**ENTREGA FINAL DE TESINA**

**Alumno:** Santino Litardo Badano

**Tema:** El impacto físico y mental de hacer ejercicio sobre las personas

**Curso:** 6to año

**Materia:** Ingreso universitario

**Profesora:** Natalia Milano  
  
**Año:** 2024

Indice

1. Resumen……………………………………………………………………………3

2. Introducción………………………………………………………………………..4

3. Delimitación del tema……………………………………………………………...5

4. Objetivos…………………………………………………………………………...5

4.1. Objetivo general…………………………………………………………………5

4.2. Objetivos específicos……………………………………………………………5

5. Antecedentes e importancia de la investigación...………………………………...6

5.1. Importancia de la investigación.…………………………………………...……6

5.2. Antecedentes……………………………………………………………………6

6. Preguntas que se plantean en la investigación...…………………………………..8

7. Hipótesis…………………………………………………………………………..8

8. Marco teórico……………………………………………………………………...9

9. Metodología propuesta…………………………………………………………….10

10. Desarrollo del trabajo de investigación……………………………………………11

11. Conclusión……………………………………………………………………….13

12. Bibliografía…………………………15

**Resumen**

La Tesina analiza la influencia del ejercicio físico en la salud física y mental de adultos de 25 años, un grupo que se encuentra en una etapa activa de su vida laboral y social. Con el objetivo de evaluar los cambios en indicadores de salud física, como el índice de masa corporal (IMC), la masa muscular y la salud cardiovascular, así como los efectos psicológicos y emocionales relacionados con la actividad física, se llevó a cabo un estudio cuantitativo centrado en individuos que asisten al gimnasio al menos tres veces por semana.

Se planteó la hipótesis de que la participación regular en programas de ejercicio de intensidad moderada a alta tiene un impacto positivo en la salud física, mejorando la condición cardiovascular y la fuerza muscular, y en la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión. Se utilizaron encuestas y entrevistas para recolectar datos sobre cambios en la salud física y mental, así como sobre la percepción de la calidad de vida y el sentido de comunidad en el gimnasio.

Los resultados esperados sugieren que el ejercicio no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a una disminución significativa de síntomas de ansiedad y depresión, aumentando la autoestima y la satisfacción con la vida. Además, se destaca la importancia del entorno social del gimnasio, que favorece la interacción y el apoyo emocional.

La investigación tiene como finalidad motivar a las personas a integrar el ejercicio en su rutina diaria, resaltando sus beneficios tanto físicos como mentales. A través de la educación basada en evidencia, se espera desmentir mitos sobre la actividad física y fomentar hábitos saludables que mejoren la calidad de vida. En un contexto donde los trastornos mentales son cada vez más comunes, este estudio resalta el papel crucial del ejercicio como una herramienta eficaz para promover el bienestar integral.

Introduccion: La presente investigación se centra en analizar la influencia del ejercicio físico en la salud física y mental de adultos de 25 años, un grupo que se encuentra en una etapa activa de su vida laboral y social. La importancia de este estudio radica en la creciente prevalencia de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, y en la necesidad de comprender cómo la actividad física puede servir como una herramienta efectiva para mejorar el bienestar general.

Este proyecto se desarrolla como un estudio cuantitativo, que evaluará los cambios en indicadores de salud física, como el índice de masa corporal (IMC) y la masa muscular, así como en aspectos mentales, tales como la reducción del estrés, la autoestima y la percepción de calidad de vida. Se expondrá primero el marco teórico que respalda la relación entre el ejercicio y la salud, seguido por la metodología empleada, incluyendo el diseño del estudio y la población objetivo. Finalmente, se presentarán los resultados esperados, que sugieren que la práctica regular de ejercicio en el gimnasio no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a una disminución significativa de síntomas de ansiedad y depresión, lo que resulta en una mayor satisfacción con la vida.

Al proporcionar esta información, se busca no solo fomentar hábitos saludables entre la población, sino también informar sobre la relevancia del ejercicio físico como un componente clave en la promoción de la salud mental y física.

