



FACUFI

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

**ACTIVIDAD FÍSICA UNA PROPUESTA COMO
HERRAMIENTA PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD POST
PANDEMIA**

PROYECTO: TESIS

MODALIDAD DE TITULACIÓN:

TESIS

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
CULTURA FÍSICA.**

P R E S E N T A:

HERSON MEDEL BRITO

201612242

DIRECTORES:

DR. AARÓN DONADO EUGENIO

DRA. MARÍA LUISA ÁLVAREZ CASTAÑEDA

FECHA DE TERMINACIÓN: FEBRERO 2023

FECHA DE EXAMEN 26 DE MAYO 2023

Contenido

1.1. Resumen.....	5
1.2. Introducción.....	6
1.3. Problema de Investigación	7
1.4. Justificación.....	7
1.4.1. Importancia de la investigación.....	8
1.4.2. Aportes	8
1.5. Objetivo de la investigación.....	9
1.5.1. Objetivos Generales	9
1.5.2. Objetivos Específicos	9
1.6. Hipótesis	10
1.6.1. Variables.....	10
1.7. Marco Contextual	10
1.7.1. Estudiantes de universidad.....	12
1.7.2. Los individuos, el trabajo y la sociedad	13
1.7.3. Estudio del contexto social y su influencia en la práctica deportiva... 13	
2.1. Marco teórico y conceptual	15
2.1.1. Definición del problema de ansiedad:.....	15
2.1.2. Origen de la palabra ansiedad.....	15
2.1.3. ¿Qué es la Ansiedad?	16
2.1.4. Diferentes autores marcan como ansiedad	17
2.1.5. Ansiedad y mecanismos cerebrales	18
2.1.6. Trastornos de Ansiedad.....	19
2.1.7. ¿A cuántas personas afectan a los Trastornos de Ansiedad?.....	20
2.1.8. Respuestas sintomatológicas de trastornos de ansiedad.....	21

2.1.9. Problema de actividad física:.....	22
2.1.10. Salud	24
2.1.11. Programa de actividad física	25
2.2. Marco Legal	26
3.1. Método de Investigación	28
3.2. Metodología	28
3.3. Universo y Muestra	29
3.4. Instrumentos	30
3.5. Cronograma	31
4.1. Estadística.....	32
4.2. Análisis de resultados	38
5.1. Conclusiones.....	39
5.2. Recomendaciones.....	40
5.3. Anexos	41
5.3.1. Gráficos medición	41
5.3.2. Tabla de información de sujetos	54
5.3.3. Fotos de sujetos	81
5.3.4. Plan de Activación física.....	86
Referencias	88

Agradecimientos

A mis padres:

Ustedes son el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado y me han apoyado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Han sido mis mejores guías de vida. Hoy cuando concluyo mis estudios, les dedico a ustedes este logro, como una meta más conquistada.

Gracias por ser quienes son y por creer en mí

A mi hermana:

Te agradezco hermana por apoyarme en los momentos que necesito, estuviste cuando más lo he necesitado, en los momentos más difíciles.

Gracias por todo lo que me has dado.

A mi sobrino:

Eres una persona super importante que siempre estás conmigo y que me apoya, te quiero mucho y gracias por todo

1. Capítulo I Introducción

Abstracto:

1.1. Resumen

El estudio de los niveles de ansiedad en nuestra comunidad de manera inexplicable ha sido poco valorado, lo que hace indispensable la incorporación de investigaciones a las secuelas de la pandemia de COVID-19 que en gran medida pueden explicar los altos índices de trastornos en nuestras sociedades. La investigación se lleva a cabo en el municipio de San Andrés Cholula, Puebla, población que vivió un gran incremento en la sintomatología de alteraciones de ansiedad. Secuelas que son el sustrato para la investigación con la finalidad de buscar alternativas terapéuticas para la disminución de síntomas en personas con dichos desordenes. Identificar estilos de vida y como la actividad física es benéfica para la salud, así ésta puede contribuir al descenso de los niveles de percepción de trastornos de ansiedad en la población.

Se ha intentado mostrar una síntesis de los datos relativos a la influencia de los factores, específicamente la de la ansiedad, en el proceso de salud-enfermedad esto debido a la pandemia de COVID-19 (De acuerdo a la explicación de la OMS, el nuevo nombre se toma de las palabras "corona", "virus" y *disease* (enfermedad en inglés), mientras que 19 representa el año en que surgió (el brote se informó a la OMS el 31 de diciembre de 2019). además de que continuamente y/o ocasionalmente realizan actividad física. Estos factores se han asociado con la sintomatología de dicha aflicción influyente en la vida cotidiana de los sujetos evaluados.

1.2. Introducción

En México se ha incrementado el número de personas con síntomas de ansiedad severa. “La Encuesta Nacional de Bienestar Auto reportado (ENBIARE) 2021 captó que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.” (INEGI, 2021)

En los últimos años, la actividad física se ha convertido en una tendencia entre la sociedad, ya que encuentra grandes cualidades como la de mejorar la salud física y mental, así como la disminución de trastornos de ansiedad para tener un mejor rendimiento en su vida cotidiana.

Por lo tanto, es de primordial importancia realizar el ejercicio físico de forma usual o cuando menos constante para mantener una buena salud y ver cómo influye ésta en su vida diaria, siendo el punto de comparación con sujetos que realizan una actividad física en menor continuidad aplicando el mismo tipo de test para ambos casos.

Realizado el ejercicio físico continuó por un grupo de individuos, comparándolos con pares con poca actividad física y viendo la evolución de síntomas provocados por trastornos de ansiedad ocasionada por la pandemia de COVID-19

Analizando que es conveniente estudiar los siguientes síntomas en los sujetos:

- Respuestas cognitivas
- Respuestas fisiológicas
- Respuestas comportamentales

Mediante el siguiente test realizado:

Test de:

Dra. Vanesa Fernández López

(López D. V., 2012)

Psicóloga, especialista en emociones

1.3. Problema de Investigación

¿Cómo disminuir los niveles de ansiedad por pandemia (COVID 19) en jóvenes entre 24 – 30 años en la localidad de la zona urbana de San Andrés Cholula Puebla a través de la actividad física?

1.4. Justificación

La presente investigación se realizó debido a que en el municipio de San Andrés Cholula los niveles de ansiedad en adultos jóvenes entre 24-30 años han sido agravados por la pandemia de COVID 19 que aún se padece, y que afecta a millones de personas a nivel mundial a partir del año 2019 y la influencia que conlleva la actividad física y los efectos positivos mostrados. En consecuencia, se trabajará con 17 sujetos radicados en la zona urbana de San Andrés Cholula, Puebla con características similares de algún trastorno de ansiedad y efectuando a través de una propuesta de actividad física, para la disminución de la misma antes mencionada.

En el campo de la salud mental, la ansiedad es una de las manifestaciones de mayor prevalencia en la mayor parte de las poblaciones. Se observa un notorio esfuerzo para articular la ansiedad y otros cuadros patológicos, con los contextos culturales diversos en los que viven las personas en la población de San Andrés Cholula y en la mayor parte por no decir en la totalidad del territorio de nuestro país.

De tal forma que para el estudio se pretende comprobar mediante un análisis científico la hipótesis que nos permita alcanzar la certeza de cambiar el perfil de ansiedad en el sujeto, y así aportar a la sociedad la certidumbre que a través de la práctica de una actividad física puedes obtener un alto índice en los resultados que se vean relegados favorablemente a la salud del ser humano.

La ansiedad es un fenómeno que afecta a todas las personas, generando reacciones en ellas de manera menormente positiva permitiéndoles estar alerta en distintas situaciones, pero en gran parte de la población son de manera negativa,

provocando incluso trastornos que es importante mencionar, llevan a alcances muy altos en el organismo humano al aparecer en situaciones que no son realmente peligrosas y no te permite tomar decisiones de forma objetiva.

