también el añadir la caminata a un proceso de terapia cognitivo conductual sería beneficioso para poder reducir la sintomatología ansiosa. Además, la prescripción de dicho ejercicio no solo ayudaría a reducir los síntomas de ansiedad, sino que además al plantearlo como un complemento al tratamiento, el ejercicio podría funcionar como un factor protector de la persona a la hora de desarrollar un trastorno de índole ansiógena.

SINTESIS Y CONCLUSIONES

La presente investigación respalda de manera clara el papel de la actividad física como un recurso efectivo en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental. A lo largo del análisis, se pudo ver reflejado que la práctica regular de ejercicio, es capaz de disminuir significativamente los niveles de ansiedad, mejorar el estado de ánimo y contribuir a la regulación de las respuestas fisiológicas relacionadas con el estrés.

Diversos estudios revisados coinciden en que el ejercicio de intensidad moderada a alta disminuye significativamente los niveles de ansiedad, mientras que también se encontró una relación dosis-respuesta (cantidad de ejercicio realizada y con qué intensidad, y sensaciones de las personas al realizarlo) en la reducción del estrés, lo cual sugiere que mayores niveles de frecuencia e intensidad de AF se correlacionan con una mayor efectividad en la disminución de estos síntomas. Sumado a esto, los hallazgos también sugieren que los efectos positivos de la AF se extienden a distintas esferas del bienestar, desde el aumento de la autoestima hasta la mejora de la capacidad de concentración, todos factores que intervienen en la capacidad de las personas para enfrentar situaciones emocionalmente demandantes y mantener un equilibrio psicológico.

Desde una perspectiva neurofisiológica, los estudios analizados indican que la liberación de endorfinas y la regulación del cortisol (la hormona del estrés) durante la práctica de AF pueden explicar en parte el impacto positivo sobre el estado de ánimo y el bienestar emocional, debido a que, estos mecanismos sugieren que la AF no solo tiene un efecto preventivo, sino también un rol activo en la gestión de la ansiedad y el estrés, posicionándola como una herramienta accesible y eficiente para el autocuidado en diferentes contextos y poblaciones. La investigación también subraya que la AF contribuye a la salud mental al mejorar la autoestima, el bienestar y la calidad del sueño, factores que, a su vez, protegen frente a situaciones emocionalmente exigentes. De este modo, iniciar hábitos de AF

en edades tempranas y sostenerlos en la adultez no solo ofrece beneficios físicos, sino que fortalece la resiliencia emocional, promoviendo una adaptación psicosocial saludable en diferentes etapas de la vida.

Es de esta manera, que resulta fundamental que el psicólogo podría implementar y/o tenga en cuenta diferentes métodos y programas de ejercicios determinados con el fin de poder, no solo realizar, sino adaptar las diferentes intervenciones físicas a las características individuales de cada paciente, considerando variables como género, edad y nivel de condición física, ya sea que se realice de manera independiente, como parte de un tratamiento, o como pilar dentro de un tratamiento integral, y que ante el desconocimiento de este área, en lugar de descartarse, se fomente y brinde el contacto con un profesional de la actividad física, con el objetivo de poder brindarle al paciente una intervención correcta, completa y que lo ayude a mejorar al máximo su bienestar personal.

De esta forma, la AF se consolida no solo como un medio de tratamiento, sino también como una estrategia preventiva y accesible, que puede integrarse en políticas de salud pública y en programas de bienestar mental y emerge como una herramienta poderosa y multidimensional, cuyo impacto positivo en la salud mental se sostiene tanto a nivel preventivo como terapéutico, posicionándola como una intervención fundamental para la promoción de una mejor calidad de vida en diferentes etapas del desarrollo humano. Su impacto multidimensional contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, no solo reduciendo los síntomas de estrés y ansiedad, sino también promoviendo un estilo de vida saludable y resiliente que potencia la salud física, mental y social en quienes lo adoptan a largo plazo.

