

**Raquel Cuenca Capdevila**

**“COMPARATIVA DE INTERVENCIONES DE EJERCICIO FÍSICO PARA  
REDUCIR LA ANSIEDAD, REVISION SISTEMÁTICA”**

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER**

**Dirigido por el Dr. Manuel González Peris Máster**

**de Envejecimiento y Salud**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Reus 2024**

**"TRABAJO DE FIN DE MÁSTER"**  
**Evaluación final**

**Tutor** del estudiante: Manel González Peris

**Nombre** del estudiante evaluado: Raquel Cuenca Capdevila

<b>NOTA DE LA EVALUACIÓN FINAL **</b>		
Pon la nota del 0 al 10 dentro de la casilla correspondiente		
	<b>Ponderación</b>	<b>Nota 0 a 10</b>
<b>Evaluación global del trabajo 10%</b>		
1. Claridad en la formulación de los objetivos y de los problemas		10
2. Coherencia interna del trabajo		10
3. El trabajo muestra el uso del pensamiento crítico		10
4. Relevancia: originalidad e innovación		9
5. Propuesta para la aplicación práctica de los resultados		9
<b>Introducción y justificación 15%</b>		
1. Explicación de las teorías que fundamentan el trabajo		9
2. Síntesis e integración de las teorías y del tema		9
3. Contribución en el avance teórico		8
4. Aportaciones a la sociedad y a la ética profesional		8
<b>Metodología de la investigación 25%</b>		
1. Adecuación de la metodología a la temática		10
2. Instrumentos de investigación apropiados		10
3. Descripción de los métodos utilizados		9
<b>Resultados y discusión 20%</b>		
1. Interpretación de los datos y resultados		9
2. Uso adecuado de los mecanismos de evaluación		10
3. Viabilidad de la propuesta		9
4. Uso adecuado de las herramientas de reflexión		9
5. Figuras y tablas adecuadas		10
<b>Conclusión 20%</b>		
1. Conclusiones relacionadas con los objetivos		9
2. Coherencia y adecuación de las conclusiones		9
<b>Aspectos formales 5%</b>		
1. Orden y claridad en la estructura del trabajo		10
2. Normativa (ortográfica, sintáctica, etc.) y corrección formal		10
3. Referencias bibliográficas actualizadas y formato adecuado		10
<b>Evaluación del proceso 5%</b>		
1. Ha mostrado capacidades de análisis, síntesis y razonamiento y se ve reflejado en el trabajo final		10
<b>Nota total sobre 10:</b>		<b>9.33</b>

**\*\*Consultar el documento "Criterios para puntuar las partes del TFM"**

**Observaciones** (feedback):



## RESUMEN:

**Introducción:** En este estudio se aborda la importancia de las intervenciones de ejercicio físico para reducir la ansiedad en personas mayores, considerando que el envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales, y la ansiedad es un trastorno común y debilitante en esta etapa. Las personas mayores son más propensas a la ansiedad debido a factores como la pérdida de autoestima, la reducción de actividad, enfermedades crónicas y falta de apoyo social. Aunque la ansiedad en ancianos ha sido menos investigada que la depresión, se reconoce su alta prevalencia y se busca evaluar la eficacia de intervenciones de ejercicio físico para reducir sus síntomas.

**Objetivo:** El objetivo principal de la investigación es comparar diferentes intervenciones de ejercicio físico y su efectividad en la reducción de la ansiedad en la población de la tercera edad.

**Metodología:** La revisión sistemática se llevó a cabo siguiendo las directrices PRISMA, con un enfoque en los criterios PICO para definir el alcance de la investigación y la selección de estudios relevantes.

**Resultados:** Tras un exhaustivo proceso de búsqueda y selección, se incluyeron 10 estudios que cumplían con los criterios de inclusión, permitiendo analizar y comparar los efectos de las intervenciones de ejercicio físico en la ansiedad de personas mayores.

**Conclusiones:** Los resultados obtenidos sugieren que las intervenciones de ejercicio físico pueden ser efectivas en la reducción de la ansiedad en diferentes poblaciones, incluyendo adultos mayores con enfermedades crónicas. Diferentes modalidades de ejercicio, como aeróbico, resistencia y Tai Chi, ofrecen beneficios significativos. Se recomienda la implementación de programas de ejercicios en atención primaria, juntamente con el aumento de la investigación para mejorar la calidad de la evidencia y la prescripción de ejercicio.

**Palabras clave:** ejercicio físico, ansiedad, personas mayores, intervenciones, salud mental

**Abstract:** This systematic review aimed to explore the effectiveness of physical exercise interventions in reducing anxiety among individuals aged

65 and above. Utilizing the Cochrane tool for quality assessment and Covidence platform for study management, a thorough analysis of current literature was performed. The findings revealed that physical exercise, showed efficacy in anxiety reduction across various populations, including patients with coronary disease, prostate cancer, and dementia. The study underscores the significance of considering multiple interventions to address anxiety in diverse clinical settings. The evaluation of potential biases in the literature underscores the need for rigorous and transparent assessment in future research endeavors.

CONFIDENTIAL