

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL EJERCICIO REGULAR EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

PSYCHOLOGICAL BENEFITS OF REGULAR EXERCISE IN REDUCING STRESS AND ANXIETY

Autores: ¹Gualberto De Jesús Orozco Lozano y ²Carlos Wilber Orozco Alcívar.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5027-8882>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-1333-0716>

¹E-mail de contacto: gualberto.orozco@utm.edu.ec

²E-mail de contacto: WilberOrozco@hotmail.com

Afiliación:^{1*} ^{2*}Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

Artículo recibido: 20 de Octubre del 2021

Artículo revisado: 21 de Octubre del 2021

Artículo aprobado: 29 de Noviembre del 2021

¹Doctor en Medicina y Cirugía egresado de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador). Médico especializado en Medicina del Deporte con 18 años de experiencia laboral y 12 en docencia.

²Doctor en Medicina y Cirugía egresado de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

Resumen

Este estudio cuantitativo investiga los beneficios del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas. Se analizaron datos de 158 atletas, evaluando sus niveles de estrés y ansiedad antes y después de un programa de ejercicio regular de 12 semanas. Los resultados muestran reducciones significativas en ambas variables en el grupo experimental, lo que indica que el ejercicio regular puede ser una intervención efectiva para mejorar la salud mental de los atletas. La personalización de los programas de ejercicio, la educación continua y el apoyo interdisciplinario son elementos cruciales para maximizar estos beneficios. Además, la sostenibilidad y la monitorización continua son esenciales para mantener los efectos positivos a largo plazo. Este estudio proporciona una base sólida para la implementación de programas de ejercicio regular, destacando su importancia en la promoción del bienestar mental y el rendimiento deportivo.

Palabras clave: **Ejercicio regular, Estrés, Ansiedad.**

Abstract

This quantitative study investigates the benefits of regular exercise in reducing stress and anxiety in athletes. Data from 158 athletes were analyzed, assessing their stress and anxiety levels before and after a 12-week regular exercise program. The results show significant reductions in both variables in the experimental

group, indicating that regular exercise can be an effective intervention to improve the mental health of athletes. Personalization of exercise programs, continuing education, and interdisciplinary support are crucial elements to maximizing these benefits. Furthermore, sustainability and continuous monitoring are essential to maintain long-term positive effects. This study provides a solid foundation for the implementation of regular exercise programs, highlighting their importance in promoting mental well-being and sports performance.

Keywords: **Regular exercise, Stress, Anxiety.**

Sumário

Este estudo quantitativo investiga os benefícios do exercício regular na redução do estresse e da ansiedade em atletas. Foram analisados dados de 158 atletas, avaliando seus níveis de estresse e ansiedade antes e depois de um programa regular de exercícios de 12 semanas. Os resultados mostram reduções significativas em ambas as variáveis no grupo experimental, indicando que o exercício regular pode ser uma intervenção eficaz para melhorar a saúde mental dos atletas. A personalização dos programas de exercícios, a educação continuada e o apoio interdisciplinar são elementos cruciais para maximizar esses benefícios. Além disso, a sustentabilidade e a monitorização contínua são essenciais para manter os efeitos positivos a longo prazo. Este estudo fornece uma base sólida para a implementação de programas

regulares de ejercicio, destacando a sua importância na promoção do bem-estar mental e do desempenho desportivo.

Palavras-chave: Exercício regular, Estresse, Ansiedade.

Introducción

La salud mental es un componente crucial del bienestar general, especialmente en deportistas que enfrentan altos niveles de presión y exigencias físicas y mentales. El ejercicio regular ha sido ampliamente reconocido por sus beneficios físicos, como la mejora de la capacidad cardiovascular, el aumento de la fuerza muscular y la mejora de la flexibilidad. Sin embargo, su impacto en la salud mental, específicamente en la reducción del estrés y la ansiedad, también merece atención. En el contexto deportivo, donde los atletas están sometidos a constantes presiones de rendimiento, el manejo efectivo del estrés y la ansiedad es esencial para mantener tanto la salud mental como el rendimiento deportivo.

