

Métodos contra la ansiedad y la depresión a través del ejercicio físico y el deporte.



Trabajo de Fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Facultad de ciencias de la educación.

Universidad de Sevilla.

30/05/2023.

Vázquez Guerrero Josué.

Tutor: Pérez Córdoba, Eugenio Antonio.

Índice.

Introducción.	→	3
Objetivos.	→	7
Método.	→	8
Resultado.	→	9
Discusión.	→	14
Limitaciones.	→	17
Conclusión.	→	18
Bibliografía.	→	19

Resumen: En dicha revisión hemos comprobado los efectos que pueden tener la actividad física y el ejercicio físico en personas que padecen trastornos mentales como son la ansiedad y la depresión o en personas que no lo padecen pero que realizando dicha actividad pueden llegar a reducir su aparición, realizamos este estudio por un caso personal de dicho trastornos y con la intención que poder ayudar y hacer reducir estos problemas a futuras personas que vayan a padecer dichos casos mediante nuestra ayuda en esta revisión.

Palabras claves: actividad física, ejercicio físico, depresión, ansiedad.

Abstrac: In this review we have verified the effects that physical activity and physical exercise can have on people who suffer from mental disorders such as anxiety and depression or on people who do not suffer from it but who by carrying out said activity can reduce their appearance, we carried out this study for a personal case of said disorders and with the intention that we can help and reduce these problems to future people who will suffer from said cases through our help in this review.

Introducción.

Para el proyecto de fin de carrera basado en el área de psicología quería estudiar un tema que quizás se pasa en muchos casos de largo y no es tratado como se necesita ya que todos conocemos o hemos tenido casos cercanos de ansiedad, depresión o algún tipo de trastorno, y en muchos de esos casos no dan el paso al tratamiento psicológico que podría ser por temas económicos o bien por la estigmatización que hay actualmente sobre los expertos en salud mental, ya que tenemos en mente que ir al psicólogo es en la gran mayoría de las personas el “estar loco”, como bien me comento un amigo y se me quedo grabado si tú tienes un resfriado o gripe vas al médico de cabecera a que te traten, si tienes algún problema a nivel muscular acudes a un fisioterapeuta, pero por lo contrario si tu problema es mental no se acude al psicólogo, como ya hemos dicho puede ser por esos motivos o miedo a enfrentar tu trastorno ya que no quieres ayuda, todos deberíamos ver también la parte del psicólogo como algo primordial en nuestra sociedad como puede ser un médico o un fisioterapeuta. Habiendo visto y valorado este tema, quiero aportar una ayuda a la sociedad para demostrar que haciendo cualquier tipo de actividad física es posible reducir los niveles de ansiedad y sentirse mejor con uno mismo.

Tal y como sostiene Dunn et al. (2005), el ejercicio puede ser un tratamiento viable y recomendable ya que no conlleva un estigma negativo a nivel social.

Según Musil (2018) el ejercicio aporta numerosos beneficios en la salud mental y el control de los trastornos psíquicos y más concretamente en enfermedades asociadas a la ansiedad. Sin embargo, según Salazar et al. (2019), el ejercicio físico es una práctica que no se aplica comúnmente como estrategia preventiva o de tratamiento médico o terapéutico para paliar dichos trastornos psicológicos. Es por ello que creemos que nuestra empresa puede crear valor, aportando ayudas para este sector a través del ejercicio. Nos basaremos en literatura como la revisión de Salazar et al. (2019) que demuestra la efectividad del ejercicio físico en el control de los síntomas de los trastornos de ansiedad y depresión, y que además nos aporta conocimiento sobre el tipo de entrenamiento que deben llevar nuestros clientes.

Además, no solo queremos centrarnos en la cura o ayuda de estos trastornos, sino que también querríamos prevenirlos ya que según Strohle (2008), la inactividad física también puede estar asociada con el desarrollo de trastornos mentales y mejorar el bienestar físico también puede conducir a mejorar el bienestar psicológico general de la persona.

Concretamente, la OMS (2001) señala que 450 millones de personas padecen algún tipo de trastorno mental y que los trastornos por depresión y por ansiedad son los problemas más habituales de salud mental.

Yo mismo he visto lo jodido que puede llegar a ser padecer este tipo de trastornos, y soy una persona que siempre ha practicado deporte pero por ese periodo de tiempo ya que vivía otra situación, sobre todo de ansiedad que me impedían estar concentrado en lo que más me gustaba que es el deporte, lo intente solo y no pude, tuve la confesiones en mis padres y familiares y pude gracias a eso salir del pozo en el que me encontraba, pero vi el golpe de realidad que no era suficiente, la familia siempre esta y siempre te apoyara pero en este caso necesitaba una ayuda externa como hemos comentado la ayuda de una persona que pueda llegar a entender lo que me pasa y me ayude a salir de esto, el periodo no fue fácil mentiría si así lo dijera fue bastante duro pero enriquecedor, lo primero que me pregunto fue por el tema del deporte, que si lo había practicado toda mi vida porque lo dejo esa podría ser mi alegría, mi vía de escape, por lo cual volví poco a poco a practicar y vi el porqué, días grises en los que dicho trastornos no te dejan pasar un buen día justo después de la práctica deportiva eres capaz de ver el día de otra manera y afrontarlo con ilusión, es por ello que quiero ver y demostrar a personas como yo o que no padezcan esto que puede llegar a no tenerlos si de verdad practicamos actividad física y nos beneficiamos de ella.

Con esto no quiero decir que sea la solución a este problema o a cualquiera, pero si es un gran aliciente para prevenir estos casos o poder llevarlos de mejor manera y vivir la vida con alegría como nos merecemos.

A continuación, vamos a ver unas series de definiciones conforme a la revisión bibliográfica que vamos a realizar en nuestro proyecto, con lo que queremos intentar dar más información acorde a estos trastornos mentales y sobre lo que es tanto la actividad física como el ejercicio físico, todas estas definiciones están sacada desde la página de la RAE (Real Academia Española).

- Definición ansiedad:

Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo o la angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

- Definición depresión:

Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos.