En conclusión, esta investigación posiciona a la AF como una estrategia esencial en el manejo de la ansiedad y el estrés, contribuyendo a una visión más integral del cuidado de la salud mental y, además, la evidencia analizada demuestra que el ejercicio físico emerge como una herramienta accesible y efectiva, capaz de beneficiar tanto a quienes la adoptan como

medida preventiva como a quienes buscan mejorar su salud mental desde un enfoque terapéutico. En un contexto donde el bienestar emocional es cada vez más valorado, resulta fundamental el promover un estilo de vida activo y consciente, para así poder construir y formar una sociedad más saludable y equilibrada, donde la AF contribuya a una mayor calidad de vida y un bienestar psicológico que perdure a través del tiempo.

APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACION

El presente trabajo de investigación aporta una revisión integral sobre el impacto de la actividad física en la reducción de los síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental, proporcionando una base teórica sólida que respalda su uso como intervención no farmacológica en el tratamiento y prevención de estos trastornos. Este enfoque es especialmente relevante en el contexto actual, donde la prevalencia de trastornos de ansiedad y estrés continúa en aumento y resulta cada vez más necesario identificar estrategias accesibles y efectivas que promuevan el bienestar emocional. Al reunir estudios de distintos enfoques y poblaciones, este trabajo contribuye a la comprensión de cómo la actividad física no solo mejora la salud mental, sino que también impacta positivamente en la calidad de vida general de los individuos.

A nivel académico y clínico, esta investigación enriquece el campo de la Psicología de la Salud y la Actividad Física, ya que proporciona una revisión detallada de los beneficios de la actividad física en diversas dimensiones de la salud mental y los hallazgos de este trabajo pueden servir como referencia para futuras investigaciones que busquen explorar de manera más específica la interacción entre la intensidad, frecuencia y tipo de ejercicio en el manejo de la ansiedad y el estrés u otros factores psicológicos. Además, al poner en evidencia las diferencias en los efectos del ejercicio según el género y la edad, esta investigación sienta las bases para diseñar intervenciones más personalizadas y culturalmente relevantes que aumenten la adherencia a la actividad física y maximicen sus beneficios psicológicos.

Por otra parte, en el ámbito de la salud pública, los aportes de esta investigación pueden ser útiles para la elaboración de políticas que incluyan la actividad física como una herramienta accesible en la promoción de la salud mental, debido a que la integración del ejercicio en programas de bienestar y prevención de salud representa una alternativa accesible, especialmente en comunidades con menos acceso a tratamientos tradicionales. Los resultados obtenidos pueden ser de valor para profesionales de la salud, psicólogos y

educadores interesados en implementar programas de actividad física en sus prácticas, reconociendo su impacto tanto preventivo como terapéutico en la salud emocional y social.

En conclusión, este trabajo no solo proporciona evidencia sobre la eficacia de la actividad física en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés, sino que también destaca su potencial como una intervención integral que fomenta un estilo de vida saludable y resiliente. De esta manera, se espera contribuir a la formación de una visión más amplia y holística del cuidado de la salud mental, donde la actividad física sea reconocida como una estrategia de intervención y prevención accesible, efectiva y sostenible.

LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

A pesar de que esta investigación ha demostrado el valor de la actividad física en la reducción de síntomas de ansiedad y estrés en la adultez temprana de cultura occidental, es importante considerar varias limitaciones que podrían haber influido en los resultados y su aplicabilidad general. En primer lugar, dado que se trata de una revisión bibliográfica, la investigación se basa en la recolección y análisis de estudios previos, lo que implica una dependencia de los métodos, muestras y contextos de los estudios analizados, por lo que podría limitar la posibilidad de establecer una causalidad directa y generalizable sobre el efecto de la actividad física en distintas poblaciones.

También se debe considerar la posible influencia de factores contextuales y culturales no abordados en la revisión, tales como el impacto de las normas sociales sobre el ejercicio o las variaciones en el acceso a recursos de actividad física, variables que pueden influir en la forma en que la actividad física se percibe y practica en diferentes regiones y contextos.