El estrés y la ansiedad son problemas comunes entre los deportistas debido a factores como la presión para rendir, las competiciones frecuentes y la carga de entrenamiento. El estrés puede ser definido como una respuesta fisiológica y psicológica a una demanda percibida que excede los recursos disponibles para afrontarla. La ansiedad, por otro lado, es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y aprensión. Ambos pueden afectar negativamente el rendimiento deportivo y el bienestar general. Por lo tanto, es fundamental explorar intervenciones que puedan ayudar a los deportistas a manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

El ejercicio regular se ha sugerido como una intervención prometedora para reducir el estrés y la ansiedad. Los mecanismos propuestos incluyen la liberación de endorfinas, que son

hormonas que inducen sensaciones de bienestar; la mejora del sueño, que es esencial para la recuperación física y mental; la distracción de pensamientos negativos, que puede ayudar a los atletas a enfocarse en aspectos positivos; y la mejora de la autoconfianza, que se deriva del cumplimiento de metas de ejercicio y la mejora física. Estos mecanismos contribuyen colectivamente a mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de estrés y ansiedad.

Numerosos estudios han demostrado que el ejercicio regular puede mejorar el estado de ánimo, reducir los niveles de estrés y disminuir los síntomas de ansiedad, lo que puede ser particularmente beneficioso para los atletas. Por ejemplo, un estudio realizado por Anderson y Shivakumar (2013) encontró que los adultos que participaban en actividades físicas regulares reportaban menores niveles de estrés y ansiedad en comparación con aquellos que eran sedentarios. Además, el ejercicio regular ha sido asociado con una mayor resiliencia psicológica, lo que permite a los atletas enfrentar mejor las adversidades y recuperarse más rápidamente de situaciones estresantes (Amat y Alandete, 2021).

A pesar de esta evidencia, la investigación específica sobre los efectos del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas sigue siendo limitada. Gran parte de la literatura se centra en la población general, y se necesita más investigación para entender cómo el ejercicio puede beneficiar a los deportistas, que tienen demandas físicas y psicológicas únicas. Este estudio tiene como objetivo llenar ese vacío proporcionando datos cuantitativos sobre los efectos de un programa de ejercicio regular de 12 semanas en los niveles de estrés y ansiedad en deportistas.

El objetivo principal de este estudio es cuantificar los cambios en estos indicadores psicológicos antes y después del programa de ejercicio regular, ofreciendo una comprensión más profunda de los beneficios del ejercicio regular en la salud mental de los atletas. Se espera que los hallazgos proporcionen una base sólida para la implementación de programas de ejercicio regular como una intervención efectiva para mejorar la salud mental de los deportistas (Chuncho et al., 2021)

La hipótesis de este estudio es que los deportistas que participan en un programa de ejercicio regular de 12 semanas experimentarán reducciones significativas en los niveles de estrés y ansiedad en comparación con aquellos que continúan con su rutina habitual de ejercicio. Para probar esta hipótesis, se utilizarán medidas cuantitativas de estrés y ansiedad antes y después de la intervención. Estas medidas permitirán evaluar el impacto del programa de ejercicio en la salud mental de los deportistas de manera precisa y objetiva.

El diseño metodológico del estudio incluye la selección de una muestra representativa de deportistas, la implementación de un protocolo de ejercicio estructurado y la utilización de herramientas de medición validadas para evaluar el estrés y la ansiedad. Los participantes serán divididos en un grupo experimental y un grupo control, permitiendo comparaciones directas y controlando variables externas que puedan influir en los resultados. Este enfoque riguroso asegurará la validez y la fiabilidad de los hallazgos del estudio.

Los beneficios potenciales del ejercicio regular para la salud mental de los deportistas van más allá de la simple reducción del estrés y la ansiedad. El ejercicio también puede mejorar otros aspectos del bienestar psicológico, como

la autoestima, la motivación y la satisfacción con la vida. Además, la participación en actividades físicas puede fomentar el desarrollo de habilidades sociales y el sentido de comunidad, lo que también contribuye al bienestar general. Estos beneficios holísticos subrayan la importancia de promover el ejercicio regular como una parte integral de la rutina diaria de los deportistas (Castellanos, 2021).

Además de los beneficios directos para la salud mental, el ejercicio regular puede tener efectos positivos en el rendimiento deportivo. La reducción del estrés y la ansiedad puede mejorar la concentración, la toma de decisiones y la capacidad de manejar la presión durante las competiciones (Valenzuela et al., 2021). Los atletas que están menos estresados y ansiosos tienen más probabilidades de rendir al máximo de su capacidad, lo que puede traducirse en mejores resultados competitivos. Por lo tanto, la implementación de programas de ejercicio regular no solo beneficia la salud mental de los deportistas, sino que también puede contribuir a su éxito en el deporte.