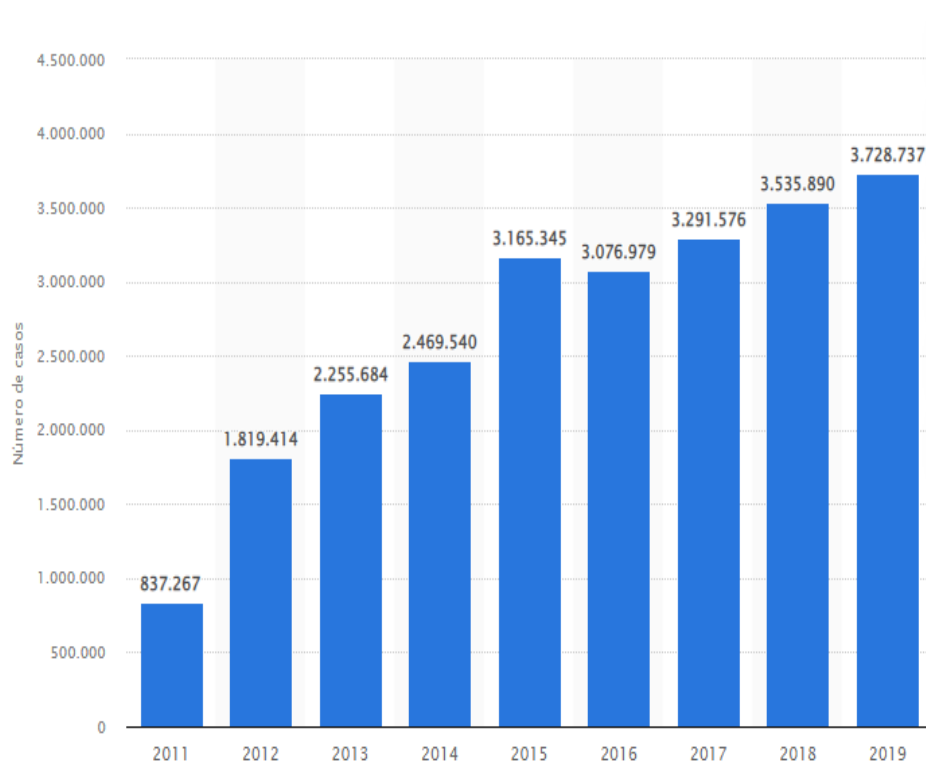
- Definición actividad física:

ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

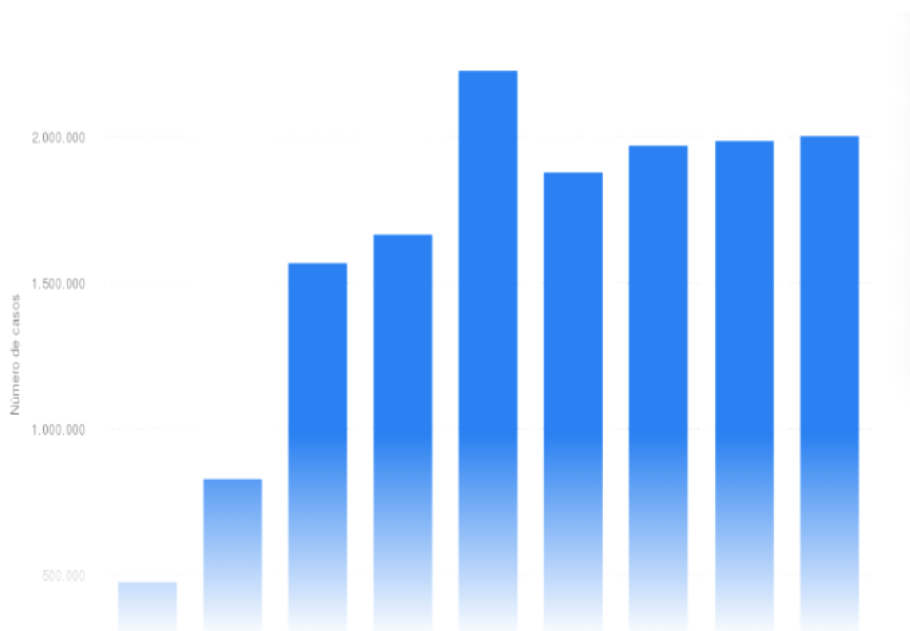
- Definición ejercicio físico:

Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física

A continuación vamos a observar unas graficas de los transtornos de ansiedad y depresion en españa en el periodo de 2011 ha 2019 en los cuales podemos observar el aumento que ha tenido estos tipos de transtornos a lo largo de los años, lo que nos puede llegar a dar una ligera idea de que cada vez hay mas personas con estos transtornos mentales, por ello quiero realizar esta revision bibiografica para dar a conocer a la sociedad estos tipos de transtornos y ayudarles de que podemos ver si a travez de la actividad fisica podemos recudir o salir de estos transtornos indicados anteriormente.



Grafica 1 *trastornos de personas con ansiedad por año. (Statista 2023).*



Grafica 2 *trastornos de personas con ansiedad por año (Statista 2023).*

Objetivos:

Como ya hemos visto anteriormente cual es nuestra intención principal y visto algunos autores de artículos que refuerzan nuestra teoría de que realizar actividad física es beneficioso para reducir los niveles de ansiedad y depresión y es algo bastante recomendable, aunque no llega a ser demasiado utilizado, por eso nuestra intención de reforzar esta teoría y poder hacer llegar a las personas esta ayuda para evitar que esto pueda llegar a suceder.

A continuación, le mostramos algunos de los objetivos por los cuales nos hemos propuesto estudiar este tema:

El objetivo es comprobar, según la bibliografía analizada, si el ejercicio mejora el estado de ánimo mejorando nuestra salud y reduciendo los niveles de ansiedad y depresión en caso de que no lo tengamos o si por el contrario lo tenemos pues realizando actividad física podremos reducirlo y sentirnos mejor con nosotros mismos.

El objetivo de este estudio es comprobar según la bibliografía que hemos estado revisando sobre cómo reducir la ansiedad y la depresión, como ya hemos comentando el realizar actividad física es bueno, ya que vamos a conseguir reducir los niveles de ansiedad y depresión.

Según la bibliografía consultada una forma de disminuir los niveles de estrés ya que la realización de actividad física reduce el estrés diario porque al realizar una actividad física, tu cuerpo libera endorfinas que actúan como un calmante natural para tu sistema nervioso, de ahí que después de hacer deporte tengas una placentera sensación de paz y bienestar, lo más importante es que elijas una actividad que te guste y puedas llegar a disfrutar.

La idea es comprobar si a través de la actividad física se puede ayudar a las persona a llevar una vida mejor, es científicamente demostrado y como hemos comentado anteriormente que la actividad física es buena para nuestra salud tanto física como psicológica ya que reduciremos los niveles de problemas a nivel de salud mental, es decir si padecemos de estos problemas nuestra vida no será de la mejor manera ya que tendremos problemas y dichos problemas los podemos trasladar a nuestro día a día en el trabajo con familiares o amigos, por lo que al realizar ejercicio evitaremos estos problemas y por consiguiente tendremos una mejora de calidad en nuestra vida.

Método.