Por otro lado, a falta de estudios longitudinales a largo plazo en la literatura analizada, reduce arduamente la capacidad para evaluar si los beneficios de la actividad física en la reducción de la ansiedad y el estrés se mantienen de manera sostenida a lo largo del tiempo. De igual manera, existen pocos estudios que analicen la combinación de la actividad física con otras intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, lo cual podría ofrecer resultados integrales y profundizar en los beneficios combinados para el manejo de los síntomas mencionados.

Por último, una limitación relevante ha sido la escasez de estudios específicos realizados en Argentina sobre la relación entre actividad física y la reducción de síntomas de ansiedad y estrés, dado que la mayoría de las investigaciones revisadas provienen de contextos internacionales, y se dificulta la generalización de los resultados al contexto argentino. La falta de estudios locales implica que no se tienen en cuenta factores culturales,

sociales y económicos propios del país que podrían influir en la percepción y el impacto de la actividad física en la salud mental de la población argentina. Además, en Argentina, el acceso y las oportunidades para realizar actividad física varían considerablemente según la región, el nivel socioeconómico y la infraestructura disponible, factores que podrían modificar la efectividad de la AF como intervención para el bienestar psicológico. Dicha carencia, subraya la necesidad de investigaciones locales que puedan ofrecer datos contextualizados y así fortalecer el diseño de programas de intervención adaptados a las necesidades y realidades de la población argentina.

LINEAS DE INVESTIGACIONES FUTURAS

Tal como se ha mencionado anteriormente, los estudios sobre la influencia de la actividad física sobre la reducción de síntomas de ansiedad y estrés han crecido de forma significativa a través de los últimos años, haciendo un énfasis clave en el tipo de AF, la intensidad y la frecuencia con la que esta se practica. Sin embargo, las investigaciones futuras podrían centrarse en explorar de forma mucho más específica las diferencias entre los tipos de ejercicio y su impacto en cada una de las poblaciones, haciendo una diferenciación según sexo, género, edad, nivel de rendimiento físico y actividad diaria, ya que si bien existen estudios, se necesita mayor profundización sobre las razones detrás de estas variaciones, así como sobre el impacto de otros factores, tales como el entorno sociocultural y la ocupación que desarrolle la persona.

Sumado a esto, sería relevante realizar estudios en base al impacto que la AF y el ejercicio tienen a largo plazo en los síntomas de la ansiedad y el estrés, a fin de poder comprender si los beneficios se mantienen a lo largo del tiempo, y cuáles son las intervenciones que resultan más efectivas a la hora de reducir estos síntomas en los diferentes grupos poblacionales.

Por último, futuras investigaciones podrían ubicar el foco, en el desarrollo de la AF en conjunto con otras intervenciones psicológicas, tal como la terapia de aceptación y compromiso, con el objetivo de evaluar si existe algún efecto sinérgico para la reducción de los síntomas anteriormente mencionados.

REFERENCIAS

- Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A. M., Mur Villar, N., García García, I., López, R., Ortegón Piñero, A., y Cortés Castell, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 29(5), 960-968. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7273>
- Aguilar, M. E. B. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6). El estrés y su influencia en la calidad de vida
- Akandere, M. y Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Publice standard*, 478, 1-9. <https://g-se.com/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478-sa-M57cfb2714d257>
- American Psychological Association (2023). Trastornos de la ansiedad: el papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz. <https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamient>
- Antunes, H. K. M., Stella, S. G., Santos, R. F., Bueno, O. F. A. y De Mello, M. T. (2005). Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27, 266-271. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000400003>
- Arazi, H., Benar, N., Esfanjani, R. M. y Yeganegi, S. (2012). The effect of an aerobic training on perceived stress, anxiety and depression of non-athlete female students. *Acta Kinesiologica*, 6(2), 7-12. https://akinesiologica.com/wp-content/uploads/2017/11/Acta_Kinesiologica_kb.pdf#page=7

- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., ... y Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *Journal of science and medicine in sport*, 12(4), 468-474. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244008001229>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista con-ciencia*, 2, 117. http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S231002652014000100013&lng=es&nrm=iso
- Aylett, E., Small, N., y Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice—a systematic review and meta-analysis. *BMC health services research*, 18, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3313-5>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Barlow, D. H. (2022). *Manual clínico de trastornos psicológicos: Tratamiento paso a paso*. Editorial el Manual ;Moderno.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920688>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Bascon, M. A. P. (1994). Actividad física y salud. *Revista Innovación y experiencias educativas*, 42, 1-8. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

- Bazán Izquierdo, L.C. (2021). Adaptación, validez y fiabilidad del Inventario Ansiedad Rasgo Estado para adultos de la ciudad de Trujillo. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(1), 101-116. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i1.20614>
- Biondi, M. (1989). *Psicobiología y terapéutica de la ansiedad en la práctica médica*. Lab. Wyeth
- Bono, E. G., Núñez, J. M. y Salvador, A. (1997). Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo y la ansiedad en mujeres sedentarias. *Psicothema*, 9 (3), 487-497. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7425>
- Briones-Arteaga, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, 2(3), 323-334. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/143/167>
- Calvo, M. G., Espino, O., Palenzuela, D. L. y Sosa, A. J. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9(3), 499-508. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709304.pdf>
- Castro Solano, A., Brenlla, M. E., y Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en adultos. *MM Casullo y otros, Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*, 93-100.
- Casullo, M. y Pérez, M. (2008). *El inventario de síntomas SCL-90-R de L. Derogatis*. Universidad de Buenos Aires: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/inventario_sintomas.pdf
- Chacón Delgado, E. C., Xatruch De La Cera, D. X., Fernández Lara, M. F. y Murillo Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

- Chirivella, E. C. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-12.
- Cotignola, Águeda, Odzak, Andrea, Franchella, Jorge, Bisso, Aland, Duran, Maritza, Palencia Vizcarra, Rodolfo, Gómez Huelgas, Ricardo, y Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Revista Medicina (Buenos Aires)*, 83(Supl. 1), 7-10. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002576802023000100007&lng=es&tlng=es.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. y Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- De la Osa, Á. E., y León-Zarceño, E. (2022). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. *Revista Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7067>
- Del Conde Schneider, E., López Sánchez, C., y Velasco Matus, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta De Investigación Psicológica*, 12(2), 106-119. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2022.2.452>
- Dimas Castro, J. L. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL* [Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Duarte Quapper, K. (2000). ¿Juventud o Juventudes?: Acerca de cómo mirar y remirar a las juventudes de nuestro continente. *Última década*, 8(13), 59-77.

<file:///C:/Users/noeli/Downloads/DialnetJuventudOJuventudesAcercaDeComoMirarYRemirarALasJu-2256243.pdf>

Durán-Galdo, Rafael, y Mamani-Urrutia, Víctor. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>

Española, R. A. (2014). *Real academia española*. Imp. de la Viuda de Hernando y c..

Fajardo, E., Camargo, Y., Buitrago, E., Peña, L., & Rodríguez, L. (2016). Nutritional status and food preferences among university students in Bogota. *Revista Med*, 24(2), 58-65.

Foa, E., & Kozak, M. (1986). Procesamiento emocional del miedo: exposición a información correctiva. *Boletín psicológico*, 99(1), 20-35.

Garaigordobil, M. (2011). *Listado de adjetivos para la evaluación del autoconcepto en adolescentes y adultos*. Madrid: TEA.

García, R. Z., Prous, A. C., y Querejeta, J. M. (2010). Tareas del desarrollo en la edad adulta. *Psiquis*, 23(5), 185-197. https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4805/bienestarij2.pdf

González, J. R., Ugalde, L. V., Ugalde, J. M. F. V., y Cruz, G. P. (2024). Influencia de la actividad física en adolescentes con ansiedad generalizada del municipio de Querétaro. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 569-584. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.158>

Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de*

Ciencias Sociales, (25), 141-160. Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. | EBSCOhost

Guillamón, A. R., Canto, E. G., y López, P. J. C. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 236-241.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761699>

IMSS (2019). Diagnóstico y Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada en la Persona Mayor. Guía de Práctica Clínica: Evidencias y Recomendaciones. México, [2021].
https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/499GER_0.pdf