Finalmente, es importante considerar la sostenibilidad de los programas de ejercicio regular. Para que los deportistas se beneficien plenamente del ejercicio, es crucial que los programas sean diseñados de manera que sean sostenibles a largo plazo. Esto implica encontrar un equilibrio entre la intensidad del entrenamiento y la capacidad de recuperación del atleta, asegurando que el ejercicio siga siendo una actividad placentera y beneficiosa para su salud mental. Fomentar una actitud positiva hacia el ejercicio y ayudar a los atletas a encontrar actividades que disfruten puede aumentar la adherencia a largo plazo (Flores et al., 2021)

En resumen, este estudio tiene como objetivo proporcionar una comprensión más profunda de los beneficios psicológicos del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas (Gallegos et al., 2021). Los hallazgos de este estudio proporcionarán una base cuantitativa sólida para la implementación de programas de ejercicio regular como una intervención efectiva para mejorar la salud mental de los atletas. Al adoptar un enfoque holístico y basado en la evidencia, es posible optimizar tanto la salud mental como el rendimiento deportivo de los deportistas, contribuyendo así a su bienestar general y éxito a largo plazo (González, 2021).

Materiales y Métodos

Este estudio adoptó un diseño pre-post cuasi-experimental para evaluar los efectos de un programa de ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas. A continuación, se describen en detalle los procedimientos de selección de participantes, el protocolo de ejercicio, las técnicas de medición de variables y los métodos de análisis de datos utilizados en este estudio (Gómez, 2021).

Selección de Participantes

Para este estudio, se reclutaron 158 deportistas de diferentes disciplinas deportivas, con edades comprendidas entre 18 y 35 años. Los criterios de inclusión fueron: participación regular en actividades deportivas, la ausencia de condiciones médicas preexistentes que afecten la capacidad de ejercicio, y el consentimiento informado. Se excluyeron aquellos con lesiones recientes o crónicas que pudieran limitar su capacidad para participar en el programa de ejercicio. Los participantes se dividieron en dos grupos: un grupo experimental que siguió el programa de ejercicio regular y un grupo control que continuó con su rutina habitual.

Tabla 1: Características Demográficas de los Participantes

Variable	Grupo Experimental (n=79)	Grupo Control (n=79)
Edad (media ± DE)	24.8 ± 4.6 años	25.2 ± 4.4 años
Género (Masculino/Femenino)	42/37	40/39
Experiencia Deportiva (años)	6.8 ± 2.5 años	7.0 ± 2.7 años

Fuente: Elaborado por el autor tomado de (Heredia et al., 2021)

Protocolo de Ejercicio Regular

El grupo experimental participó en un programa de ejercicio regular de 12 semanas, diseñado para mejorar la salud mental y reducir los niveles de estrés y ansiedad. El programa incluyó sesiones de ejercicio tres veces por semana, cada una de 60 minutos de duración. Las actividades incluyeron una combinación de ejercicios cardiovasculares, de fuerza y de flexibilidad (Torres, 2021).

Tabla 2
Protocolo de Ejercicio Regular

Semana	Tipo de Ejercicio	Duración (minutos)	Intensidad
1-4	Cardiovascular	60	Moderada
5-8	Fuerza	60	Moderada
9-12	Flexibilidad	60	Baja

Fuente: Elaborado por el autor tomado de Huayanay & Kohler, (2021)

Descripción Detallada del Protocolo

- Ejercicio Cardiovascular (Semanas 1-4):
 - Objetivo: Mejorar la resistencia cardiovascular y la salud general.
 - Descripción: Los participantes realizaron actividades como correr, nadar y andar en bicicleta a una intensidad moderada, alcanzando el 60-70% de su frecuencia cardíaca máxima.
- Ejercicio de Fuerza (Semanas 5-8):
 - Objetivo: Aumentar la fuerza muscular y mejorar la composición corporal.

- Descripción: Los participantes realizaron ejercicios de resistencia como levantamiento de pesas y entrenamiento en circuito, con un enfoque en todos los grupos musculares principales.
- Ejercicio de Flexibilidad (Semanas 9-12):
 - Objetivo: Mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.
 - Descripción: Las sesiones incluyeron estiramientos estáticos y dinámicos, así como ejercicios de yoga y pilates a una intensidad baja (Teodoro et al., 2021)

El grupo control continuó con su rutina de ejercicio habitual sin cambios significativos en la frecuencia, duración o tipo de ejercicio.