Dado que el objetivo en esta revisión bibliográfica consiste en la búsqueda de información a través de revisiones bibliográficas de la literatura científica sobre aspecto que tratan estos temas como hemos mencionado como son la ansiedad y la depresión.

Nuestra idea es nutrirnos más en este campo para poder dar más información a las personas que puedan padecer esta enfermedad he indicarle cuál es su camino para salir de ella o prevenir su aparición.

Las revisiones las haremos a través de las diferentes bases de datos como son: Dialnet, pubmed y google scholar, para la búsqueda de esta revisión utilizaremos algunos sinónimos tanto en español como en inglés, en diferentes paginas previamente nombradas, como con el tesoro de la UNESCO.

Para la búsqueda pues utilizaremos palabras como "actividad física", "entrenamiento deportivo", "ansiedad", "depresión", "ejercicio físico".

Estas palabras se utilizarán por pares de manera que por ejemplo a la hora de la búsqueda queramos encontrar una búsqueda de actividad física y ansiedad y utilizaremos la búsqueda de los operadores booleanos, los cuales nos mejorara la búsqueda mediante los términos que indiquemos y que son: AND y OR.

Tabla 1 *Descriptores de la búsqueda.*

Descriptores.	
Español	Ingles
Actividad física.	physical activity.
Entrenamiento deportivo.	sports training.
Ansiedad.	Anxiety.
Depresión.	Depression.
Ejercicio físico.	physical exercise.

Los criterios que vamos a utilizar en dicha revisión bibliográfica son los artículos tanto que estén en inglés como en castellano que formen parte de la parte de la psicología que trata estas enfermedades y de la parte de actividad física y deporte, además vamos a realizar una búsqueda de artículos desde el año 2018 viendo que este fue el año previo a la pandemia buscando también que ha podido cambiar en las personas este periodo y llegaría hasta el año 2022.

Esta revisión la realizaremos desde un ordenador personal de la persona que se va a dedicar a realizarla, la cual podemos que decir que la marca es un portátil HP y se realizaron la búsqueda a través de internet utilizando el servidor Google Chrome.

Según la búsqueda realizada por las diferentes plataformas, se encontró un nivel de información demasiado elevado por lo que realizamos una selección de los artículos que vimos más importante a la hora de realizar nuestro propio criterio.

Resultados.

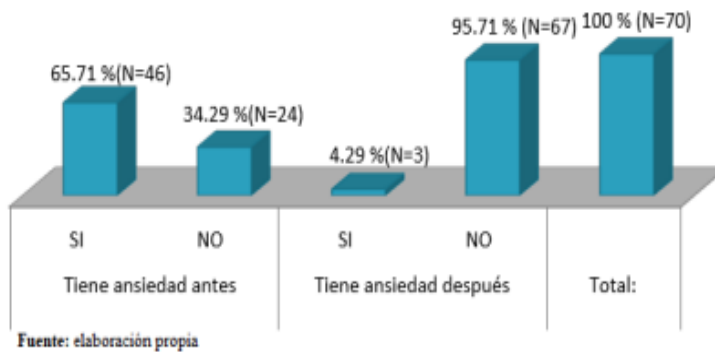
Tras la revisión de los estudios y su búsqueda a través de las diferentes bases de datos en la que hemos indicado en el punto anterior vamos a dar los resultados encontrados y cuáles son los artículos más relevantes en los cuales nos vamos a guiar de cara a nuestro estudio y los más parecidos a la información de la cual estábamos buscando.

A continuación, vamos a indicar las tablas expuestas los estudios que se han obtenido de cada base digital, teniendo al final el número completo de estudios incluidos.

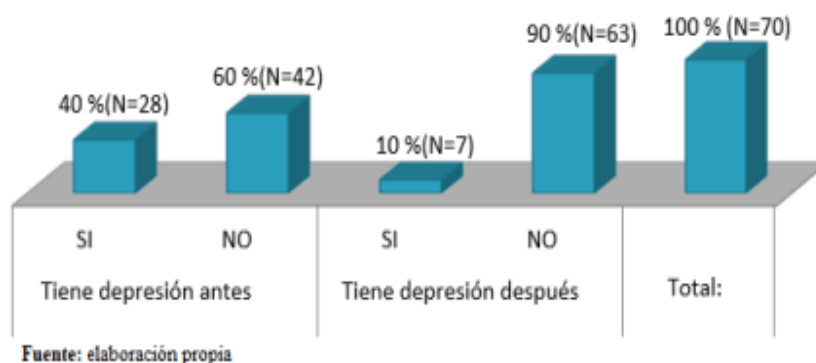
La primera plataforma en la que hemos realizado la búsqueda es Dialnet en los cuales según nuestros filtros que pusimos en los años de la publicación de los artículos nos quedamos con información de la cual nosotros estamos buscando para nuestro trabajo y nos dará una información positiva y amplia de nuestro estudio sobre el tema de la actividad física y la ansiedad en diferentes aspectos como puede ser la ansiedad en deportes de competición o en años de pandemia por el covid 19.

Tabla 2 Resultados obtenidos en la plataforma Dialnet.

Dialnet.	
Descriptores.	Resultados
Estudios encontrados usando los motores de búsqueda: Dialnet	770.
Estudios valorados para ser incluidos tras cumplir los criterios de inclusión requerido.	315.
Estudios valorados para ser incluidos tras un pequeño análisis del título del estudio.	19.
Estudios incluidos en la revisión.	6.



Grafica 1 Ansiedad antes y después del programa (Chávez Valenzuela, María Elena).



Grafica 1 Depresión antes y después del programa (Chávez Valenzuela, María Elena).

Otra de las plataformas que hemos utilizado en nuestra búsqueda es google académico en la cual utilizamos los mismos métodos que el anterior utilizando las palabras dichas anteriormente con el mismo método de búsqueda a la hora de temas de años de referencia de la búsqueda con la intención de tener una información y poder tener una valoración con la mejor información posible, en la cual nos quedaremos con la información que mejor nos venga para nuestro estudio.

Tabla 3 Resultados obtenidos en la plataforma Google académico.

Google académico.	
Descriptores.	Resultados
Estudios encontrados usando los motores de búsqueda: Dialnet	24.700
Estudios valorados para ser incluidos tras cumplir los criterios de inclusión requerido.	2.700.
Estudios valorados para ser incluidos tras un pequeño análisis del título del estudio.	25.
Estudios incluidos en la revisión.	12.