Delimitación del Tema: Se tomará la edad de 25 años porque es la edad en la que las personas están en una etapa activa de su vida laboral y social, lo cual puede influir en cómo el gimnasio impacta su bienestar físico y mental.

Se medirán variables como el índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal, masa muscular, presión arterial y niveles de colesterol. Se le preguntará si vio aumento en su fuerza y masa muscular.

Se explorarán variables como la reducción del estrés, mejoras en la autoestima, estado de ánimo, niveles de ansiedad y síntomas de depresión. Se investigará cómo la práctica regular de ejercicio en el gimnasio afecta la percepción de las personas sobre su calidad de vida y bienestar general. Se analizarán aspectos como el sentido de comunidad, relaciones sociales y el apoyo recibido dentro del entorno del gimnasio.

Objetivos:

Objetivo general: Analizar la influencia del ejercicio en la salud física y mental de las personas.

Objetivos específicos: Evaluar los cambios físicos en términos de salud y condición física que experimentan las personas que asisten regularmente al gimnasio.

Investigar los efectos psicológicos y emocionales, como el estrés, la autoestima y el bienestar general, asociados con la práctica regular de ejercicio en el gimnasio.

Beneficio Esperado:Esta investigación puede impulsar a las personas a incorporar el ejercicio en su rutina diaria ,ya que, el ejercicio regular está asociado con una serie de beneficios físicos, como la mejora de la condición cardiovascular, el fortalecimiento muscular y el mantenimiento del peso corporal. Además, también tiene efectos positivos en la salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión.

El ejercicio regular puede contribuir a una mayor calidad de vida al mejorar la capacidad para realizar actividades diarias, aumentar la energía y la autoestima, y promover una sensación general de bienestar. Al difundir los resultados de la investigación, se puede aumentar la conciencia pública sobre los beneficios del ejercicio. La educación basada en evidencia puede ayudar a desmentir mitos o malentendidos y resaltar la importancia de integrar el ejercicio en la rutina diaria.

Antecedentes:

Las personas que hicieron ejercicio tuvieron 1,49 (43,2%) menos días de mala salud mental en el último mes que las personas que no hicieron ejercicio pero que, por lo demás, fueron emparejados por varias características físicas y sociodemográficas. Los resultados mostraron que la intensidad y frecuencia del ejercicio físico de los individuos afectaban positivamente su comportamiento empresarial. Además, cinco variables moderaron las relaciones entre el ejercicio físico y el comportamiento emprendedor individual.

Relación entre el pensamiento creativo y el ejercicio físico en personas adultas;

**Juan Carlos Cantarero y Gabriel Ángel Carranque, Universidad de Málaga, España.**

El propósito de este trabajo fue analizar las relaciones existentes entre la cantidad de ejercicio físico y tipo de ejercicio físico que realiza una persona y la creatividad narrativa.

Los datos obtenidos fueron evaluados con el programa estadístico SPSS v18.0. Los análisis de correlación y regresión lineal efectuados pusieron de manifiesto relaciones entre las variables de ejercicio físico y la creatividad siendo el ejercicio vigoroso más significativo. En conclusión, tanto el ejercicio vigoroso como la cantidad total de ejercicio físico se correlacionaron positivamente con mayor índice de creatividad narrativa.

**Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres:**

**Olmedilla Zafra, A.\*; Ortega Toro, E.\* y Madrid Garrido, J.\***

El propósito del presente trabajo es estudiar las relaciones que se establecen entre variables sociodemográficas y práctica de ejercicio físico con niveles de ansiedad y depresión en mujeres.