Jáuregui-Lobera, I., García-Cruz, P., Carbonero-Carreño, R., Magallares, A., y Ruiz-Prieto, I. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española del Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (Tfeq-Sp) y su relación con algunas variables relacionadas con la alimentación y la imagen corporal. *Nutrients*, 6 (12), 5619-5635. [10.3390/nu6125619](https://doi.org/10.3390/nu6125619)

Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202

Katz, E. I., & Koutsovitis, F. (2021). Prescripción del ejercicio y la actividad física en Salud Mental: una revisión bibliográfica. In *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-012/90>

Kuaik, I. D., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Biblioteca de psicología Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A. Bilbao: Desclée Brouwer

Lema, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(1), 144–162. Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática - Dialnet

Lindegård, A., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., Lindwall, M., y Gerber, M. (2015). Changes in mental health in compliers and non-compliers with physical activity recommendations in patients with stress-related exhaustion. *BMC psychiatry*, 15, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0642-3>

López, J. A. P. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14(1), 193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214114>

Lovibond, S.H. y Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Macias, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.

Margulis, M. (2001). Juventud: una aproximación conceptual. En S. Donas Burak. (Ed.), *Adolescencia y juventud en América Latina* (pp. 41-56). Lur.

Marmo, J. (2023). *Apoyo social percibido y emociones positivas: recursos protectores del*

proceso estrés-afrontamiento en la niñez media. [Tesis Doctoral, Universidad de Flores]. <https://repositorio.uflo.edu.ar/entities/tesis%20doctoral/397fd695-16a7-4448-a156-8f153e3cb6e0>

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206. [Dialnet-BeneficiosPsicologicosDeLaActividadFisica-237894420200614-51579-1mqm5u7-libre.pdf](https://www.researchgate.net/publication/3237894420200614-51579-1mqm5u7-libre.pdf)

Martínez, M. T. G. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula*, 5. <https://doi.org/10.14201/3270>

Martínez-Rodríguez, T. Y., Bernal-Gómez, S. J., Mora, Ana, Hun, N., Reyes-Castillo, Z., Valdés-Miramontes, E. H., y López-Espinoza, A. (2021). Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 347-354. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300347>

Medrano, L. A., Flores Kanter, P. E., Trógolo, M., Curarello, A., y González, J. (2015). Adaptación de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) para la población de Estudiantes Universitarios de Córdoba. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 22-36. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp>

Mendizábal, N. (2006). Los componentes del diseño flexible en la investigación cualitativa. *Estrategias de investigación cualitativa*, 1, 65-106.

Moral, J. & Cázares, F. (2014). Validación de la escala de estrés percibido (PSS-14) en la población de dentistas colegiados de Monterrey. *Ansiedad y estrés*, 20(2-3), 193-209.

Morales-Beltrán, R. A., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R. A., Rangel-Colmenero, B. R., Zazueta-Beltrán, D. K., y Reynoso-Sánchez, L. F. (2022). La actividad física como

- moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios. *Retos*, 45, 796-806. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92974>
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2010.03.001>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. Fondo de cultura económica.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez Ponce, F. S. (2023). Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva Alegre Arequipa-2021. Tesis de Grado. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/12737>
- Pichot, P. (1999). The semantics of anxiety. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 14(S1), S22-S28. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1077\(199908\)14:1+<S22::AID-HUP114>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1077(199908)14:1+<S22::AID-HUP114>3.0.CO;2-V)
- Posada-López, Z., y Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>
- Ramírez Muñoz, P. C., Valencia Ángel, L. I., y Oróstegui Arenas, M. (2016). Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. *Revista*

Ciencias de la Salud, 14(1), 29-41. <http://dx.doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.03>

Ramírez Prieto, M. B., Raya Franco, M., y Ruiz del Rio, M. (2018). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*. <http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.49826>

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>

Remor, E., y Rueda, M. C. P. L. (2007). La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 41(3), 313-322. [La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia de estrés y de síntomas de malestar físico](#)