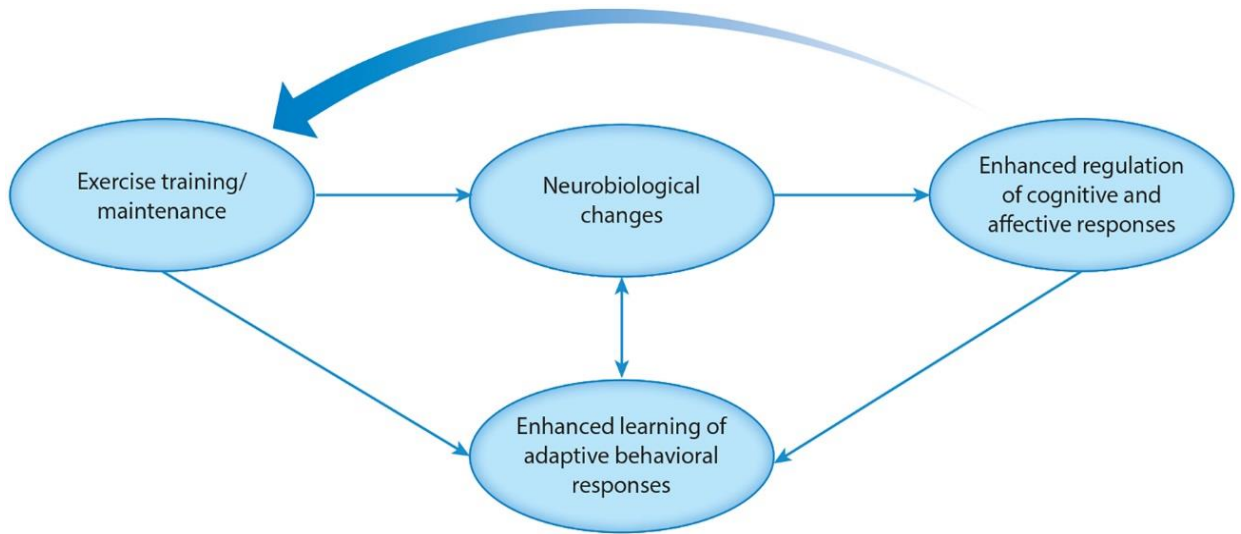
La última plataforma en la que hemos realizado nuestra búsqueda de artículos que nos indique información a la hora de realizar nuestro estudio es Pubmed donde los resultados obtenidos en la plataforma (Pubmed), donde la mayoría de los estudios se encuentran en inglés, pero a través de los filtros, nos ceñimos aquellos que tienen el texto completo en español.

Tabla 4 *Resultados obtenidos en la plataforma Pubmed.*

Pubmed.	
Descriptores.	Resultados
Estudios encontrados usando los motores de búsqueda: Dialnet	15.522.
Estudios valorados para ser incluidos tras cumplir los criterios de inclusión requerido.	4.350.
Estudios valorados para ser incluidos tras un pequeño análisis del título del estudio.	25.
Estudios incluidos en la revisión.	10.

Una vez finalizada nuestra búsqueda nos quedamos con unos 28 artículos en los cuales de toda la búsqueda estos son los que pensamos que tiene información relevante que nos va a venir bien para obtener nuestra información a la hora de elaborar nuestra revisión bibliográfica.

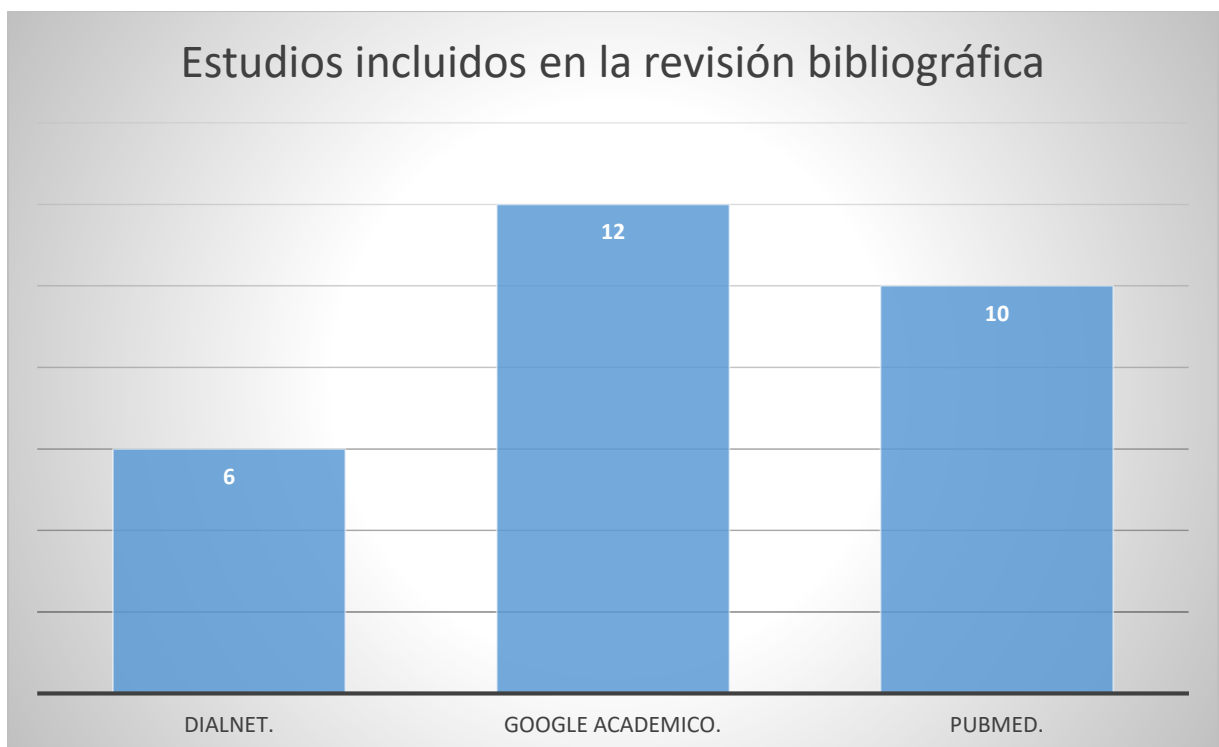
En este proceso de búsqueda se eliminaron muchos artículos bien por estar de manera repetida o por otra parte por no obtener información acorde de la que nosotros necesitamos para nuestra revisión bibliográfica, todos estos artículos se eliminaron una vez leído y obtenido esa información no relacionada o acorde a la que a nosotros nos interesa.



Grafica 3 Modelo conceptual que integra mecanismos neurobiológicos y conductuales mediante los cuales el entrenamiento físico mejora los resultados de salud mental (Patrick J. Smith).

A continuación, indicamos una tabla en la cual podemos ver las diferentes páginas que hemos realizado nuestro estudio y cuál ha sido la influencia de cada una a la hora de encontrar más o menos información acore a nuestra revisión bibliográfica.

Tabla 5 Estudios y plataformas incluidas en nuestra revisión bibliografía.