Por otro lado, la importancia que deriva el desarrollo de las técnicas viables con recursos limitados ha inspirado en parte este trabajo de investigación, que intenta incursionar en una nueva técnica para su utilización en la disminución de los síntomas de trastornos de ansiedad provocados por la pandemia de COVID-19.

1.4.1. Importancia de la investigación

La importancia de esta investigación es dada a que en la sociedad actual hay una gran cantidad de casos de ansiedad y debido a la pandemia del COVID-19 en el planeta se han disparado de una manera bastante alta. Para ello se evaluará como influye la actividad física en tales personas con el fin de recolectar datos que se arrojará el índice de síntomas de la ansiedad.

San Andrés Cholula no es ajeno a la situación de la pandemia actual, además que es un municipio que por sus circunstancias propias aumenta la vulnerabilidad de los habitantes y llega a provocar mayor ansiedad en los mismos.

Se busco demostrar como la actividad física tiene una gran influencia en las personas para la disminución de la ansiedad en comparación de las personas que llevan una baja o nula actividad física.

1.4.2. Aportes

Importancia de la actividad física, así como los beneficios de ésta para lograr disminuir los niveles de ansiedad que se generan por la pandemia de COVID-19. Es por eso que la investigación recae en la zona urbana del municipio de San Andrés Cholula, Puebla.

Teórico: Demostrar que los niveles de ansiedad y sus respuestas que provocan en el cuerpo humano conllevado por la pandemia de COVID-19

pueden ser disminuidos a través de una activación física continúa y permanente en la vida de los sujetos investigados mediante un sustento teórico.

Práctico: Demostrar en esta investigación que la actividad física con la que se consigue una disminución de las tres respuestas de ansiedad en el organismo humano y cómo afecta su comportamiento tanto en lo individual como en la sociedad.

1.5. Objetivo de la investigación

Demostrar cómo la actividad física en sujetos de 24-30 años es benéfica para el organismo y genera una disminución de las 3 respuestas sintomatológicas ante los trastornos de ansiedad generados por el COVID-19.

1.5.1. Objetivos Generales

-Disminución de cantidad de ansiedad en el sujeto gracias a la actividad física que efectuara.

-Demostrar la diferencia que tienen una actividad física continúa en comparación a los que tienen una baja o nula actividad física y sus consecuencias en cuestión de disminución de ansiedad.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Lograr concientizar que la ansiedad es un trastorno y que se puede reducir por la terapia ocupacional que en este caso es la actividad física.

- Demostrar que dentro de la actividad física se pueden generar muchos aspectos de provecho tanto en la salud mental de las personas como en la salud física de ellas.

-Identificar el nivel de ansiedad que se ha podido disminuir en los sujetos investigados.

1.6. Hipótesis

Si se aplica un programa de actividad física para personas con síntomas de trastornos de ansiedad, este será causal para la estimulación del organismo y disminución de los niveles de dicho estado mental para personas entre los 24-30 años.

1.6.1. Variables

Operación de las variables

Variable independiente- programa de activación física

Variable dependiente- Niveles de los síntomas de ansiedad

Variables ajenas:

Sexo, Nivel socioeconómico, Edad.

1.7. Marco Contextual

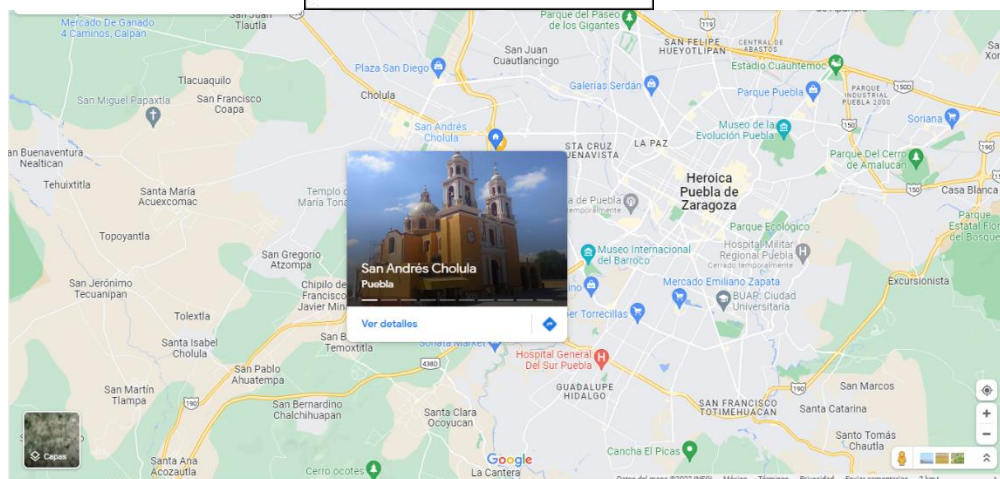
El balance anímico en México alcanzó un promedio de 5.07 entre la población adulta en México en una escala de -10 a +10. Las mujeres muestran en promedio menor balance anímico respecto a los hombres en todos los grupos de edad. La mayor brecha se observa entre hombres y mujeres de México. (INEGI, 2021)

Puebla ocupa el primer lugar nacional con la población adulta que reporta mayor ansiedad en México, con el 57.8 por ciento, es decir, casi seis de cada 10 poblanos padece este síntoma; sin embargo, la entidad también se ubica en el segundo sitio con el mayor desbalance anímico entre hombres y mujeres del país, y con mayor insatisfacción con su vida. (INEGI, 2021)

Así lo revela la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (Enbiare) 2021, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

La presente investigación se realiza en el municipio de San Andrés Cholula ubicada en el valle del Estado de Puebla, sostiene una superficie territorial de 62 Km² y se encuentra a 2100 msnm, la temperatura promedio que se encuentra durante el año es de 14-18° C.

De acuerdo a los últimos censos realizados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, el número de habitantes es de 100,439 contabilizado en el último censo de población en 2010. (Secretaria de desarrollo social, 2010)



La investigación se caracteriza por tener dentro de los sujetos a evaluar con distintas ocupaciones, ya que se encuentran estudiantes de universidad, con trabajo espontaneo y con trabajo formal.

Tomando en cuenta que se reportó con 17 sujetos para la evaluación de los niveles de ansiedad post pandemia covid-19 el 70,6% de los encuestados cuentan con un trabajo formal, el 17,6% son estudiantes de universidad y el 11,8% poseen un trabajo espontaneo o temporal.

1.7.1. Estudiantes de universidad

La muestra no está basada en universitarios, pero en la recolección de datos se vio reflejado un alto índice en el nivel formativo de los sujetos, los cuales se encuentran en el nivel superior, estos son oriundos del municipio de San Andrés Cholula la cual se basa nuestra investigación.

“Hablar de la universidad es hablar de desafíos, debates, conocimiento, cambio, transformación social, investigación y pensamiento crítico. Es el reflejo de una sociedad en su conjunto, su crecimiento, luchas, resistencia, gremios, democracia y equidad. Es mirar hacia los jóvenes, su movilidad social y oportunidades de mejora. La universidad no implica una educación mercantilista, sino una educación como bien común con una función social.” (Sánchez B. G., 2017)

1.7.1.1. La universidad y sus principios humanistas

“La universidad surgió como una de las instituciones encaminadas a crear conocimiento sobre bases sólidas, exaltación de los valores humanos y el enriquecimiento de la cultura para el bienestar del hombre. Esa visión humanista de privilegiar al conocimiento como una herramienta generadora de bienestar es uno de los principios constitutivos de la universidad.” (Sánchez B. G., 2017)

“La función social de la universidad es, ante todo, la formación del hombre (ser humano) con todo lo que implica cultura, ética, compromiso social y político. “Parent, (1997:35).

