

## ¿LA ACTIVIDAD FÍSICA SIRVE COMO ANSIOLÍTICO NATURAL?

PALABRAS CLAVE: Ejercicio físico, deporte, ansiedad, depresión, tratamiento, salud mental, estrés.

### OBJETIVO

Se pretende conocer y estudiar la bibliografía existente sobre la asociación entre ejercicio y actividad física y la prevalencia e incidencia en los trastornos de ansiedad. De la misma manera se intenta conseguir favorecer la actividad física para mejorar la salud mental.

### RESULTADOS

Algunos estudios han demostrado que el deporte se encarga de reducir esa actividad fisiológica que se genera con la llegada de la ansiedad, afirmando que el ejercicio muscular es más efectivo que la medicación para controlar la ansiedad y la tensión.



Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación. Para la medicina, la ansiedad es el estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad y que no permite la relajación y el descanso del paciente.

Manejar la ansiedad se ha convertido en una de las principales dificultades de los seres humanos. Cuando se entra en un estado de ansiedad se tensionan los músculos, se dificulta la toma de aire, se acelera el pulso, se comienzan a segregar jugos gástricos, en ocasiones se inflama el colon, se producen dolores de cabeza e incluso hipertensión. Cuando un individuo se encuentra haciendo una actividad física que requiere movilidad, agilidad, coordinación, concentración y equilibrio su pensamiento se focaliza en la realización de esa precisa acción y toda su actividad cerebral está en función de que el cuerpo obedezca todas las órdenes que desde allí le envía.

### CONCLUSIÓN

Hacer ejercicio físico acaba con la depresión y la ansiedad ya que aumenta la capacidad de respuesta de nuestro organismo. Se reduce la necesidad de medicación y mejora la autoestima de la persona.

### METODOLOGÍA

Revisión sistemática de la bibliografía en bases de datos como Dialnet, Medline, Pubmed y Scielo, empleando descriptores como ansiedad, deporte, ansiolítico.

Se incluyen los textos completos elaborados en inglés y español entre los años 2010 y 2015, los casos clínicos de experiencias y revisiones o actualizaciones del tema a tratar con evidencia científica A o B.

Se obtienen 98 artículos, de los que empleamos 35 que cumplen con criterios de inclusión.

Se excluyen los resúmenes y propuestas y aquellos que no estén relacionados con el tema a tratar.