Discusión.

Acorde a las referencias bibliográficas sacadas en los diferentes estudios que hemos estado consultando acerca de si la actividad física y el ejercicio físico tiene beneficio a la hora de los trastornos mentales como pueden ser la depresión y la ansiedad podemos decir de manera global que si podemos encontrar beneficios con dichas acciones podemos encontrar beneficios a la hora de mejorar estos trastornos mentales, tanto si ya los padezco como la mejora de estos trastornos a la hora de prevenirlos.

Hemos consultados algunos artículos los cuales nos indican que no tienen beneficio a la hora de padecer ansiedad o depresión ya que hay pocos estudios referenciando dichos beneficios, aunque si podemos añadir que de los 28 artículos que hemos añadido en nuestro estudio bibliográfico el mínimo porcentaje dicen estos datos, por lo cual el resto sí que verifican que realizar dicha actividad física tiene beneficios para nuestra salud mental.

En algunos estudios nos comentan después de realizar un estudio con sujetos que los participantes en este estudio realizando ≥ 30 min en MVPA/día tenían un 30 % menos de probabilidades de padecer los síntomas de depresión y ansiedad. Mientras que otro grupo informaba que realizando ≥ 15 min de VPA/día tenían aproximadamente un 40 % menos de probabilidades de presentar síntomas prevalentes de depresión.

Tras la lectura de varios artículos podemos ver que la práctica habitual de actividad física produce un aumento de la autoconfianza sensaciones de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo, mejorando la calidad de vida, la actividad física se muestra como un aliado en patologías como la ansiedad y la depresión.

La actividad física es eficaz en las intervenciones de salud mental, observando un alto grado de correspondencia en los temas relacionados a la interacción social y apoyo social y es muy eficaz para una activa recuperación de los pacientes en el campo de la salud mental, no obstante, las personas activas físicamente, tienen en general mejor estado de salud mental que las personas no activas.) las personas activas físicamente, tienen en general mejor estado de salud mental que las personas no activas.

Según (Zuckerman) “encontraron que la actividad física practicada en grupo era más efectiva que la individual para mejorar los síntomas depresivos. El hecho de que se haya producido una mejora en la sintomatología de los participantes, independientemente del tipo de deporte, intensidad y supervisión, podría explicarse gracias a las teorías enunciadas anteriormente.

Además, si el ejercicio es practicado de modo grupal el efecto beneficioso es mayor, ya que a los efectos anteriores se sumaría la creación y mantenimiento de relaciones

sociales significativas entre los componentes del equipo aumentando de este modo el bienestar mental”.

Hemos comprobado también que el realizar ejercicios acuáticos previene o reduce los niveles de depresión y ansiedad y también podemos indicar que disminuye el estrés oxidativo en personas ancianas las cuales se les ha identificado cuadros depresivos, que es otro grupo en los que deberíamos centrarnos a la hora de ver que este tipo de personas adultas pueden llegar a padecer más problemas mentales de los que podemos llegar a imaginar.

Tenemos que indicar que como hemos comentado que los ejercicios acuáticos mejoran estos niveles de ansiedad y depresión en personas mayores, pero no solo dichos ejercicios, también los ejercicios físicos terrestres también mejoran significativamente la ansiedad en personas ancianas.

Hemos encontrado datos relevantes en los cuales podemos ver que el aparte de que el ejercicio físico influye positivamente en tratamientos contra la depresión, también trata otras enfermedades como el cáncer, la diabetes tipo 2 o las enfermedades coronarias entre otras.

Podemos añadir también que no solo las personas mayores pueden llegar a padecer ansiedad si no que niños escolares también pueden llegar a padecer dichos trastornos mentales, ya como hemos podido comprobar en nuestra búsqueda realizada que incluso niños escolares de primaria pueden padecer cuadros de ansiedad y depresión donde podemos comprobar que a mayor inestabilidad física por el escolar durante la semana el niño será más propenso a poder sufrir dichos trastornos mentales como son la ansiedad y la depresión.

En base de dirigir otro abanico de opciones para posibles clientes que queramos ayudar o les ayude a ellos mismo a superar este tipo de enfermedades mentales y como comentamos en la introducción ayudar a las personas ya que yo como persona he sufrido y me hubiera gustado tener herramientas para saber salir o poder haber salido antes nos vamos a referir a la parte de ejercicio físico o deporte.

Con respecto al deporte podemos decir que en nuestra revisión podemos decir que existen estudios en los cuales se ha beneficiado de diferentes ejercicios físicos son el yoga en el cual se añade que puede llegar a ser un poco monoterapia para la depresión, pero si es beneficioso y se prefiere como tratamiento complementario para la depresión y los trastornos de ansiedad, podemos decir que respecto al yoga se reduce los síntomas con una sesión de 60 minutos por semana.

Podemos añadir a la parte del yoga que tanto es beneficioso para personas que ya padecen estos síntomas, pero también indicamos que se ha demostrado que se reduce estos síntomas a la hora de querer prevenirlos.

De esta manera se puede decir que el yoga sirve también para otro tipo de enfermedades aparte de las que estamos tratando en este estudio, pero es bueno añadirlas como son afecciones musculoesqueléticas, cardiopulmonares, reumatológicas y autoinmunes en poblaciones vulnerables como niños, embarazadas y adultos mayores.

Otros de los ejercicios beneficiosos para mejorar estos trastornos y que pueden llegar a mejorar la salud mental y variables psicológicas de las personas, se trata del Pilates, tenemos que decir que, aunque la evidencia todavía es limitada, se puede afirmar que si mejora y reduce estos síntomas.

Aunque con poca información y sin saber de qué manera y ritmo se debería de realizar ya que no se mete mucho en ese aspecto y después en las limitaciones lo comentaremos podemos decir que el zumba también es uno de las actividades que podemos llegar a realizar para mejorar nuestro estado mental y prevenir estos problemas mentales.

Hemos encontrado también, aunque de manera bastante leve que el mindfulness demuestra que influye en la ansiedad y la depresión en adultos mayores.

Otro de los aspectos que nos gustaría destacar en esta revisión bibliográfica ya que ha sido un gran impacto en nuestras vidas es el aspecto de la pandemia que sufrimos en estos años anteriores en los cuales esta pandemia mundial paralizó el mundo de un día para otro y debimos adaptarnos a una situación en la cual no estábamos preparados y pudimos ver que nos cogió de imprevisto y tuvimos que luchar contra ella y la cual pudo haber dejado secuelas y vamos a comentar según el artículo lo que hemos podido revisar.