1.7.2. Los individuos, el trabajo y la sociedad

El trabajo en la sociedad actual se percibe como un instrumento que influye en el aumento o disminución de las variantes de la ansiedad que se estudian en esta investigación.

“Ya no habría un nexo entre el trabajo y el sentido de comunidad, de comportamiento asociativo y de interacción social que determinan la proximidad física y las relaciones personales de confianza y familiaridad forjadas en el tiempo. (trabajo, 2018)

“La reconfiguración del trabajo va acompañada de cambios de las prácticas de comunicación (por ejemplo, Facebook, WhatsApp). Esta conectividad virtual puede tener importantes efectos en la «lógica de la acción colectiva», y obviar el requisito de encontrarse físicamente.” (trabajo, 2018).

1.7.3. Estudio del contexto social y su influencia en la práctica deportiva

La influencia de la práctica deportiva en la vida diaria tiene un gran impacto en la vida de las personas, no solo por las cuestiones vinculadas con la salud física del cuerpo humano, sino que se ve reflejada en otros temas de nuestro día a día, se llega a ver reflejado en la actitud de las personas, en la energía que se tiene en actividades cotidianas, incluso en la salud espiritual se logra distinguir ocasionalmente.

“Un estudio de la Universidad de Granada analiza en los niños la influencia y los significados del contexto social a la hora de realizar actividad física. Los

amigos son condicionantes y se sitúan como núcleo facilitador de sus actividades motrices.” (Heath at a Glace, 2018)

“Es importante la influencia que el entorno, en este caso, contexto social, ejerce sobre sus aprendizajes y construcción del conocimiento. Éstos, se asocian inevitablemente, con unos determinados valores y significados socio-culturales que caracterizarán y matizarán sus perfiles, orientando las distintas formas de emplear y de disfrutar sus tiempos de ocio.” (Heath at a Glace, 2018)

2. Capítulo II Marco Teórico

2.1. Marco teórico y conceptual

2.1.1. Definición del problema de ansiedad:

A raíz del periodo de pandemia que ocurre a partir del año 2020 en nuestro país, se han incrementado de una forma notoria los síntomas de trastornos de ansiedad. Gracias a ello se ha diagnosticado que los síntomas de dichos trastornos se pueden demostrar de muchas maneras, dicha investigación se basa en el test de la Dr. Vanesa Fernández López donde se ven reflejados tres tipos de síntomas los cuales son: Respuestas físicas, respuestas cognitivas y respuestas comportamentales.

Es muy importante reconocer la sintomatología y tener la información adecuada además de ser tratado a tiempo ya que puede llegar a provocar un daño más grave en la vida de las personas, asimismo, poseer la información adecuada ya que existen distintos mitos que pueden perjudicar a las personas.

La ansiedad en la actualidad es una emoción que influye en los seres humanos de forma positiva siempre y cuando se encuentre dentro de los niveles adecuados ya que cuando se sobrepasan éstos, se generan trastornos de ansiedad los cuales generan síntomas de forma negativa en las personas.

2.1.2. Origen de la palabra ansiedad

“El término ansiedad proviene del latín anxietas, congoja o aflicción. Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.” (Elizondo, Definición de Ansiedad, 1995)

2.1.3. ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es una reacción normal ante situaciones de peligro o de amenaza. Es probablemente la emoción más fundamental. Los estados de ansiedad varían según su intensidad, desde la inquietud ligera hasta el terror y el pánico. La duración de estas sensaciones puede también variar, y oscilar entre el nerviosismo de un instante y la angustia permanente. (R., R&A Psicólogos, 2021)

- Alrededor del 14.3% de la población mexicana ha presentado algún tipo de ansiedad a lo largo de su vida.
- Las mujeres tienen 2 veces más riesgos de padecer de ansiedad que los hombres, por distintas cuestiones tanto fisiológicas como biológicas propias del sexo femenino. Las cuales pueden ser: Las fluctuaciones hormonales en las mujeres, pues se ha demostrado que los cambios en las hormonas premenstruales contribuyen a episodios de pánico. Se ha comprobado que se dan en la fase premenstrual/menstrual y también tras el embarazo y la menopausia.

Se ha comprobado que se dan en la fase premenstrual/menstrual y también tras el embarazo y la menopausia. (Ruiz., 2021)

- Existe una mayor prevalencia entre los 15 y los 45 años de edad. (R., R&A Psicólogos, 2021)

La pandemia de COVID-19 ha generado un aumento del 25% de ansiedad en todo el mundo (Organización mundial de la salud, 2022)

En el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%, según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

2.1.4. Diferentes autores marcan como ansiedad

Se coincide con el autor López ya que la ansiedad es una emoción que es natural en los seres vivos, nos ayuda a estar alerta de las distintas situaciones que nos rodean en nuestra vida diaria.

“La ansiedad es una emoción que todo el mundo experimenta en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante o enfrentarse ante una situación de riesgo o que implique peligro para el sujeto. La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo. Aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro.” (López E. F., 2019)

“La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.” (Oxford Languages, 2022)

La ansiedad produce cambios en los distintos sistemas del cuerpo humano, lo que genera que se proyecten durante la actividad que se está realizando y así preparándolos para actuar. Ésta puede ser saludable en algunos de los casos, pero cuando se genera en exceso, se puede convertir en peligrosa y producir efectos secundarios y algunos comportamientos anormales como los 3 tipos distintos de síntomas que se retoman en esta investigación, se tiene que aprender a controlarla y saber cómo llegar a disminuirla en caso de que influya de forma negativa en nuestra vida diaria.

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede provocar sudor en exceso, que el individuo se sienta inquieto y tenso o incluso llegar a tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. (Medline Plus, 2021)

La ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en

realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. (Elizondo, Psicología Clínica , 2005)

La ansiedad es una reacción normal ante situaciones de peligro o de amenaza. Es probablemente la emoción más fundamental. No solo es experimentada por todos los seres humanos, también se observan reacciones de ansiedad en todas las especies animales. Los estados de ansiedad varían según su intensidad, desde la inquietud ligera hasta el terror y el pánico (R., R&A Psicólogos, 2021)

2.1.5. Ansiedad y mecanismos cerebrales

“Las reacciones provocadas por la ansiedad tienen su inicio en los mecanismos cerebrales. El cerebro de los seres humanos integra muy bien la información del pasado (recuerdos) con la información del presente (situación) para anticipar y prever el futuro (consecuencias).” (López E. F., 2019)

“Algunas zonas del cerebro almacenan la información recogida del exterior a través los órganos de los sentidos, mientras que otras aportan la información guardada relativa a las emociones y sensaciones internas. Estas diversas partes del cerebro trabajan y se activan de forma cooperativa.” (López E. F., 2019)

¿Es la ansiedad un fenómeno normal o patológico?

“La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. (Elizondo, Definición de Ansiedad, 1995). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada en relación con el estímulo desencadenante.” (Elizondo, Definición de Ansiedad, 1995)

2.1.6. Trastornos de Ansiedad

Los trastornos por ansiedad generan la sintomatología de forma negativa en el cuerpo y en las actitudes de las personas durante su vida y es por esa razón que se debe de adquirir métodos distintos para la disminución de estos trastornos, que en un extremo caso podrían llegar a generar depresión, por lo cual es importante identificar tales síntomas.

“Los trastornos de ansiedad se caracterizan por presentar miedo intenso o una preocupación excesiva. Estos trastornos generan un importante malestar y afectan al funcionamiento habitual de la persona sin importar la edad que tenga. En función de cuál sea el foco principal del miedo y/o la preocupación se habla de un trastorno u otro.” (García, 2019)

Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad y generan diferentes tipos de respuestas, algunos de ellos son:

Trastorno de ansiedad por separación: En este tipo de trastorno el menor tiene un miedo intenso de separarse de las personas que le cuidan.