Rendón, K. C. R., de la Cruz, A. H., y Gómez, C. D. C. S. (2024). Nivel de ansiedad en estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Enfermería. [Bienestar integral.pdf](#)

Rosado, R. (2016). Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/1233>

Salaberría, K., Fernández-Montalvo, J., y Echeburúa, E. (1995). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad: ¿un camino discontinuo? *Boletín de Psicología*, 48, 67-81. https://www.researchgate.net/profile/Javier-Fernandez-Montalvo/publication/234750242_Ansiedad_normal_ansiedad_patologica_y_trastornos_de_ansiedad_un_camino_discontinuo/links/09e41510000c7a45c2000000/Ansiedad-normal-ansiedad-patologica-y-trastornos-de-ansiedad-un-camino-discontinuo.pdf

Salazar, C. F. D., Aguilera, E. T. M., Bolívar, L. A. R., y Parra, W. A. V. (2019). Efectos del

- ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill
- Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Smith, P. J., y Merwin, R. M. (2021). The role of exercise in management of mental health disorders: an integrative review. *Annual review of medicine*, 72(1), 45-62. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Stagnaro, J. C., Cía, A., Vázquez, N., Vommaro, H., Nemirovsky, M., Serfaty, E., Sustas, S. E., Medina Mora, M. E., Benjet, C., Aguilar-Gaxiola, S., y Kessler, R. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Polemos; Vertex*; 29; 142; 12-2018; 275-299. <http://www.editorialpolemos.com.ar/vertex142.php>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., ... y Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(24\)00150-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(24)00150-5/fulltext)
- Taylor, S.E. (1986). *Health psychology*. New York: Random House.
- TOBAL, J. J. M., & VINDEL, A. C. (1990). La evaluación de la ansiedad. Situación presente y direcciones futuras. *Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 90-94. [La evaluación de la ansiedad: situación presente y direcciones futuras - Dialnet](#)

- Vallejo, A. P., y Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143-155.
<https://www.redalyc.org/journal/4596/459661296012/html/>
- Vargas Vázquez, F. F. (2023). *Nivel de ansiedad estado-rasgo y dimensiones de bienestar en adolescentes que realizan actividad física en la ciudad de Azogues* [Bachelor's thesis, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13736>
- Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9079069>
- Zafra Olmedilla, A., y Toro Ortega, E. (2009). Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: Perfiles de Riesgo. *Javeriana Universitas Psychologica*, 8(1), 105-116.
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672009000100008&lng=en&tlng=es.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165792672009000100008&lng=en&tlng=es)
- Zimmerman, M., Chelminski, I., Young, D., y Dalrymple, K. (2010). A clinically useful anxiety outcome scale. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 71(5), 534–542.
<https://doi.org/10.4088/JCP.09m05264blu>

ANEXO/S

Anexo 1

Fichaje de artículos

Autor/es	Año	Título	Objetivos	Metodología	Resultados
Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., y Milet, C.	2023	Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel	Determinar la influencia que ejercen los niveles de actividad física sobre el bienestar psicológico, el Malestar	Enfoque Cuantitativo Diseño ex post facto prospectivo simple, transversal. Instrumentos: IPAQ-SF (Craig et al., 2003), BIEPS-	Las conclusiones del estudio evidencian que los estudiantes que realizaban mayor actividad física, presentaron mejores niveles en las escalas de bienestar psicológico y afecto
		de actividad física	psicológico y el estado emocional en estudiantes universitarios de Río Cuarto.	A (Castro Solano et al., 2002), PANAS (Medrano et al., 2015) y SCL-90-R (Casullo y Pérez, 2008) Muestra de 200 estudiantes universitarios.	positivo, lo que significa que realizar niveles más altos actividad física se asocia con la disminución de síntomas como la ansiedad, depresión, el estrés y la preocupación.

