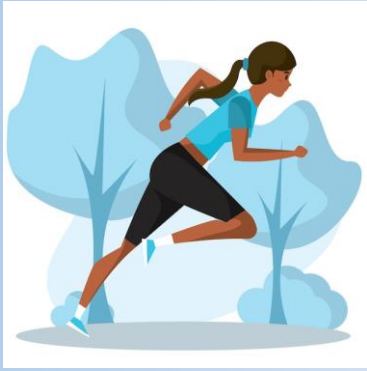
VI ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESME/CASTILLA Y LEÓN

# ¿PUEDE EL EJERCICIO FÍSICO SER UN ALIADO CONTRA LA ANSIEDAD?



**HOSPITAL UNIVERSITARIO DE SEGOVIA**
Autores: Juan Miguel Romo Portillo; Carmen Meiling Gómez Romero; Marta Teijeiro Rebolo; Javier Gómez García; Ana González Palomares

## 1 INTRODUCCIÓN

La ansiedad es **problema de salud mental más frecuente**, afectando a un 6,7% de la población española, por encima de la depresión u otros problemas de salud mental. (8,8% mujeres y 4,5% hombres). Llegando hasta un **10,4% si se habla de signos/síntomas de ansiedad.**

Actualmente una de las formas de abordaje es el **manejo de hábitos y estilo de vida**, en el que el ejercicio físico adquiere en los últimos años un protagonismo importante. Los beneficios del ejercicio físico se destacan en guías como en la OMS. Reconoce mejora de la mortalidad por todas las causas, la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, algunos cánceres y la incidencia de DMII, la salud mental, la salud cognitiva y el sueño.

## 2 OBJETIVOS

- **Analizar la evidencia** disponible sobre los efectos del ejercicio físico en la ansiedad.
- **Describir los efectos sobre los tipos de ejercicio** y su aplicación.

## 3 MATERIAL Y MÉTODOS

- Revisión bibliográfica en base de datos Pubmed reuniendo **revisiones sistemáticas, metaanálisis y revisiones de revisiones**, con hasta 5 años de antigüedad.

## 4 DESARROLLO

Aunque no se conocen las vías exactas por las cuales el ejercicio puede prevenir y/o reducir la ansiedad, mecanismos sociales, psicológicos y biológicos pueden estar involucrados. En este contexto, resulta de interés reunir la evidencia del impacto concreto y las características del ejercicio físico, en la prevención y tratamiento de la ansiedad.

Investigaciones en diversas duraciones e intensidades resultaron en una reducción de la ansiedad, con efecto que variaron de poca magnitud. Estos resultados sugieren que **el ejercicio tiene el potencial de reducir significativamente la ansiedad**, aunque señalan efectos moderados **y con precaución sobre las deficiencias metodológicas** de los estudios citados.

En las características y duración del ejercicio. El ejercicio aeróbico, más estudiado y eficaz que el ejercicio de fuerza muscular, que también apunta a ser efectivo. Las duraciones mayores a 20 min eran más efectivas, lo que refleja que **la duración más larga fue más efectiva, y previsiblemente a intensidades más altas**.

Diversos estudios indican que el ejercicio físico podría ser útil en el tratamiento de la ansiedad establecida, con las limitaciones en los estudios realizados. La evidencia **queda más limitada para la prevención primaria**, aunque con resultados aislado que podrían confirmarse después.

## 5 CONCLUSIONES

- ✓ **El ejercicio físico se recomienda** por los efectos beneficiosos para la salud **en la prevención de numerosas enfermedades crónicas no transmisibles**. Respecto a la **ansiedad puede recomendarse de forma preliminar por sus beneficios generales para la salud.**
- ✓ **Es necesaria mayor evidencia con estudios uniformes, controlados y aleatorizados**, que estudien las diversas modalidades y duraciones del ejercicio físico, y los niveles informados de ansiedad. Si bien, la recomendación de la realización de ejercicio físico tiene beneficios consustanciales en resto de los aspectos, en la prevención de enfermedades, la potenciación de la vida activa y social.
- ✓ **Es necesario incidir en el apoyo** y la adaptación de pautas para que el paciente no vea el ejercicio físico como algo sacrificado y difícil, contribuyendo a eliminar barreras.

Bibliografía