Fobia específica: Cuando una persona tiene un miedo intenso a un objeto o situación.

Trastorno de pánico: El ataque de pánico se define como un episodio de ansiedad repentino e intenso que se acompaña de sensaciones físicas desagradables. (ejemplo) Agorafobia. Cuando la persona tiene de forma habitual miedo a sentir sensaciones de ansiedad en espacios abiertos en donde se reúnen muchas personas.

Trastorno de ansiedad generalizado: Cuando una persona se preocupa todo el tiempo por diversas cosas del día a día.

Una misma persona puede tener varios trastornos de ansiedad al mismo tiempo y no es extraño que tenga otros trastornos del ámbito de la salud mental. (García, 2019)

Los trastornos se pueden generar a través de círculos viciosos, como una adicción.

“A grandes rasgos, cuando una persona tiene síntomas de ansiedad nota algunas sensaciones físicas desagradables como palpitaciones o mareos. Esto ocurre porque las situaciones de peligro producen reacciones a nivel cerebral y hormonal que activan el cuerpo como si fueran una alarma antiincendios.” (García, 2019)

Lo anterior genera distinta sintomatología, algunas de las variantes son plasmadas en el test evaluativo que se aplica en esta investigación.

Una vez que pasa el peligro o si se tiene éxito a la hora de afrontarlo, o si simplemente la persona se da cuenta de que no hay ninguna amenaza real, la alarma a nivel cerebral se desactiva, el sistema nervioso se reequilibra y el miedo o la ansiedad disminuyen.

“En determinadas personas, las respuestas de miedo/ansiedad pueden aparecer de forma continua a consecuencia de una hipersensibilización de los circuitos cerebrales de alerta.” (García, 2019)

2.1.7. ¿A cuántas personas afectan a los Trastornos de Ansiedad?

Los trastornos de la ansiedad afectan prácticamente al cien por ciento de la población global y las cifras son grandes a través del mundo ya que los consensos no son tan certeros. Se ha considerado históricamente que el mayor número de afectaciones de estos trastornos afecta en mayor número a personas del género femenino. Pero esta información puede variar en cuestión de los rangos de edad, y en gran número estos trastornos no se llegan a tratar.

“Los trastornos de ansiedad constituyen uno de los grupos de trastornos mentales más frecuentes. Las cifras pueden variar en función de los parámetros que se tienen en cuenta, pero hay cierto consenso en considerar que 1 de cada 5

personas tendrá un trastorno de ansiedad a lo largo de la vida. En el caso de los niños y los adolescentes esta cifra estaría alrededor de 6 de cada 100 individuos.” (Lera, 2019)

“El número de personas afectadas también varía en función del trastorno, por ejemplo, las fobias específicas son el trastorno más frecuente dentro de los trastornos de ansiedad.” (Lera, 2019)

2.1.8. Respuestas sintomatológicas de trastornos de ansiedad

2.1.8.1. Respuestas Cognitivas:

“Lo cognitivo es aquello que pertenece o que está relacionado al conocimiento. Éste, a su vez, es el cúmulo de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o a la experiencia.” (Porto, 2008)

“El desarrollo cognitivo, se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad.” (Porto, 2008) (Gardey, 2008)

“Es el proceso en el que la información entra al sistema cognitivo, es decir de razonamiento, es procesada y causa una determinada reacción en dicha persona.” (Porto, 2008) (Gardey, 2008)

2.1.8.2. Respuestas fisiológicas

“La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del sistema nervioso vegetativo.” (Cuixart, 199&)

2.1.8.3. Respuesta motora

Las respuestas motoras son las que generan toda aquella acción de movimiento. Otro aspecto a destacar de este tipo de respuestas es que son cortas y de duración corta. Se distinguen dos tipos de respuesta motora:

Respuesta motora voluntaria: Estas inician la acción en las neuronas que se encuentran en la corteza cerebral y cuyos axones descienden hasta la médula espinal.

Respuesta motora involuntaria: También usa a las motoneuronas espinales, pero esta vez son activadas por estímulos que vienen directamente de receptores sensoriales. (Fondo europeo de desarrollo regional, 2022)

2.1.8.4. Respuestas comportamentales

Las respuestas comportamentales son importantes en la investigación realizada ya que en ellas se encuentran los índices más altos de ansiedad provocado por la pandemia y ellas son una reacción a la ansiedad generada.

“El conjunto de respuestas emitidas por diferentes especies frente a un peligro real o potencial se conoce como Estado de Ansiedad. Este conjunto de respuestas emitidas por los organismos define lo que se conoce como ansiedad.” (Revista Latinoamericana de psicología, 2007)

2.1.9. Problema de actividad física:

La actividad física en la vida cotidiana es super importante, tiene varios aportes a nuestra salud, tanto físicos como mentales, disminuye la grasa corporal, aumento de masa muscular, puede llegar a prevenir enfermedades como la diabetes, obesidad, sobrepeso, además de que en esta investigación aportará cómo es beneficiosa para la disminución de la ansiedad.

2.1.9.1. ¿Qué efectos tiene la actividad física en tu cuerpo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos, con el consiguiente consumo de energía, por lo que la actividad física incluye actividades como las tareas domésticas, las actividades recreativas, jugar, actividades realizadas al trabajar, desplazamientos de un lugar a otro, etc.

La actividad física es un factor clave para determinar el gasto energético de cada persona, por lo que su disminución supondría una reducción del gasto calórico diario. (Salud, 2022)

La actividad física tiene una gran importancia en la composición del cuerpo, es decir, en la cantidad de grasa, músculo y tejido óseo, así como numerosos beneficios para la salud, como ayudar a prevenir enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes, mejora el estado muscular, cardiorrespiratorio, y la salud ósea y funcional, y reduce el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares e hipertensión, entre otras. (Salud, 2022)

2.1.9.2. Actividad física

Se considera actividad física a una actividad que conlleva movimiento continuo al cuerpo humano sin llegar a la competencia o al alto rendimiento.

“Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.” (Bembibre, 2009)

“La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, genera un aumento fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse.” (Bembibre, 2009)

2.1.10. Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido la salud como: "un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". (Salud, 2022)

2.1.10.1. Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad. (Salud, 2022)

2.1.10.2. Salud física

La salud física consiste en el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo de los individuos, es decir, es una condición general de las personas que se encuentran en buen estado físico. Cuando las personas se encuentran en óptimas condiciones de salud físicas pueden realizar diversas actividades, fomentar el bienestar y seguir desarrollando o cultivando las habilidades en pro de su salud general. La salud física también se refiere a los análisis o estudios relacionados con la alimentación y la nutrición. (Significados de salud, 2018)

2.1.10.3. Salud emocional

Es el manejo responsable de los sentimientos, pensamientos y comportamientos. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera asertiva y se sienten bien acerca de sí mismos, tienen buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana. (Maria, 2008)

2.1.10.4. Salud espiritual

Cuando hablamos de la salud espiritual nos referimos a la búsqueda de significado, propósito y sentido en la vida. No importa de qué religión seas o ni siquiera si profesas una religión. (Araujo, 2011)

2.1.11. Programa de actividad física

Se propone un programa de actividad física especializada para cada sujeto de la investigación que consta de 3 actos los cuales serán

Calentamiento: Lubricación articulas de manera céfalo-caudal, elevación de la frecuencia cardiaca, estiramientos

Desarrollo: Para cada sujeto será de distinta manera sea conforme para su objetivo personal y/o tipo de entrenamiento adecuado (Anaeróbico/ Aeróbico)

Conclusión: Vuelta a la calma, Estiramientos conforme a los músculos trabajados

2.2. Marco Legal

Es importante entender las reglas y normas que nos rigen y para ello se encuentra la Ley General de Cultura Física y Deporte que en esencia es la que nos da los lineamientos legales que rigen nuestra profesión.