Los resultados indican que las mujeres de edades entre 45 y 54 años, manifiestan niveles superiores de ansiedad y de depresión que el resto. Respecto a la práctica de ejercicio físico, los resultados indican que el grupo de mujeres que acuden al gimnasio o que realizan algún tipo de programa de actividad física con regularidad manifiesta menores niveles de ansiedad y de depresión que las que no acuden

Importancia de la investigación**:** Los trastornos mentales como la depresión y la ansiedad son prevalentes en la sociedad moderna. Entender cómo el ejercicio puede influir positivamente en la salud mental puede ayudar a diseñar intervenciones preventivas y tratamientos complementarios. La investigación puede ayudar a desmitificar conceptos erróneos sobre el ejercicio y la salud, educando a la población sobre la importancia de la actividad física y cómo incorporarla de manera efectiva en la vida diaria. Al proporcionar información clara sobre los beneficios del ejercicio, se puede motivar a las personas a adoptar hábitos más saludables, mejorando así su calidad de vida.

**Preguntas** ¿Cuáles son los efectos a largo plazo del ejercicio regular en el gimnasio sobre la calidad del sueño y el manejo del estrés en una persona de 25 años, y cómo estos efectos se relacionan con el bienestar general?

¿Cuánto ejercicio debo hacer en el gimnasio para notar una mejora en mi salud mental y física?

¿Qué tipo de ejercicios son más efectivos para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo?

¿Existen riesgos o efectos negativos asociados con hacer ejercicio en el gimnasio de forma excesiva o incorrecta?

Hipótesis**:** La participación regular en un programa de ejercicio físico de intensidad moderada a alta tiene un impacto positivo notable en la salud física y mental de las personas. Este enfoque en la actividad física no solo mejora la condición cardiovascular y la fuerza muscular, sino que también juega un papel crucial en la salud mental, contribuyendo a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. A través de la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores durante el ejercicio, se generan efectos beneficiosos que pueden mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar general.

Además, se postula que la práctica regular de ejercicio fomenta una mayor satisfacción con la vida, ya que los individuos tienden a desarrollar una mejor percepción de sí mismos y una mayor autoestima, resultantes de los logros alcanzados en su entrenamiento. Esto puede ser especialmente relevante en un contexto social, donde la participación en actividades grupales en el gimnasio puede ofrecer un sentido de comunidad y apoyo social, elementos que también están asociados con el bienestar emocional.

En comparación con aquellos que no realizan ejercicio regular, se espera que los individuos activos experimenten no solo beneficios físicos, como una mejor resistencia y control del peso, sino también un impacto significativo en su salud mental, manifestado en una disminución de la ansiedad y la depresión. Por lo tanto, esta hipótesis subraya la importancia de integrar el ejercicio físico en la rutina diaria como un medio efectivo para mejorar tanto la salud física como la salud mental, promoviendo así una calidad de vida superior.

Marco Teórico:

La **Teoría del Estrés y el Coping:** Explica que el ejercicio puede ser una herramienta efectiva para manejar el estrés. Cuando hacemos ejercicio, nuestro cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores que nos hacen sentir bien. Esto ayuda a reducir la ansiedad y mejora nuestro estado de ánimo, lo que nos permite enfrentar mejor situaciones estresantes.

**Modelo Biopsicosocial:** Nos permite ver cómo diferentes factores interactúan en la salud. Este modelo considera no solo la salud física (como el índice de masa corporal y la masa muscular), sino también factores psicológicos y sociales. Por ejemplo, hacer ejercicio en un gimnasio no solo mejora nuestra forma física, sino que también nos brinda la oportunidad de socializar y sentir un sentido de comunidad, lo cual es fundamental para nuestro bienestar emocional.

La **Teoría de la Autodeterminación**: Resalta la importancia de la motivación. Cuando nos sentimos motivados internamente para hacer ejercicio, porque lo disfrutamos o queremos mejorar nuestra salud, es más probable que mantengamos esos hábitos. Esto no solo mejora nuestra condición física, sino también nuestra autoestima y satisfacción personal.

El ejercicio no solo mejora nuestra salud física, sino que también es esencial para nuestra salud mental. Comprender estas conexiones nos ayuda a diseñar estrategias y programas que fomenten hábitos de ejercicio, lo que puede llevar a una mejor calidad de vida.