Primeramente vamos a indicar durante la pandemia, en el momento que en el que tuvimos que estar de confinamiento en casa se ha demostrado bajo estudios en los cuales se puede decir que realizar actividad física señala que dicha actividad física puede mejorar las emociones negativas como puede ser un aislamiento en el cual como hemos comentado no estábamos preparados para realizar y que nos pudo afectar a nivel mental, por en estos diferentes estudios conforme a esta parte se puede decir como ya hemos comentado que las personas que realizaron actividad física durante el confinamiento pudo reducir los niveles de ansiedad y depresión, por lo cual las personas que no realizaron actividad física pueden llegar a padecer trastornos mentales.

Añadir bajo la misma información de la pandemia se destaca que los estudiantes universitarios que realizaron actividad física redujeron estos niveles de ansiedad y depresión, ya que se puede decir que el cambio de sus vidas y tener que adaptarse a

seguir sus estudios de otra forma en la cual no estaba preparado para nadie se añade un estrés extra el cual pueden traer problemas mentales por estos aspectos.

Durante esta búsqueda de artículos en diferentes test de los un alto número de artículo en los cuales hemos revisado podemos decir de manera global que el estudio y la realización de diferentes test que se realizaron a personas en las cuales se trataron a personas que padecían en los trastornos mentales como pueden ser la ansiedad y la depresión y se les implanto una serie de test diferente en cada artículos estudiados y al ponerles a realizar actividad física durante un periodo de tiempo y volvieron a realizar los test se comprobaron que reducen en un alto número los problemas de ansiedad y de depresión, por lo cual para finalizar como se ha comprobado tanto a la hora de realizar actividad física, ejercicio físico se puede decir que se mejora y se reduce estos posibles problemas que tienen una gran gravedad en esta sociedad en la cual no nos damos cuenta de estos problemas ya que padece que lo tenemos tan en nuestro día a día no vemos la importancia que pueden tener y poder tratarlo de manera correcta.

Limitaciones.

Con respecto a las limitaciones que podemos comprobar en esta revisión bibliográfica sobre los beneficios de la actividad física y el deporte en personas con trastornos de ansiedad y depresión es que como ya hemos comentado sí que podemos decir que dichas actividades benefician a la hora de reducir los niveles de ansiedad y depresión en personas que no lo han padecido aun pero que realizando actividad física puede reducir la probabilidad de que aparezca dichos problemas y también reducirlo en personas que ya padecen dichos síntomas y a raíz de esta actividad física reducirlo y poder llevar una vida más placentera.

Como hemos dicho hemos encontrado algunos aspectos en los cuales en posibles futuros estudios se podría realizar diferentes pruebas para comprobar si puede llegar a beneficiar a dichas personas a reducir estos síntomas, ya que hemos comprobado que funciona, pero no hemos conseguido llegar a encontrar si de forma más específica qué tipo de actividad o ejercicio físico mejora dichos síntomas, por lo cual en un posible estudio se podría comprobar.

Podemos decir que se puede mirar si la actividad física o ejercicio físico debería de realizarse solo o en pareja o quizás en diferentes grupos de persona como puede llegar a ser un deporte colectivo o realizar ejercicio físico en gimnasio en el cual puedes realizar ejercicio tu solo pero al estar con más gentes al final creas una comunidad dentro del cual puede encajar en diferentes grupos de persona y tras estar en una atmosfera positiva puede llegar también a mejorar dichos síntomas, no solo en estos aspecto en deportes colectivos en los cuales realizamos ejercicio junto a otro grupo de personas que son tus compañeros o a los que te enfrentas que son rivales pero compañero de deporte se puede llegar a crear amistad y crear un ambiente positivo.

Tampoco hemos podido demostrar que si dichas actividades se deben realizar por tu cuenta o bajo la supervisión de un profesional, como puede ser realizar tu ejercicio en parque de calistenia o mediante diferentes máquinas de realizar ejercicio puedas tener en casa o comprarte ya que si acudimos a un profesional en el ámbito de problemas mentales y nos llega a recetar realizar ejercicio físico ponernos a realizarlo y llevar unos hábitos malos y poder llegar a sufrir una lesión y que el problema pueda ser doble.

Como hemos comentado ¿debería de realizarse dicho ejercicio físico bajo la supervisión de un profesional? Pues sería otro de los motivos a estudiar para poder darle a personas que puedan padecer estos problemas mentales unas soluciones en las cuales puedan ser fiable de la mejor manera posible para mejorar su calidad de vida que es lo realmente importante que toda persona pueda vivir una vida de la mejor manera posible y beneficiarse de los resultados de realizar actividad física o ejercicio físico ya sea por tu cuenta o de manera grupal como puede ser el realizarlo en algún deporte o en grupos.

Conclusiones.

Tras un largo periodo en el cual hemos realizado una búsqueda amplia de información acerca del tema que queríamos tratar para poder ayudar personas que padecen estos trastornos mentales como son la ansiedad y la depresión, ya que como hemos comentado en la introducción de este estudio en el cual yo mismo padecí dichos problemas y no sabía que realizar para estar de la mejor manera posible durante este periodo difícil en la vida y en el que no te apetece nada, agradecer que tuviera estudios como este para que el dolor y el sufrimiento sea lo más leve posible y que mejor manera que realizarlo con la actividad física ya que mejoramos nuestra salud y nos ayuda a reducir estos síntomas.

Como hemos estudiado podemos comentar tras los artículos que hemos revisado acerca de este tema en el cual nuestra duda es si tiene beneficio para estos trastornos podemos decir que si, el ejercicio físico mejora la salud y reduce los síntomas de depresión y ansiedad tanto en las personas que lo padecen como en personas que no pero que puedan llegar a padecerlo y de esta manera reducir dichos síntomas.

Aunque nos puede llegar a quedar la duda para posibles estudios que hemos comentado en las limitaciones la intención de esta revisión era saber si dicha actividad era capaz de mejorar estos problemas y hemos comprobado que sí, realizando actividad física mejoramos dichos problemas.

Para concluir me gustaría añadir que de todo se puede salir con esfuerzo, que no nos vengamos abajo nos rodeemos de nuestros familiares y amigos , que no tengamos miedo a decirlo ya que no es una cosa para esconder, todo lo contrario si lo aceptamos seremos capaces de salir mucho antes, aunque cueste salir y realizar actividad física haz un esfuerzo ya que una vez que termine veras el día de otra manera, pide la ayuda

que necesites porque si yo pude salir todo el mundo puede y puedo decir que de todo se aprende y al salir veremos cómo nos hemos reforzado y valoramos ciertas cosas mejor y más de lo que quizás antes no lo hacíamos, con todo esto quiero agradecer a las personas que estuvieron a mi lado luchando junto a mí y no dejándome solo, sé que era duro que era una batalla que yo tenía que ganar y que ellos me iban a levantar si en algún momento caiga pero no podían estar pendiente de mí en todo momento ya que cada persona tiene su vida y sus problemas pero agradezco tanto a familiares como amigos el perder un rato de su tiempo en sus vidas y poder dármele a mí para que pudiera sonreír y ser feliz y salir de este tipo de trastornos que como he dicho quizás lo tenemos tan metido en nuestra sociedad que no le damos la importancia que de verdad tiene.