Se tomo en cuenta la citada legislación en concordancia con los artículos que contienen las garantías individuales de nuestra Constitución General de la República y que toman un efecto mayor al tipo de investigación que se realiza.

2.2.1. Ley general de cultura física y deporte

Artículo 1. La presente Ley es de orden público e interés social y de observancia general en toda la República, reglamenta el derecho a la cultura física y el deporte reconocido en el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, correspondiendo su aplicación en forma concurrente al Ejecutivo Federal, por conducto de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, las Autoridades de las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México, así como los sectores social y privado, en los términos que se prevén.

Artículo 2. Esta Ley y su Reglamento tienen por objeto establecer las bases generales para la distribución de competencias, la coordinación y colaboración entre la Federación, las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México en materia de cultura física y deporte, bajo el principio de concurrencia previsto en el artículo 73, fracción XXIX-J de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como la participación de los sectores social y privado en esta materia, con las siguientes finalidades generales:

II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México;

IV. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud y prevención de enfermedades;

Artículo 5. Para efecto de la aplicación de la presente Ley, se considerarán como definiciones básicas las siguientes:

III. Actividad Física: Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas;

IX. Activación Física: Ejercicio o movimiento del cuerpo humano que se realiza para mejora de la aptitud y la salud física y mental de las personas;

Artículo 10. Para la eficaz y eficiente promoción, fomento y estímulo de la cultura física y de la práctica del deporte en todas sus manifestaciones existirá un Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte que tendrá como objeto asesorar en la elaboración del Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, coordinar, dar seguimiento permanente y evaluar los programas, acciones y procedimientos que formen parte de la ejecución de las políticas públicas para promover, fomentar y estimular la cultura física y la práctica del deporte, tomando en consideración el desarrollo de la estructura e infraestructura deportiva y de los recursos humanos y financieros vinculados a la cultura física y al deporte en el país.

Artículo 107. Las instituciones del sector salud y educativo promoverán en su respectivo ámbito de competencia, programas de atención médica, psicológica y de nutrición para deportistas, formación y actualización de especialistas en medicina del deporte y ciencias aplicadas, así como para la investigación científica.

3. Capítulo III Marco Metodológico

3.1. Método de Investigación

La investigación fue de una manera cuantitativa puesto que se recopilaron análisis de datos de dos tomas en diferentes momentos pre test- post test.

X1 - X2

Esto mediante un test evaluativo, mismo que se obtendrá a través de la prueba de la Dra. Vanesa Fernández López, y que se plasmará en una serie de tablas y graficas.

3.2. Metodología

El test seleccionado para esta investigación fue elegido por las características técnicas del contenido, ya que evalúa 3 tipos de demostraciones de síntomas de trastornos de ansiedad y ayuda a comprender de una manera más clara los niveles de ansiedad en cada sujeto evaluado.

Se busco comprobar como la actividad física implica un efecto positivo en los sujetos en la disminución de la ansiedad y sus respuestas.

La prueba consta de 2 mediciones del test (pre test- post test), mismo que se compone de 4 secciones que evaluaran distintos criterios de los niveles de ansiedad en los sujetos, las cuales son:

- a) -Sección de preguntas personales: Recolecta los datos de cada sujeto evaluado en el test.
- b) -Sección de preguntas del aspecto físico: Recoge datos sobre los síntomas físicos que se presentan en los sujetos investigados.
- c) -Sección de preguntas de aspecto cognitivo: Recaba datos de la sintomatología presentada a las personas encuestadas.
- d) -Sección de preguntas de comportamiento: Cosecha datos del puntaje en síntomas comportamentales de los encuestados.

3.3. Universo y Muestra

En la población que se realizó este estudio se percibió un alto nivel de síntomas de ansiedad en los participantes que estuvieron a prueba que fueron seleccionados por las características correspondientes a sobrepeso en la zona urbana del municipio San Andrés Cholula perteneciente al estado de Puebla durante la pandemia de COVID-19 generada en el año 2022.

En los sujetos empleados se determinaron los niveles de ansiedad que influye en la disminución de sus respuestas motoras, cognitivas y fisiológicas presentadas en el test evaluativo

Se tomo una muestra de 17 sujetos en un muestreo por conveniencia, ya que se basa en personas disponibles.

3.3.1. Unidad de análisis:

Adulto joven entre los 24-30 años hombre o mujer que represente con síntomas de trastornos de ansiedad generada por la pandemia COVID-19 y que resida en el municipio de San Andrés Cholula, En el periodo de estudio de pandemia 2022.

3.3.1.1. Criterios de Inclusión:

Adultos jóvenes con niveles de ansiedad

Residentes del área de San Andrés Cholula.

Que tengan síntomas de cualquier tipo ansiedad por pandemia COVID-19

3.3.1.2. Criterios de exclusión

-Sujetos adultos jóvenes que no residan en la zona.

-Sujetos con comorbilidades

-Sujetos que no se encuentren en el rango de edad.

-Sujetos que se encuentren en un plan de entrenamiento externo.

3.4. Instrumentos

Test evaluativo creado por la
Dra. Vanesa Fernández López
Psicóloga, especialista en emociones

El cual consta de 4 secciones que recolectan diferentes datos de los encuestados.



Sección de datos personales:

- | | | | |
|---------------------|------------|--------------------|---------------|
| -Nombre | -Edad | -Estatura | -Peso |
| -Área de residencia | -Ocupación | -Nivel de estudios | -Tipo de vida |

Sección de síntomas físicos:

- 1.- Sensación de angustia o aprensión. (Valor de medición de 0 al 5)
- 2.- Dificultad para tranquilizarse, intranquilidad. (Valor de medición de 0 al 5)
- 3.- Aumentos de frecuencia cardiaca, sin alguna enfermedad que lo justifique. (Valor de medición de 0 al 5)
- 4.- Fatiga, especialmente al final del día. (Valor de medición de 0 al 5)
- 5.- Alteraciones de sueño. (Valor de medición de 0 al 5)

6.- Sensaciones de tensión muscular, que puede ir acompañado de dolor en partes del cuerpo. (Valor de medición de 0 al 5)

Sección de síntomas cognitivos:

- 1.- Dificultad para concentrarte. (Valor de medición de 0 al 5)
- 2.- Sensación de bloqueo mental. (Valor de medición de 0 al 5)
- 3.- Anticipación de acontecimientos negativos. (Valor de medición de 0 al 5)
- 4.- Mala memoria. (Valor de medición de 0 al 5)
- 5.- Pensamientos desagradables. (Valor de medición de 0 al 5)
- 6.- Duda en toma de decisiones. (Valor de medición de 0 al 5)

Sección de síntomas comportamentales:

- 1.- Fumas, bebes o comes para calmar tu ansiedad. (Valor de medición de 0 al 5)
- 2.- Evitas situaciones en tu vida. (Valor de medición de 0 al 5)
- 3.- Movimientos repentinos (manos, brazos, piernas, etc.) (Valor de medición de 0 al 5)
- 4.- Movimiento más de lo habitual. (Valor de medición de 0 al 5)
- 5.- Movimientos torpes. (Valor de medición de 0 al 5)
- 6.- Llanto para aliviar malestar. (Valor de medición de 0 al 5)

3.5. Cronograma

Existe Una fase cuantitativa la cual consiste en recolectar datos de sujetos involucrado con trastorno de ansiedad en el municipio de San Andrés Cholula para conocer sus características en cuanto a incidencia por sexo, edad, nivel educativo y profesión u oficio, una fase descriptiva.

Se indago a través de entrevistas a los involucrados en el estudio, la percepción de los pacientes conforme a la ansiedad acerca del conflicto armado y su posible mejoramiento a través de la actividad física involucrada en el proceso de la investigación. Además, se identificaron los estilos de vida que puedan contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad en los sujetos.