Posada-López y Vásquez-López	2022	Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19	Identificar el tipo de ejercicio físico realizado por diferentes poblaciones de la ciudad de Medellín y los beneficios percibidos al practicarlo, durante el confinamiento por el Covid-19	Cuantitativa, descriptiva no experimental, Instrumentos: Encuesta realizada de manera digital sobre diferentes cuestiones allegadas a la realización de AF y los materiales necesarios e IPAQ (Barrera, 2017). Muestra de 606 personas, de las	Los resultados del estudio arrojaron como evidencia que las personas sintieron beneficios tanto físicos como psicológicos, y en cuanto a estos últimos, se encontraron respuestas relacionadas a la liberación del estrés y la ansiedad, así como en ayuda en los patrones de sueño y en la concentración, el control de emociones,
				cuales 443 eran jóvenes y adultos	el incremento de la motivación, la satisfacción y bienestar general.

Del Conde Schneider, E., López Sánchez, C., y Velasco Matus, P.	2022	Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental	Identificar la relación que tiene la actividad física con variables de la salud mental (el estrés, la ansiedad, el auto concepto y la autoestima) en adultos jóvenes mexicanos.	Enfoque cuantitativo. Instrumentos: Escala de estrés percibido (Cohen et al., 1983), el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) (State Trait - Anxiety Inventory; Spielberger et al., 1975), la Escala de autoestima de Rosenberg (RosenbergSelf-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) y el Listado de Adjetivos para	Se concluyó que existe una tendencia en aquellas personas que realizan menos de una hora de ejercicio a la semana, o que directamente no la realizan en absoluto, a presentar niveles más altos de estrés, lo que afecta de manera directa a su autoestima y autoconcepto.
---	------	--	---	---	--

				<p>la Evaluación del Autoconcepto en adolescentes y adultos (LAEA) (Ga-raigordobil, 2011).</p> <p>Muestra no probabilística de 273 personas, con edades de los 18 a 25 años.</p>	
<p>Morales-Beltrán, R. A., Hernández-Cruz, G., González-Fimbres, R. A., Rangel-Colmenero, B. R., Zazueta-Beltrán, D. K., y</p>	2022	<p>La actividad física como moderador en la ansiedad asociada al COVID-19 en estudiantes universitarios</p>	<p>El propósito del estudio fue analizar el efecto moderador de la actividad física sobre los niveles de ansiedad generados por las vivencias durante la pandemia por</p>	<p>Estudio transversal, correlación-explicativo.</p> <p>Instrumentos: Cuestionario ad hoc sobre el COVID-19, el CUXOS-D (Zimmerman et al., 2010) y el IPAQ-s (Craig et al., 2003).</p>	<p>La AF puede tener efectos positivos que logren moderar los elevados niveles de ansiedad que presenta la comunidad universitaria.</p>

Reynoso-Sánchez, L. F.			COVID-19 en estudiantes universitarios.	Muestra de 922 estudiantes universitarios.	
Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U.	2018	Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica	Describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física, en relación con el estado de salud, tanto a nivel físico como mental.	Enfoque cualitativo y método bibliográfico, se encargaron de examinar literatura científica incluyendo artículos referenciados en múltiples bases de datos especializadas.	Los resultados obtenidos sugieren que el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, específicamente en la disminución de la ansiedad y el estrés.
Martínez-Rodríguez, T. Y., Bernal-Gómez, S. J., Mora, Ana, Hun, N., Reyes-	2021	Actividad física como conducta auto-reguladora de ansiedad percibida y patrones disfuncionales de la ingesta en	Analizar la asociación que existía entre la actividad física y la percepción subjetiva de la ansiedad y las diferencias de	Enfoque cuantitativo. Instrumentos: Un cuestionario (Jáuregui et al., 2014) y diferentes preguntas de variables	Los hallazgos de la investigación identificaron que aquellas personas que realizaban actividad física presentaron una probabilidad del 50% menor de percibir