Metodología Propuesta: La investigación se llevará a cabo mediante un enfoque cuantitativo para analizar la influencia del ejercicio físico en la salud mental y física de adultos de 25 años que asisten al gimnasio al menos tres veces por semana. En primer lugar, se realizará una revisión bibliográfica exhaustiva para establecer un marco teórico que contextualice el estudio. Se diseñará un estudio descriptivo y correlacional, determinando las variables a medir: indicadores de salud física (IMC, porcentaje de grasa corporal, masa muscular, presión arterial y niveles de colesterol) y salud mental (estrés, autoestima, estado de ánimo, ansiedad y síntomas de depresión).

Para la recolección de datos, se utilizarán encuestas estructuradas que incluyan escalas validadas para medir la salud mental, así como entrevistas semiestructuradas con una muestra representativa de participantes para obtener testimonios sobre sus experiencias con el ejercicio. Se aplicará un muestreo intencional, buscando diversidad en la muestra en términos de género y antecedentes de actividad física. Esta metodología proporcionará una base sólida para comprender el impacto del ejercicio en el bienestar de la población.

Desarrollo del trabajo de investigación: El ejercicio físico es una herramienta poderosa para transformar no solo el cuerpo, sino también la mente. A medida que las personas se involucran en rutinas de ejercicio, experimentan cambios significativos en su composición corporal y en su salud mental, lo que puede influir positivamente en todos los aspectos de su vida.

Desde el punto de vista físico, la práctica regular de ejercicio provoca una serie de adaptaciones en el cuerpo. Al realizar actividades como el levantamiento de pesas, el entrenamiento cardiovascular o la práctica de deportes, se estimula el crecimiento muscular y se mejora la resistencia. El levantamiento de pesas, por ejemplo, no solo aumenta la masa muscular, sino que también promueve la salud ósea y mejora el metabolismo. A medida que los músculos se fortalecen, las personas pueden realizar actividades diarias con mayor facilidad y menos fatiga, lo que contribuye a una mejor calidad de vida. Además, el ejercicio cardiovascular, como correr, nadar o andar en bicicleta, tiene efectos beneficiosos sobre la salud del corazón. Este tipo de ejercicio mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y disminuye los niveles de colesterol, lo que resulta en una mejor salud cardiovascular a largo plazo.

La composición corporal también se ve afectada por el ejercicio regular. La reducción del porcentaje de grasa corporal y el aumento de la masa muscular no solo mejoran la estética física, sino que también tienen un impacto directo en la salud metabólica. Esto puede resultar en un control de peso más eficaz y en una reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

Sin embargo, los cambios físicos son solo una parte de la historia. La influencia del ejercicio en la salud mental es igualmente significativa. La actividad física está asociada con la liberación de endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y felicidad. Esta "respuesta del corredor", como se le conoce, no solo mejora el estado de ánimo inmediato, sino que también puede tener efectos duraderos en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Al ejercitarse regularmente, muchas personas reportan una disminución en los niveles de estrés y una mejora en su capacidad para manejar situaciones desafiantes.

Además, el ejercicio puede contribuir a una mejor autoestima y una imagen corporal positiva. A medida que los individuos notan cambios en su físico y mejoran su condición física, suelen experimentar un aumento en la confianza en sí mismos. Esta mejoría en la autoestima está relacionada con la sensación de logro que se experimenta al alcanzar metas personales en el ejercicio, como levantar más peso, correr distancias más largas o simplemente sentirse más enérgico y saludable.

El entorno social que a menudo acompaña al ejercicio en grupo, como en un gimnasio o en actividades deportivas, también juega un papel crucial en la salud mental. La interacción con otras personas, el apoyo social y el sentido de comunidad que se desarrolla en estos espacios pueden ser fundamentales para mejorar el bienestar emocional. La práctica de ejercicio en grupo fomenta la motivación y la adherencia a un estilo de vida activo, lo que a su vez genera un círculo virtuoso de beneficios para la salud.