4. Capítulo IV Análisis de Resultados

4.1. Estadística

Resultados de variables

Pre test Fecha: 12-20/09/22

Objetivo No.1: Caracterizar a los sujetos que resultan con ansiedad debido a la pandemia de COVID 19.

Objetivo 2: Identificar estilos de vida que puedan contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad en los sujetos.

Estilo de vida y actividad física, caracterización de los sujetos y niveles de ansiedad.

Variante	Valor
Sexo:	5 masculinos, 12 féminas
Ocupación:	70,6% trabajo formal, 17,6% estudiante, 11,8% trabajo ocasional.
Área de residencia:	100% Urbana.
Nivel de estudios:	82,4% superior, 11,8% básico superior, 5,9% post grado.
Tipo de vida:	41,2% actividad física continua, 29,4% actividad física espontáneamente, 23,5 sedentario, 5,9% deportista.
Escala de síntomas físicos:	244 puntos de 510 contabilizados en dicha sección
Escala de síntomas cognitivos:	212 puntos de 510 contabilizados en dicha sección
Escala de comportamientos:	168 puntos de 510 contabilizados en dicha sección

Post test Fecha: 15-20/11/2022

Objetivo No.1: Caracterizar a los sujetos que resultan con ansiedad debido a la pandemia de COVID 19.

Objetivo 2: Identificar estilos de vida que puedan contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad en los sujetos.

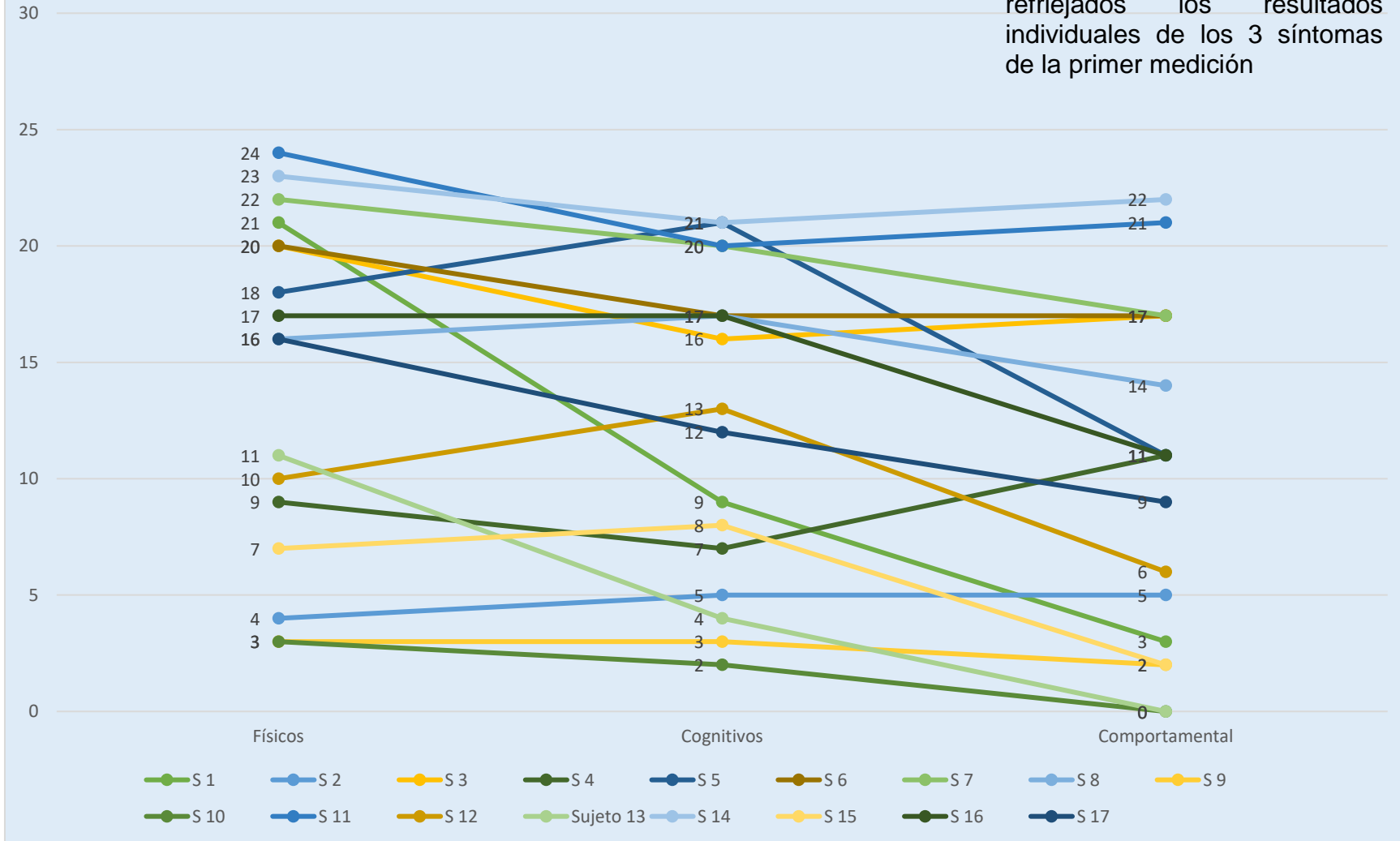
Estilo de vida y actividad física, caracterización de los sujetos y niveles de ansiedad.

Variante	Valor
Sexo:	5 masculinos, 12 féminas
Ocupación:	70,6% trabajo formal, 17,6% estudiante, 11,8% trabajo ocasional.
Área de residencia:	100% Urbana.
Nivel de estudios:	82,4% superior, 11,8% básico superior, 5,9% post grado.
Tipo de vida:	41,2% actividad física continua, 29,4% actividad física espontáneamente, 23,5 sedentario, 5,9% deportista.
Escala de síntomas físicos	213 puntos de 510 contabilizados en dicha sección
Escala de síntomas cognitivos	189 puntos de 510 contabilizados en dicha sección
Escala de comportamientos	151 puntos de 510 contabilizados en dicha sección

Síntomas físicos= Hubo una disminución de 5.85%, Síntomas cognitivos= Hubo un descenso de 4.34%, Síntomas comportamentales= Se generó un detrimento del 3.2% luego de las mediciones.

