



Actividad física em el tratamiento de trastornos de Ansiedad

Autor Maria de Jesus Lourenço Camargo

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

31 de octubre de 2024

Trabajo Final de Grado



Resumen

El estudio se enfoco en realizar un análisis bibliografico sistematico e integrador sobre la efectividad de la actividad física en la ansiedad . ES importante comprender que la ansiedad se trata de una respuesta natural y adaptativa a situaciones percibidas como amenazantes , que pueden generar preocupacion y tension emocional . El objetivo principal de este estudio ha sido evaluar como la actividad física podria ser utilizada como un enfoque terapéutico en el tratamiento de los trastornos de ansiedad , para lo cual se realizo una revisión de investigaciones clínicas, metanálisis y revisiones sistemáticas relevantes sobre intervenciones terapéuticas bajo la inclusion de la actividad física y otros enfoques complementarios a este. Los resultados proporcionaron un gran numero de publicaciones, 1600., lis cuales a partir de ciertos criterios de selección se redujeron a 698 articulos , resultando finalmente 16 trabajos. Los estudios revisados sugieren el ejercicio físico como una intervención beneficiosa en pacientes con ansiedad.

Palabra Clave: Ansiedad, Actividad física, Trastorno de ansiedad , Enfoques terapéuticos , Intervenciones terapeuticas