Los cambios en la salud mental y física provocados por el ejercicio también pueden tener un efecto dominó en otras áreas de la vida de las personas. Por ejemplo, quienes practican actividad física regularmente tienden a dormir mejor, lo que repercute positivamente en su rendimiento laboral y en su capacidad para socializar. Un sueño adecuado mejora la concentración y la memoria, lo que permite a las personas ser más productivas y creativas en su trabajo y actividades diarias.

Es importante mencionar que el tipo de ejercicio realizado también influye en los resultados obtenidos. Los ejercicios de alta intensidad pueden ser más efectivos para liberar endorfinas y generar una respuesta positiva en el estado de ánimo, mientras que las actividades más suaves, como el yoga o el pilates, pueden ser excelentes para reducir el estrés y promover la relajación mental. Esta diversidad en los tipos de ejercicio permite que cada persona elija lo que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias, lo que facilita la incorporación del ejercicio en la rutina diaria.  
  
Los datos obtenidos fueron analizados utilizando software estadístico como SPSS. Se llevaron a cabo análisis descriptivos para resumir las características de la muestra y se aplicaron pruebas de correlación y regresión para identificar relaciones significativas entre la práctica de ejercicio y los cambios en los indicadores de salud física y mental.

Conclusion: El estudio realizado acerca de la influencia del ejercicio físico en la salud tanto física como mental de los adultos de 25 años proporciona evidencia sólida sobre los beneficios multifacéticos de la actividad física. A través de un enfoque metódico, se ha evidenciado que la práctica regular de ejercicio, particularmente en un entorno de gimnasio, no solo promueve cambios positivos en la composición corporal, sino que también impacta significativamente en el bienestar mental de los individuos.

Los resultados esperados del estudio indican que los participantes que se ejercitan regularmente experimentan mejoras notables en indicadores de salud física, como el índice de masa corporal (IMC), la masa muscular, y la salud cardiovascular. Estas adaptaciones físicas no solo contribuyen a una mejor apariencia estética, sino que también reducen el riesgo de enfermedades crónicas y mejoran la funcionalidad en la vida diaria.

En el ámbito mental, el ejercicio se asocia con una notable reducción de síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejora en la autoestima y el estado de ánimo. La liberación de endorfinas y otros neurotransmisores durante la actividad física proporciona un efecto inmediato en el bienestar emocional, creando un ciclo virtuoso que promueve la salud mental a largo plazo. Este hallazgo subraya la importancia del ejercicio no solo como una herramienta para la mejora física, sino también como una estrategia efectiva en la gestión del estrés y la promoción de la salud emocional.

Además, la interacción social que se produce en el gimnasio, junto con el sentido de comunidad, se revela como un factor clave en la mejora del bienestar mental. Las relaciones que se forman en un entorno de ejercicio grupal no solo fomentan la motivación, sino que también ofrecen un sistema de apoyo crucial que puede ayudar a los individuos a enfrentar los desafíos emocionales de la vida cotidiana.

Este estudio no solo resalta la necesidad de incorporar el ejercicio en la rutina diaria de los adultos jóvenes, sino que también proporciona una base sólida para desmitificar conceptos erróneos sobre la actividad física. Al educar a la población sobre los beneficios tangibles del ejercicio, se puede fomentar un cambio de comportamiento que lleve a una vida más activa y saludable. La investigación apoya la idea de que la actividad física regular es un componente esencial para el bienestar integral, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a una percepción más positiva del mundo que nos rodea.  
  
Bibliografía:

Revistas académicas:

Sports Medicine

European Journal of Sport Science

Base de datos:  
Google Scholar (https://scholar.google.com/

PubMed (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)

ScienceDirect (https://www.sciencedirect.com/)  
Universidad de la Salle (https://lasalle.edu.co)  
 Redalyc (https://www.redalyc.org)