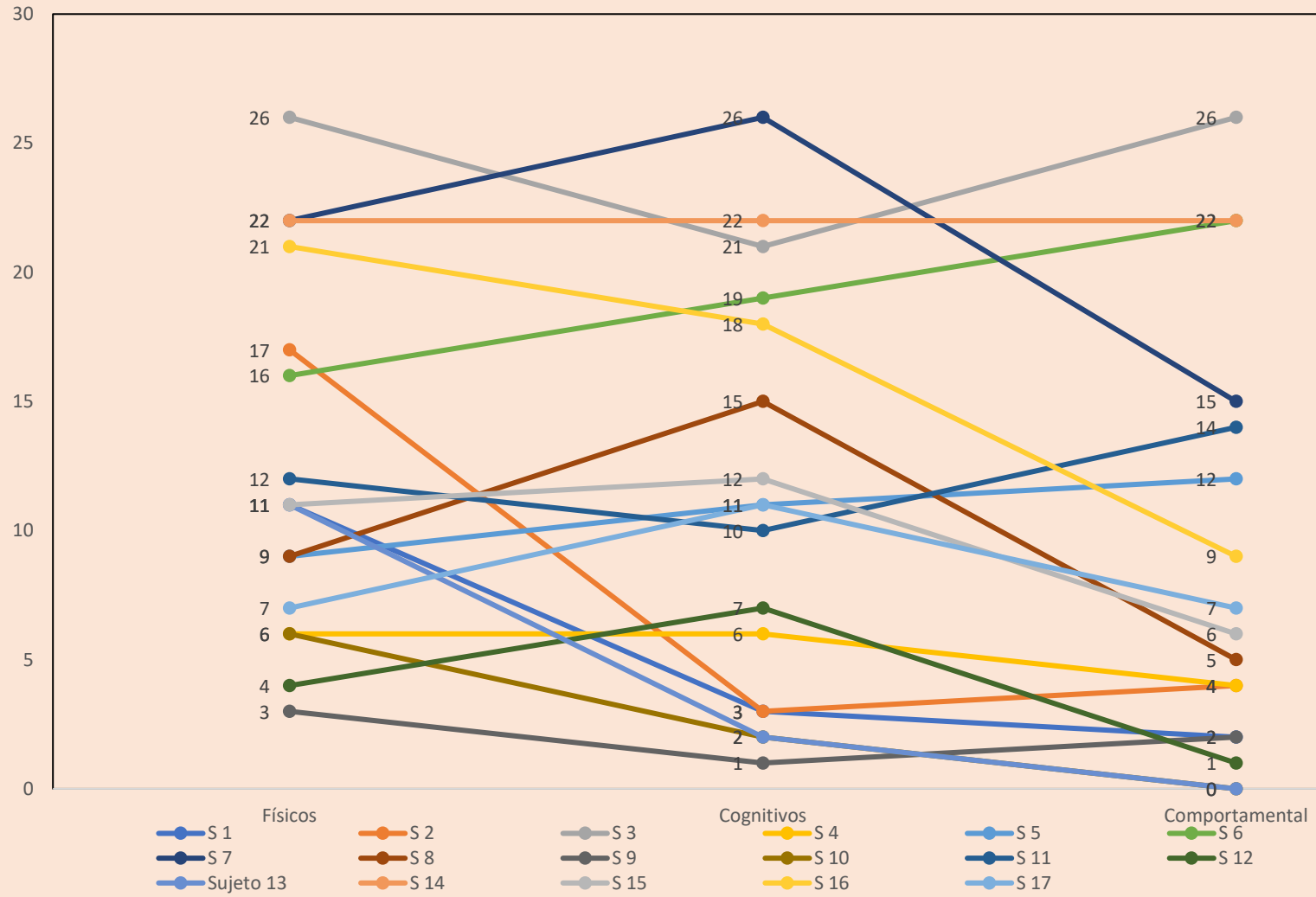
Individual por puntos Pre test

En esta grafica estan
refrejlados los resultados
individuales de los 3 síntomas
de la primer medición



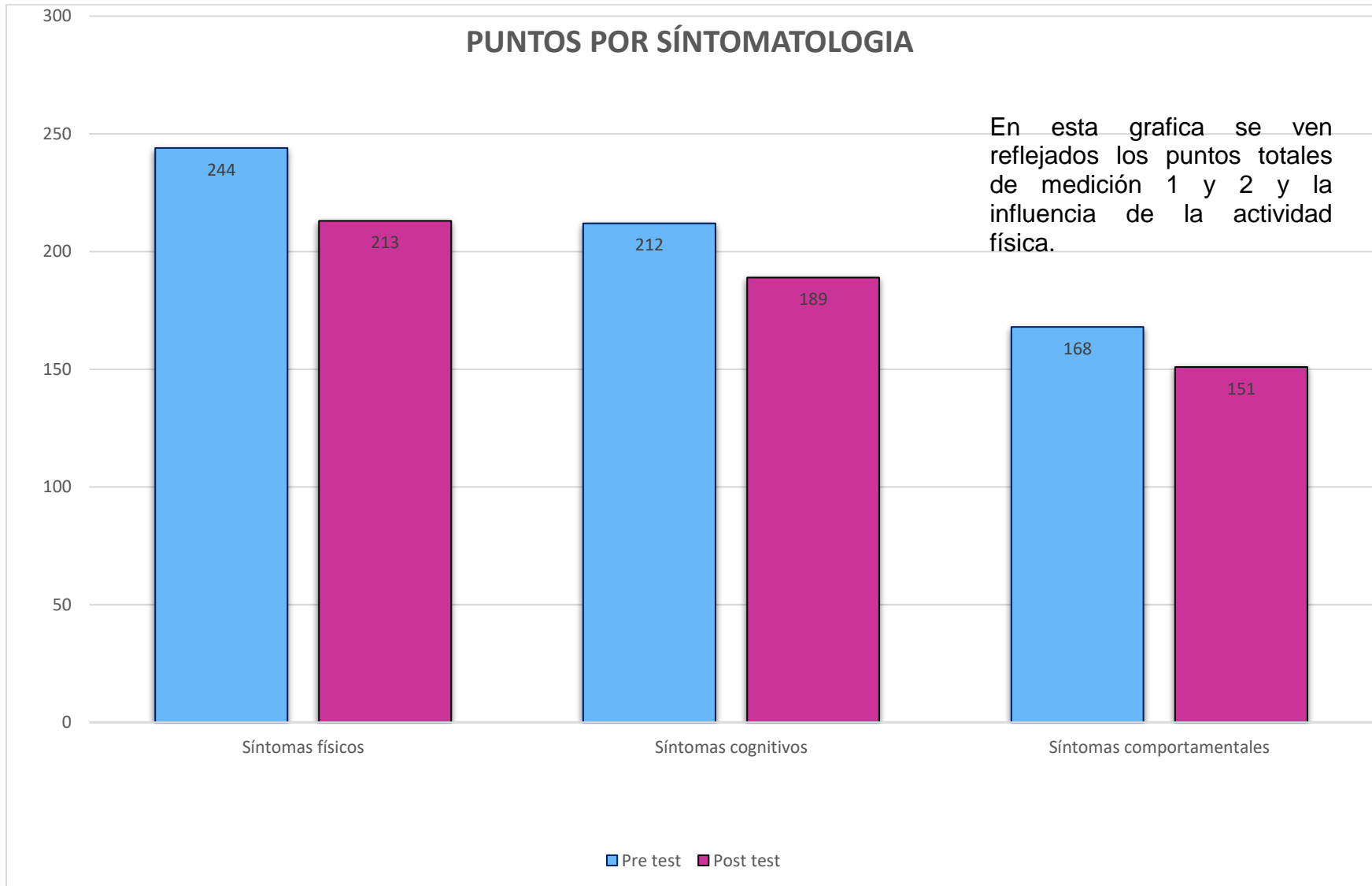
Individual por puntos Post test

En este grafico se da a conocer los datos por sintoma individual de cada sujeto.