Con dicha información la que espero que sea útil para la persona que la necesite doy por terminada esta revisión bibliografía.

Bibliografía.

Kandola, A., Vancampfort, D., Herring, M., Rebar, A., Hallgren, M., Firth, J., & Stubbs, B. (2018). Moving to Beat Anxiety: Epidemiology and Therapeutic Issues with Physical Activity for Anxiety. *Current psychiatry reports*, 20(8), 63. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0923-x>

de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>

Philippot, A., Dubois, V., Lambrechts, K., Grogna, D., Robert, A., Jonckheer, U., Chakib, W., Beine, A., Bleyenheuft, Y., & De Volder, A. G. (2022). Impact of physical exercise on depression and anxiety in adolescent inpatients: A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 301, 145–153. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.011>

Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *American family physician*, 99(10), 620–627.

Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

Okuyama, J., Seto, S., Fukuda, Y., Funakoshi, S., Amae, S., Onobe, J., Izumi, S., Ito, K., & Imamura, F. (2021). Mental Health and Physical Activity among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *The Tohoku journal of experimental medicine*, 253(3), 203–215. <https://doi.org/10.1620/tjem.253.203>

Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J. M., Welkerling, J., Brokmeier, L., Atrott, B., Ehring, T., & Schuch, F. B. (2021). Is Physical Activity Associated with Less Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic? A Rapid Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 51(8), 1771–1783. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01468-z>

Ho, M., Ho, J. W. C., Fong, D. Y. T., Lee, C. F., Macfarlane, D. J., Cerin, E., Lee, A. M., Leung, S., Chan, W. Y. Y., Leung, I. P. F., Lam, S. H. S., Chu, N., Taylor, A. J., & Cheng, K. K. (2020). Effects of dietary and physical activity interventions on generic and cancer-specific health-related quality of life, anxiety, and depression in colorectal cancer survivors: a randomized controlled trial. *Journal of cancer survivorship : research and practice*, 14(4), 424–433. <https://doi.org/10.1007/s11764-020-00864-0>

Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect of university students' sedentary behavior on stress, anxiety, and depression. *Perspectives in psychiatric care*, 55(2), 164–169. <https://doi.org/10.1111/ppc.12296>

Silva, L. A. D., Tortelli, L., Motta, J., Menguer, L., Mariano, S., Tasca, G., Silveira, G. B., Pinho, R. A., & Silveira, P. C. L. (2019). Effects of aquatic exercise on mental health, functional autonomy and oxidative stress in depressed elderly individuals: A randomized clinical trial. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 74, e322. <https://doi.org/10.6061/clinics/2019/e322>

Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Meyer, J., Vancampfort, D., Firth, J., Stubbs, B., Grabovac, I., Willeit, P., Tavares, V. D. O., Calegari, V. C., Deenik, J., López-Sánchez, G. F., Veronese, N., Caperchione, C. M., Sadarangani, K. P., Abufaraj, M., Tully, M. A., & Smith, L. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry research*, 292, 113339. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113339>

Moreno-Peral, P., Pino-Postigo, A., Conejo-Cerón, S., Bellón, D., Rodríguez-Martín, B., Martínez-Vizcaíno, V., & Bellón, J. Á. (2022). Effectiveness of Physical Activity in Primary Prevention of Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1813. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031813>

McGettigan, M., Cardwell, C. R., Cantwell, M. M., & Tully, M. A. (2020). Physical activity interventions for disease-related physical and mental health during and following treatment in people with non-advanced colorectal cancer. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD012864. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012864.pub2>

Luo, Q., Zhang, P., Liu, Y., Ma, X., & Jennings, G. (2022). Intervention of Physical Activity for University Students with Anxiety and Depression during the COVID-19 Pandemic Prevention and Control Period: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15338. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215338>

Smith, P. J., & Merwin, R. M. (2021). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual review of medicine*, 72, 45–62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>

Kayani, S., Kiyani, T., Kayani, S., Morris, T., Biasutti, M., & Wang, J. (2021). Physical Activity and Anxiety of Chinese University Students: Mediation of Self-System. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4468. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094468>

Kazemina, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhah, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 363. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>

Faulkner, J., O'Brien, W. J., McGrane, B., Wadsworth, D., Batten, J., Askew, C. D., Badenhorst, C., Byrd, E., Coulter, M., Draper, N., Elliot, C., Fryer, S., Hamlin, M. J., Jakeman, J., Mackintosh, K. A., McNarry, M. A., Mitchelmore, A., Murphy, J., Ryan-Stewart, H., Saynor, Z., ... Lambrick, D. (2021). Physical activity, mental health and well-

being of adults during initial COVID-19 containment strategies: A multi-country cross-sectional analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 24(4), 320–326.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.11.016>

Felez-Nobrega, M., Bort-Roig, J., Ma, R., Romano, E., Faires, M., Stubbs, B., Stamatakis, E., Olaya, B., Haro, J. M., Smith, L., Shin, J. I., Kim, M. S., & Koyanagi, A. (2021). Light-intensity physical activity and mental ill health: a systematic review of observational studies in the general population. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 18(1), 123. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01196-7>

Denche-Zamorano, Á., Paredes-Mateos, V., Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Contreras-Barraza, N., Iturra-Gonzalez, J. A., & Mendoza-Muñoz, M. (2022). Physical Activity Level, Depression, Anxiety, and Self-Perceived Health in Spanish Adults with Migraine: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(21), 13882. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113882>

Andersson, E., Hovland, A., Taube, J., Kjellman, B., Hedlund, L., & Martinsen, E. (2022). Fysisk aktivitet kan ha omedelbar effekt på depression och ångest [Physical activity has an acute effect on depression and anxiety syndromes]. *Lakartidningen*, 119, 22035.