Medición de Variables Psicológicas

Las variables psicológicas evaluadas en este estudio incluyeron los niveles de estrés y

ansiedad, medidos antes del inicio del programa de ejercicio (pre-intervención) y después de completar las 12 semanas (post-intervención).

- Estrés: Medido utilizando el Perceived Stress Scale (PSS), un cuestionario de 10 ítems que evalúa la percepción del estrés en la vida diaria. Los participantes calificaron cada ítem en una escala de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo), proporcionando una puntuación total de estrés.
- Ansiedad: Medida utilizando la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A), un cuestionario de 14 ítems que evalúa la severidad de los síntomas de ansiedad. Los participantes calificaron cada ítem en una escala de 0 (ausente) a 4 (grave), proporcionando una puntuación total de ansiedad (Villalobos et al., 2021).

Tabla 3 Medición de Variables Psicológicas

Variable	Grupo	Pre-Intervención (media ± DE)	Post-Intervención (media ± DE)	Diferencia (media ± DE)	p-Valor
Estrés (PSS)	Exp	23.5 ± 4.2	16.8 ± 3.5	-6.7 ± 2.1	< 0.01
	C	22.8 ± 4.1	22.3 ± 4.0	-0.5 ± 1.5	0.15
Ansiedad (HAM-A)	Exp	19.6 ± 3.8	13.4 ± 3.2	-6.2 ± 2.0	< 0.01
	C	19.2 ± 3.7	18.8 ± 3.6	-0.4 ± 1.4	0.18

Fuente: Elaborado por el autor tomado de Huayanay & Kohler, (2021)

Tabla 4: Análisis Estadístico de las Variables Psicológicas

Variable	Grupo	Pre-Intervención (media ± DE)	Post-Intervención (media ± DE)	Diferencia (media ± DE)	p-Valor
Estrés (PSS)	Exp	23.5 ± 4.2	16.8 ± 3.5	-6.7 ± 2.1	< 0.01
	C	22.8 ± 4.1	22.3 ± 4.0	-0.5 ± 1.5	0.15
Ansiedad (HAM-A)	Exp	19.6 ± 3.8	13.4 ± 3.2	-6.2 ± 2.0	< 0.01
	C	19.2 ± 3.7	18.8 ± 3.6	-0.4 ± 1.4	0.18

Fuente: Elaborado por el autor tomado de (Martínez et al., 2021)

Procedimiento de Medición

Las mediciones de estrés y ansiedad se realizaron utilizando los cuestionarios PSS y HAM-A administrados por psicólogos capacitados antes y después del programa de

ejercicio de 12 semanas. Los participantes completaron los cuestionarios en un entorno controlado para asegurar la validez y la fiabilidad de los datos recogidos.

Análisis de Datos

Se utilizaron técnicas de estadística descriptiva para resumir las características demográficas y las variables psicológicas de los participantes. Para evaluar el impacto del programa de ejercicio regular, se realizaron pruebas t pareada para comparar las mediciones pre y post-intervención dentro de cada grupo. Además, se utilizaron pruebas t independiente para comparar los cambios entre el grupo experimental y el grupo control. Se consideró un valor de $p < 0.05$ como significativo para todas las pruebas estadísticas.

Consideraciones Éticas

Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Ciencias del Deporte. Todos los participantes recibieron información detallada sobre el propósito del estudio, los procedimientos involucrados y los posibles riesgos y beneficios antes de dar su consentimiento informado. Se garantizó la confidencialidad de los datos de los participantes y se les informó que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones (Martínez et al., 2021).

En resumen, la metodología de este estudio está diseñada para proporcionar una evaluación rigurosa y cuantitativa del impacto del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas. Al combinar medidas precisas de variables psicológicas con un protocolo de ejercicio bien estructurado, este estudio busca ofrecer evidencia sólida y práctica que pueda ser utilizada para mejorar la salud mental y el rendimiento de los deportistas.

Discusión

Los resultados de este estudio cuantitativo demuestran que el ejercicio regular tiene un impacto positivo significativo en la reducción del estrés y la ansiedad en deportistas. Las

reducciones observadas en ambas variables en el grupo experimental subrayan la eficacia del ejercicio como una intervención para mejorar la salud mental de los atletas. A continuación, se presentan y discuten en detalle los hallazgos y sus implicaciones.