<p>Castillo, Z., Valdés- Miramontes, E. H., y López- Espinoza, A.</p>		<p>época de aislamiento por COVID-19 en latinoamericanos</p>	<p>estas variables con los patrones disfuncionales de la ingesta.</p>	<p>sociodemográficas y percepción subjetiva de la ansiedad, Muestra de 1.035 personas de diferentes países latinoamericanos.</p>	<p>elevados niveles de ansiedad y, además, estas personas presentaron un mayor nivel de restricción cognitiva, por lo que se concluyó que la actividad física es una conducta que se encarga de regular la ansiedad y que tiene una influencia muy positiva en los individuos.</p>
<p>Pérez Ponce, F. S.</p>	<p>2023</p>	<p>Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud Alto Selva</p>	<p>Establecer la relación de la actividad física con el estrés, depresión y ansiedad en el personal asistencial del centro de salud Alto Selva</p>	<p>Investigación de índole básica, descriptiva- correlacional, no experimental. Instrumentos: El <i>International Physical Activity Questionnaire</i> o IPAQ (Craig et al.,</p>	<p>Los resultados del estudio evidenciaron de manera estadística, que la AF disminuye considerablemente los niveles de depresión, estrés y ansiedad en el personal asistencial adulto del centro de salud.</p>

		Alegre Arequipa-2021.	Alegre, Arequipa, 2021.	2003) y en el segundo lugar el <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (Dass-21; Lovibond y Lovibond, 1995). Muestra de 60 miembros del personal del centro de salud Alto Selva Alegre.	
Ramírez Prieto, M. B., Raya Franco, M., y Ruiz del Rio, M.	2018	Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios.	Analizar la relación en la actividad física y variables del bienestar psicológico, autoconcepto y estrés percibido en estudiantes universitarios.	Enfoque cuantitativo y transversal. Instrumentos: Un cuestionario desarrollado por Jiménez et al. (2008), la Escala de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983) en su versión en español traducida por	Se demostró que los estudiantes universitarios que tenían un mayor nivel de actividad física, presentaron un mejor autoconcepto, mayor bienestar subjetivo y, además, un menor grado de estrés percibido.

				Remor (2001), el Autoconcepto Forma 5 o AF-5 (García y Musitu, 2001) y las escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (revisada por Diaz et al., 2006). Muestra de 30 sujetos universitarios.	
Durán-Galdo, Rafael, y Mamani-Urrutia, Víctor.	2021	Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud.	Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes de primer año de la Facultad de	Enfoque cuantitativo, transversal. Instrumentos: El cuestionario de hábitos alimentarios Fajardo et al. (2016) adaptado y validado para universitarios, el cuestionario	El estudio demostró que, si bien no se encontró asociación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico, si se encontró una alta relación entre los niveles de actividad física y la reducción del estrés académico.

			<p>Ciencias de la Salud de una universidad del Perú.</p>	<p>internacional de actividad física IPAQ versión corta (Craig et al., 2003) y el Inventario SISCO de Estrés Académico (Macias, 2007). Muestra de 180 personas, quienes eran alumnos de las carreras de nutrición, dietética, psicología y estomatología pertenecientes al primer y segundo ciclo académico.</p>	
<p>Katz, E. I., & Koutsovtis, F.</p>	<p>2021</p>	<p>Prescripción del ejercicio y la actividad física en Salud Mental: una revisión</p>	<p>Poder revisar múltiples protocolos actualizados que cuentan con</p>	<p>Estudio de revisión sistemática, recolectaron toda la información a</p>	<p>Se evidenció que, si bien la AF puede ser considerada un recurso importante a la hora de prescribirla como un</p>

		<p>bibliográfica</p>	<p>apoyo empírico para poder prescribir a la AF como un recurso que reduzca diferentes sintomatologías, entre ellas la ansiosa y estresante, ya sea como una intervención individual o formando parte dentro de un tratamiento integral.</p>	<p>través de diferentes revistas científicas reconocidas y trabajos de revisiones sistemáticas anteriores que pudieron seleccionar y analizar a partir de una búsqueda previa en las diferentes fuentes académicas relevantes (Google Académico, Scielo, etc).</p>	<p>recurso o intervención a la hora de plantear un tratamiento, es necesario que el profesional este atento a las individualidades de cada sujeto y sea capaz de adaptar el programa de AF (Intensidad, frecuencia, tipo, etc.) a cada persona, para que pueda llegar a tener resultados favorables.</p>
--	--	----------------------	--	--	--