Giménez-Meseguer, J., Tortosa-Martínez, J., & Cortell-Tormo, J. M. (2020). The Benefits of Physical Exercise on Mental Disorders and Quality of Life in Substance Use Disorders Patients. Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3680.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103680>

Liśkiewicz, A., Przybyła, M., Wojakowska, A., Marczak, Ł., Bogus, K., Nowacka-Chmielewska, M., Liśkiewicz, D., Małecki, A., Barski, J., Lewin-Kowalik, J., & Toborek, M. (2020). Physical activity reduces anxiety and regulates brain fatty acid synthesis. *Molecular brain*, 13(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s13041-020-00592-7>

Chen, C., Beaunoyer, E., Guitton, M. J., & Wang, J. (2022). Physical Activity as a Clinical Tool against Depression: Opportunities and Challenges. *Journal of integrative neuroscience*, 21(5), 132. <https://doi.org/10.31083/j.jin2105132>

Torales, Julio, Almirón, Marcos, González, Israel, Gómez, Nora, Ortiz, Ruth e Ibarra, Victoria. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos

mentales. Una revisión narrativa. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)* , 51 (3), 27-32. [https://doi.org/10.18004/anales/2018.051\(03\)27-032](https://doi.org/10.18004/anales/2018.051(03)27-032)

Esteso De la Osa, Ángel, & León-Zarceño, E. (2022). Ejercicio físico en trastornos de ansiedad: una revisión. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 12(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7067>

Franco, J. T. (2021, 29 diciembre). Ejercicio físico como tratamiento para depresión en niños y niñas, adolescentes y jóvenes: Umbrella Review. Trujillo Franco | Revista Española de Enfermería de Salud Mental. <http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/118>

Cristina, C. S., & David, P. D. (2022). Depresión, baja autoestima y ansiedad como factores de riesgo de dismorfia muscular: revisión sistemática. *roderic.uv.es*. <https://roderic.uv.es/handle/10550/84689>

Carlos, N. P. P. (2020, 3 agosto). Beneficios del ejercicio aeróbico para combatir la ansiedad de alumnos universitarios: revisión bibliográfica. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/91>

Esther, P. M. M. (2020, 1 septiembre). Coaching y Ejercicio Físico: Optimización de Resultados en Pacientes con Depresión. Una Revisión Sistemática. Universidad de Almería. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/10176>

Miguel, T. D. (2020, 9 junio). Evidencia bibliográfica del ejercicio físico en personas con depresión: revisión bibliográfica. <http://dspace.umh.es/handle/11000/7737>

Giménez, Gloria Concepción, Olguín, Gustavo, & Almirón, Marcos Daniel. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)* , 53 (2), 137-144. Epub 00 de agosto de 2020. <https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>

Torales, Julio, Almirón, Marcos, González, Israel, Navarro, Rodrigo, O'Higgins, Marcelo, Castaldelli-Maia, João, & Ventriglio, Antonio. (2019). ¿Mejora el PILATES la salud mental?. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud* , 17 (3), 97-102. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2019.017.03.97-102>

Castañeda Salgado, P. F., & Gómez Baya, D. (2022). Revisión sistemática de intervenciones para el tratamiento de la depresión y ansiedad en pacientes con cáncer de colon. *Análisis Y Modificación De Conducta*, 48(177), 15-33.
<https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5388>

Aurora, R. M. M. (2021, 21 junio). La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: revisión bibliográfica.
<http://dspace.umh.es/handle/11000/26079>

Verdugo Carrasco, Claudio y Pizarro Mena, Rafael. (2022). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura.. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud* , 20 (1), 118-134. Epub 00 de abril de 2022. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2022.020.01.118>

De Ciencias De La Salud Extensión Tudela, F. (2022). Efectos de un programa de ejercicio físico en personas con trastorno mental grave. Revisión Bibliográfica y Propuesta de Intervención.

Lina, P. S. I. (2020). Programas de prevención frente a la ansiedad en estudiantes universitarios: una revisión sistemática.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11105>

Martínez-Zaragoza, F. (2022, 1 junio). ¿Beneficia el ejercicio físico a las personas mayores con depresión?: Una revisión integrativa.
<http://dspace.umh.es/handle/11000/28880>

Iris, P. S. L. (2020). Mindfulness ante la ansiedad y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50153>

Vallejo, A. P. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7228809>

Granados, S. H. B. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Félix, Z. O. (2018). El perfil del alumnado universitario de primaria con mención en educación física desde la perspectiva físico-saludable, psicosocial y académica. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=150555>

Rocha, C. L. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7668408>

Valiente, C. L. (2018). Beneficios del ejercicio físico en pacientes con Síndrome Sjögren primario: estudio de un caso. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6564412>

Valenzuela, M. E. C. (2018). La aplicación de un programa de intervención para el beneficio de la salud física y emocional en mujeres adultas mayores en Hermosillo, Sonora. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7087416>

Fernandes, H. M. (2018). Atividade Física e Saúde Mental em Adolescentes: o efeito mediador da Autoestima e da Satisfação Corporal. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280491>

Del Bosque, R. A. (2019). Ansiedad rasgo en jugadores de balonmano de categoría infantil. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7177701>

Laborda, J. L. A. (2019). Ansiedad y competición en el tenis: estudio de su evolución desde edades tempranas. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7622584>

Theran, K. D. (2020). Analysis of physical activity for drug dependent patients. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8676907>

Cucci, S. B. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>

García, K. Y. L. (2022). Evaluación de los niveles de actividad física y salud mental en universitarios durante la pandemia SARS-COV2. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8550148>

Cayón, A. C. (2022). La salud mental durante el primer año del COVID-19 y su relación con la actividad física:: una revisión narrativa de la literatura.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8550558>

Barragán, S. M. (2021). Efectividad de un programa de ejercicio físico enfocado a mejorar la salud mental de los residentes institucionalizados del hogar gerontológico Villa Canaán.
Artículo de reflexión. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7935429>

Bazán, M. J. L. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8450911>

Marín, A. N. (2021). Efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8670940>

Bazán, M. J. L. (2020). Actividad física en ambientes laborales virtuales para la salud física y psicológica del trabajador: Physical activity in virtual work environments for the physical and psychological health of the employee.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7934244>

Félix, Z. O. (2020). Actividad físico-deportiva saludable en la población española. Análisis de la influencia de los medios de comunicación.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=287935>

Ojeda, Á. H. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas.
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7664076>

Salgado, P. R., & Baya, D. G. (2022). Revisión sistemática de intervenciones para el tratamiento de la depresión y ansiedad en pacientes con cáncer de colon. Análisis y Modificación de Conducta, 48(177). <https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.5388>

Antonia, P. R. M. (2019, 21 junio). Efectos de la actividad física recreativa en los estados emocionales del adulto mayor de 65 años: sintomatología depresiva, ansiedad y bienestar psicológico: una revisión. <http://dspace.umh.es/handle/11000/27000>

Carrasco, C., & Mena, R. (2022). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad de vida en personas mayores. Revisión de la literatura. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, 20(1), 118-134. <https://doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2022.020.01.118>

Inicio. (s. f.). Real Academia Española. <https://www.rae.es/>