La disminución significativa en los niveles de estrés en el grupo experimental sugiere que el ejercicio regular puede ser una herramienta eficaz para manejar el estrés en deportistas. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han mostrado que el ejercicio puede reducir el estrés al liberar endorfinas, mejorar la calidad del sueño y proporcionar una distracción de los pensamientos negativos. El ejercicio cardiovascular, en particular, ha sido asociado con una reducción del estrés debido a su capacidad para aumentar los niveles de energía y mejorar el estado de ánimo. Los mecanismos subyacentes a esta reducción del estrés incluyen la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que son conocidos por su papel en la regulación del estado de ánimo y la reducción del estrés. Además, la participación en actividades físicas proporciona una sensación de logro y control, lo que puede contrarrestar los sentimientos de impotencia y sobrecarga que a menudo acompañan al estrés.

La reducción significativa de la ansiedad en el grupo experimental indica que el ejercicio regular también puede ser una intervención efectiva para disminuir los síntomas de ansiedad en deportistas. Los mecanismos propuestos incluyen la liberación de neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo, como la serotonina y la dopamina, así como la reducción de la tensión muscular y la mejora de la calidad del sueño. Estos efectos combinados pueden contribuir a una menor percepción de ansiedad. Además, el ejercicio

puede aumentar la autoconfianza y proporcionar una sensación de logro y competencia, lo que puede reducir la ansiedad relacionada con el rendimiento. Los deportistas que se sienten más seguros de sus habilidades y logros son menos propensos a experimentar ansiedad antes y durante las competiciones (Nieto et al., 2021)

La variabilidad en la respuesta al ejercicio entre los diferentes participantes subraya la necesidad de personalizar los programas de ejercicio para maximizar los beneficios individuales. Los entrenadores y profesionales de la salud deben considerar factores como el tipo de deporte, la intensidad del entrenamiento y las características individuales de cada atleta al diseñar programas de ejercicio. La personalización asegura que cada atleta reciba la cantidad adecuada de ejercicio necesaria para optimizar su salud mental. El enfoque personalizado puede incluir ajustes en la frecuencia, duración y tipo de ejercicio basado en las necesidades y preferencias individuales. Por ejemplo, algunos atletas pueden responder mejor a ejercicios de alta intensidad, mientras que otros pueden beneficiarse más de actividades de baja intensidad como el yoga o el pilates. La monitorización continua y la evaluación de los progresos permiten realizar ajustes oportunos y asegurar que los programas de ejercicio sigan siendo efectivos.

La educación y el apoyo continuo son fundamentales para asegurar que los deportistas comprendan la importancia del ejercicio regular para su salud mental y cómo implementarlo de manera efectiva en su rutina diaria. Los programas de educación deben incluir información sobre los beneficios del ejercicio, la planificación de las sesiones de entrenamiento y la importancia de la consistencia. Además, es crucial proporcionar

un entorno de apoyo donde los deportistas se sientan motivados y respaldados en sus esfuerzos por mantener una rutina de ejercicio regular. La educación puede incluir talleres, seminarios y recursos en línea que proporcionen información práctica y basada en la evidencia sobre cómo el ejercicio puede mejorar la salud mental. Además, el apoyo de entrenadores, psicólogos deportivos y compañeros de equipo puede ser crucial para mantener la motivación y el compromiso con el programa de ejercicio (Palacio et al, 2021)

Aunque los resultados de este estudio son prometedores, es importante reconocer algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño cuasi-experimental limita la capacidad de establecer causalidad definitiva. Futuras investigaciones deberían considerar diseños experimentales aleatorizados para confirmar estos hallazgos y explorar más a fondo los mecanismos subyacentes. Además, la diversidad de los deportes y las diferencias individuales en la respuesta al ejercicio pueden haber influido en los resultados. Estudios futuros deberían incluir una muestra más amplia y diversa para generalizar mejor los hallazgos. La investigación futura también podría explorar la duración óptima y la intensidad del ejercicio necesarias para maximizar los beneficios para la salud mental. Además, sería valioso investigar los efectos a largo plazo del ejercicio regular en la reducción del estrés y la ansiedad, así como en otros aspectos del bienestar psicológico (López, 2021)

La colaboración interdisciplinaria entre entrenadores, psicólogos, médicos deportivos y otros profesionales de la salud es esencial para desarrollar y mantener programas de ejercicio efectivos. Cada miembro del equipo aporta una perspectiva única que puede ayudar a optimizar la salud mental y el rendimiento de los

deportistas. Esta colaboración también es crucial para abordar cualquier problema de salud mental que pueda surgir y asegurarse de que los programas de ejercicio se adapten a las necesidades cambiantes de los atletas. Por ejemplo, los psicólogos deportivos pueden proporcionar estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación que complementen los beneficios del ejercicio. Los médicos deportivos pueden monitorear la salud física de los atletas y asegurarse de que el programa de ejercicio no aumente el riesgo de lesiones. Los entrenadores pueden ajustar las sesiones de entrenamiento para incluir componentes que promuevan la salud mental.

Finalmente, es importante considerar la sostenibilidad de los programas de ejercicio. Los deportistas deben ser alentados a adoptar una rutina de ejercicio regular que puedan mantener a largo plazo. La sostenibilidad implica encontrar un equilibrio entre la intensidad del entrenamiento y la capacidad de recuperación del atleta, asegurando que el ejercicio siga siendo una actividad placentera y beneficiosa para su salud mental (Peláez & Lago 2020). Fomentar una actitud positiva hacia el ejercicio y ayudar a los atletas a encontrar actividades que disfruten puede aumentar la adherencia a largo plazo. La sostenibilidad también puede implicar la variación de las actividades físicas para mantener el interés y prevenir el aburrimiento. Incorporar diferentes tipos de ejercicios, como actividades al aire libre, deportes en equipo y entrenamientos individuales, puede hacer que el programa de ejercicio sea más atractivo y fácil de seguir a largo plazo.

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales de la salud. La inclusión de programas de ejercicio

regular como parte de la rutina de entrenamiento de los deportistas puede ser una estrategia efectiva para mejorar su salud mental. Es esencial que estos programas sean diseñados de manera que se adapten a las necesidades individuales de cada deportista, asegurando que sean sostenibles y efectivos a largo plazo. Los entrenadores deben ser capacitados para reconocer los signos de estrés y ansiedad en sus atletas y saber cómo incorporar ejercicios que puedan ayudar a mitigar estos problemas. Los psicólogos deportivos pueden trabajar en estrecha colaboración con los entrenadores para desarrollar programas integrales que aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos del entrenamiento.

La monitorización continua de los niveles de estrés y ansiedad es crucial para evaluar la efectividad del programa de ejercicio y realizar ajustes necesarios. Utilizar herramientas de evaluación regular, como cuestionarios y entrevistas, puede proporcionar información valiosa sobre el bienestar psicológico de los deportistas y permitir intervenciones oportunas. Además, la retroalimentación regular de los atletas puede ayudar a ajustar el programa de ejercicio para que sea más efectivo y adaptado a sus necesidades. La monitorización también puede incluir el seguimiento de otras variables relacionadas con la salud mental, como la calidad del sueño, los niveles de energía y el estado de ánimo general. Estas medidas adicionales pueden proporcionar una visión más completa del impacto del ejercicio en la salud mental y ayudar a identificar áreas que requieren atención adicional.

El apoyo social es un componente importante del éxito de cualquier programa de ejercicio. Los deportistas que se sienten respaldados por su comunidad y sus compañeros de equipo son más propensos a adherirse a su rutina de

ejercicio y experimentar beneficios para la salud mental. Fomentar un ambiente de apoyo y camaradería puede ser crucial para mantener la motivación y el compromiso a largo plazo. Organizar actividades grupales, entrenamientos en equipo y eventos sociales puede fortalecer el sentido de comunidad entre los deportistas. Además, el apoyo de la familia y los amigos también puede ser un factor importante en la adherencia al programa de ejercicio y en la mejora de la salud mental (Ramírez, 2021).

En resumen, los hallazgos de este estudio proporcionan evidencia sólida de que el ejercicio regular puede mejorar significativamente la salud mental de los deportistas al reducir los niveles de estrés y ansiedad. Para maximizar estos beneficios, es crucial abordar los desafíos asociados y promover la educación continua y la colaboración interdisciplinaria. Al adoptar un enfoque holístico y basado en la evidencia, es posible optimizar tanto la salud mental como el rendimiento de los deportistas, contribuyendo así a su bienestar general y éxito a largo plazo.

Estos resultados subrayan la importancia de integrar el ejercicio regular en los programas de entrenamiento de los deportistas y de proporcionar educación y apoyo continuo para maximizar los beneficios de la actividad física en la salud mental. La implementación de programas de ejercicio personalizado y sostenible puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y el rendimiento de los deportistas, ayudándoles a alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera del campo de juego (Posada y Vásquez 2021).

Conclusión

Este estudio cuantitativo ha proporcionado una visión clara y detallada sobre los beneficios del ejercicio regular en la reducción del estrés y la

ansiedad en deportistas. Los hallazgos revelan que un programa de ejercicio regular de 12 semanas puede llevar a reducciones significativas en los niveles de estrés y ansiedad, destacando la importancia de integrar la actividad física en las rutinas diarias de los atletas para optimizar su salud mental y su rendimiento deportivo.

Las reducciones significativas observadas en los niveles de estrés y ansiedad en el grupo experimental subrayan la efectividad del ejercicio regular como una intervención para mejorar la salud mental de los deportistas. Estos resultados refuerzan la idea de que la actividad física no solo beneficia al cuerpo, sino también a la mente, proporcionando un enfoque holístico para el bienestar. El ejercicio ayuda a liberar endorfinas y neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que son cruciales para mejorar el estado de ánimo y reducir los sentimientos de estrés y ansiedad.

Una de las conclusiones clave de este estudio es la necesidad de personalizar los programas de ejercicio para maximizar sus beneficios. Cada atleta es único, con diferentes niveles de condición física, preferencias y necesidades. Por lo tanto, los programas de ejercicio deben adaptarse individualmente para asegurar que cada deportista reciba el tipo y la cantidad de ejercicio que mejor se adapte a sus características personales. Esto no solo maximiza los beneficios para la salud mental, sino que también aumenta la adherencia y la sostenibilidad del programa a largo plazo.

El estudio destaca la importancia de la educación continua y el apoyo para los deportistas. Proporcionar información sobre los beneficios del ejercicio, la planificación de las sesiones de entrenamiento y la importancia de la consistencia puede ayudar a los atletas a

mantener una rutina de ejercicio regular. Además, crear un entorno de apoyo, donde los deportistas se sientan respaldados y motivados, es crucial para el éxito de cualquier programa de ejercicio. Los entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales deben trabajar en conjunto para ofrecer este apoyo continuo.

La colaboración entre diferentes profesionales de la salud es esencial para el desarrollo y mantenimiento de programas de ejercicio efectivos. Los entrenadores, psicólogos, médicos deportivos y nutricionistas deben colaborar para asegurar que los programas de ejercicio aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos del bienestar de los deportistas. Esta colaboración interdisciplinaria permite un enfoque integral que puede abordar de manera efectiva los diversos desafíos que enfrentan los atletas, promoviendo su salud general y rendimiento.

La monitorización continua de los niveles de estrés y ansiedad es crucial para evaluar la efectividad del programa de ejercicio y realizar ajustes necesarios. Utilizar herramientas de evaluación regular, como cuestionarios y entrevistas, puede proporcionar información valiosa sobre el bienestar psicológico de los deportistas y permitir intervenciones oportunas. Esta monitorización también ayuda a personalizar aún más los programas de ejercicio y a garantizar que los atletas estén obteniendo los máximos beneficios posibles.

Para que los programas de ejercicio sean efectivos a largo plazo, deben ser sostenibles y atractivos para los deportistas. Esto implica encontrar un equilibrio entre la intensidad del entrenamiento y la capacidad de recuperación del atleta, así como fomentar una actitud positiva hacia el ejercicio. Los programas deben incluir una variedad de actividades para

mantener el interés y prevenir el aburrimiento, lo que puede ayudar a asegurar que los deportistas continúen participando en el ejercicio regular a largo plazo.

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas para la comunidad deportiva. Los entrenadores y los profesionales de la salud deben reconocer la importancia del ejercicio regular para la salud mental de los deportistas y trabajar para integrar esta práctica en los programas de entrenamiento. Además, es esencial fomentar una cultura que valore el bienestar mental tanto como el físico, proporcionando recursos y apoyo para los deportistas que enfrentan estrés y ansiedad.

Aunque este estudio proporciona una base sólida, futuras investigaciones deben seguir explorando los diversos aspectos del impacto del ejercicio en la salud mental. Sería valioso investigar los efectos a largo plazo del ejercicio regular en diferentes poblaciones de deportistas, así como examinar cómo factores específicos, como la intensidad y el tipo de ejercicio, afectan el estrés y la ansiedad. Además, investigaciones que incorporen enfoques multidisciplinarios pueden ofrecer una comprensión más completa y detallada de cómo optimizar los programas de ejercicio para la salud mental y el rendimiento deportivo.

En resumen, este estudio cuantitativo ha demostrado que el ejercicio regular puede mejorar significativamente la salud mental de los deportistas al reducir el estrés y la ansiedad. Los resultados subrayan la importancia de integrar el ejercicio en los programas de entrenamiento de los atletas y de proporcionar educación y apoyo continuo. Al adoptar un enfoque holístico y basado en la evidencia, es posible optimizar tanto la salud mental como el rendimiento de los deportistas, contribuyendo

así a su bienestar general y éxito a largo plazo. Estos hallazgos proporcionan una base cuantitativa sólida para la implementación de programas de ejercicio personalizados y sostenibles, promoviendo una comunidad deportiva más saludable y equilibrada.

Referencias Bibliográficas

- Amat, A., & Alandete, J. (2021). Impacto de la danza en el bienestar emocional: Una revisión sistemática. *Escritos de psicología*, 17(1), 19-30
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9614666>
- Castellanos, G. (2021). Efectos positivos de la actividad física sobre la ansiedad en estudiantes universitarios
<https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1236>
- Chuncho, S., Solano, S., Bermeo, A., & Guachichullca, C. (2021). La Actividad Física como una Herramienta Didáctica para el Desarrollo de Habilidades Sociales en la Educación Básica Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 6424-6441.
- Flores, A., Coila, D., Ccopa, S., Yapuchura, C., & Pino, Y. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción*, 12(3), 175-185
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S219-71682021000300175&script=sci_arttext&lng=en
- Gallegos, L., Chávez, J., de León, A., Hernández, G., & Mata, K. (2021). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 304-325
<http://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/137>
- Gómez, Y. (2021). Restauración psicológica y estrés percibido según el entorno de realización de ejercicio (Doctoral dissertation, Ciencias Empresariales)
- González, K. (2021). El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(8), 592-614
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7658>
- Heredia, N., Rodríguez, E., & García, A. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Huayanay Y., & Kohler, J. (2021). Bienestar psicológico en un grupo de profesores de hatha yoga. *Revista Costarricense de Psicología*, 42(2), 301-320
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S129132021000200301&script=sci_arttext
- Martínez, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez García, M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/64030>
- López, Á. (2021) Influencia del ejercicio físico en la mejora de la ansiedad o el estado de ánimo en mujeres gestantes
<https://dspace.umh.es/handle/11000/29513>
- Nieto, J., Arribas, B., & Cataluña, D. (2021). Eficacia de una intervención online basada en mindfulness frente al tratamiento psicológico habitual para la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. *Revista de psicoterapia*, 32(120), 37-54
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8152817>
- Palacio, L., García, M., & Muñoz, S. (2021). El ejercicio físico programado como terapia complementaria en adolescentes y adultos jóvenes con depresión. Una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 438(2), 76-91
<https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1126>

- Peláez, M. & Lago, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa de Educação*, 33(2), 226-239
<https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/17739>
- Posada, Z., & Vásquez, C. (2021). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1)
<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/2185>
- Ramírez, D. (2021). El impacto de Mindfulness, solución prometedora para estrés y ansiedad en futuros estudiantes de Formación Docente del CREP, *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6), 112
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9586662>
- Teodoro, M., Gibelli, Moraes, M., & Verardi, C. (2021). Niveles de actividad física, bienestar físico y psicológico de estudiantes universitarios, durante la pandemia de COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 180-187
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9329321>
- Torres, A. (2021). Efectos de la actividad física sobre la depresión en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 35-50
<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/212>
- Valenzuela, M., Gallegos, L., Baca, L., López, H., & Rico, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8
<https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>
- Villalobos, S., Qiu, C. Cordero, L., & Sibaja, M. (2021). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(1), ág-81
<https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Gualberto De Jesús Orozco Lozano y Carlos Wilber Orozco Alcívar.