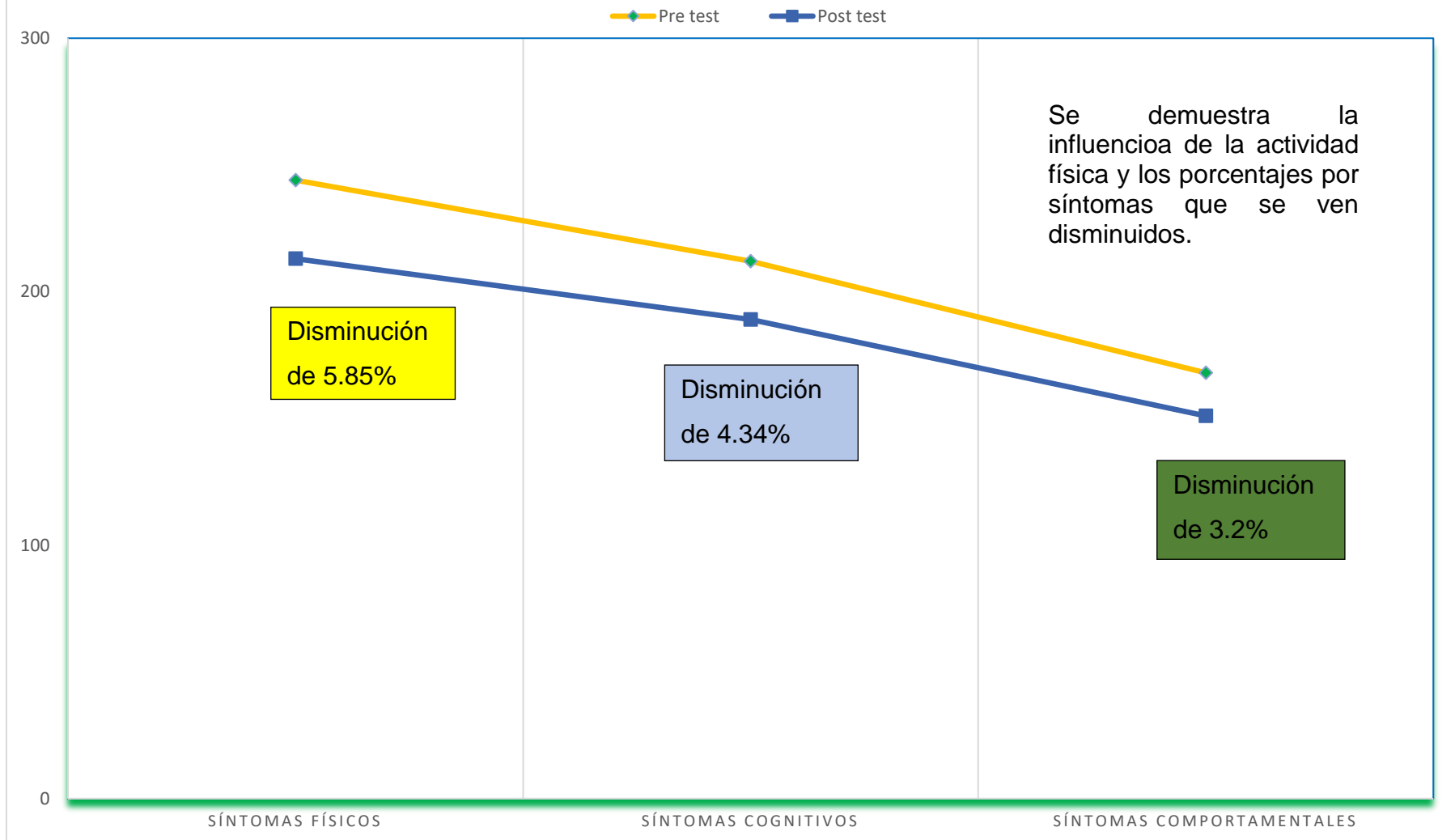


PUNTOS POR SÍNTOMATOLOGIA

En esta grafica se ven reflejados los puntos totales de medición 1 y 2 y la influencia de la actividad física.



PORCENTAJES DE DISMINUCIÓN



4.2. Análisis de resultados

Al analizar las variables propuestas para los 17 sujetos detectando en ellos síntomas de trastorno de ansiedad y encontrando que la razón más grande es generada por la pandemia de COVID 19, en la que influyen distintas variantes, es representativo de la incidencia real de la causa de ansiedad.

En el municipio de San Andrés Cholula a pesar de contar con infraestructura para realizar actividad física, cuenta además con una gran parte de personas sin la voluntad para encontrar la motivación necesaria para realizar y poner en práctica sus diferentes capacidades de incentivarse a dejar el sedentarismo, lo cual llega a generar en ocasiones el trastorno de ansiedad, esto repercute posteriormente en el control y en la comprensión del padecimiento.

Uno de los factores que influyen en la presentación de síntomas del llamado trastorno de ansiedad es el factor del aislamiento, siendo uno de ellos la falta de actividad física; dependiendo esto de la interpretación individual que hace de la realidad, de forma general y en base al estudio se puede asegurar que la mayor parte de los encuestados tienen este factor estresante.

Para determinar el tipo de sintomatología del trastorno de ansiedad presentado por los encuestados, se acudió a la revisión del test realizado al inicio de esta investigación encontrando en todos los casos evaluados con los tres tipos de reacciones buscadas.

De una considerable cantidad de sintomatología de trastornos de ansiedad contamos con 3 categorías de respuestas, de las cuales obtenemos:

- Respuestas físicas. - Se contabilizo en el pre test un total de 244 puntos y en el post test 213 puntos lo que nos da como resultado una disminución del 5.85%

-Respuestas cognitivas. - Se computo en el pre test un total de 212 puntos y en el post test un total de 189 puntos lo que nos da como resultado 4.34% menos.

-Respuestas comportamentales. - Se registró un total de 168 puntos en el primer evento y en el segundo periodo un total de 151 puntos lo que nos da como consecuencia una baja del 3.2%.

5. Capítulo V Conclusiones

5.1. Conclusiones

- Se registró una importante disminución en el porcentaje de sintomatología del trastorno de ansiedad durante la pandemia de COVID-19 en personas evaluadas con baja actividad física, gracias al test evaluativo, no descartando los factores involucrados como un trabajo más estresante en la vida rutinaria, en conjunto con una mala alimentación y sobrepeso en los evaluados.
- El aspecto con mayor influencia en los test fue: la respuesta física ya que fue en la cual los niveles de sintomatología de ansiedad se ubicaron con mayor descenso y por lo que se refiere una mayor relación con la dicha actividad realizada y enfocada de una manera más significativa al área de los cultores físicos. La respuesta cognitiva y la respuesta comportamental presentaron una disminución menor a la física debido a la actividad realizada.
- Basado en los resultados obtenidos se puede predecir que los resultados podrían ser una manera más significativa si se llevara una actividad física continua.
- Se cumplió el objetivo propuesto de la investigación ya que se logró disminuir los niveles sintomatológicos de ansiedad, implementando el programa de actividad física planeado y ejecutado en los individuos investigados, tomando como base la evaluación del pre y post test realizados en este estudio. En el cual se encontró la de una manera más significativa en la sintomatología de tipo física.

5.2. Recomendaciones

-Se recomienda tener una actividad física sistemática de mínimo 30 minutos al día supervisada por un profesional de la cultura física para así lograr la disminución de los síntomas de trastornos de ansiedad generados por la pandemia de COVID-19 que ha afectado globalmente. Ya que dicha actividad física cuenta con distintas maneras de ayudar a los seres humanos como lo son:

-Disminuye el riesgo de padecer enfermedades Cardiovasculares, tensión arterial, diabetes, etc. Controla el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, fortalece músculos y huesos aumentando masa muscular y la intensidad ósea del organismo.

-La actividad física es esencial para el sustento y el progreso de la salud de los seres humanos ya que da grandes beneficios como prolongar y mejorar la calidad de vida de quienes la practican.

-Reduce el mal estado de ánimo ayudando a una mejor actitud al momento de enfrentar situaciones estresantes y favorece a la disminución de los niveles de estrés como los de ansiedad, reflejado en esta investigación.

-Se recomienda que este tipo de test se aplique no solo en periodo de pandemia, sino que sea de manera permanente para el beneficio de la población en general.

-Difundir los resultados obtenidos en esta investigación a profesionales dedicados a la actividad física y al área de la salud.

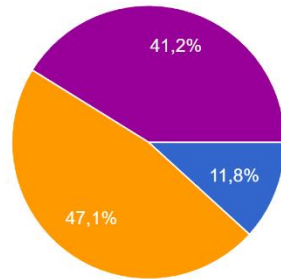
5.3. Anexos

5.3.1. Gráficos medición

5.3.1.1. Datos personales

Tipo de vida

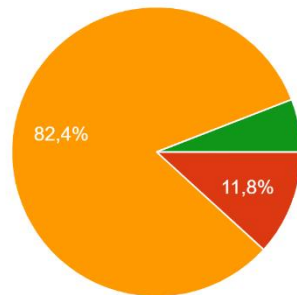
17 respuestas



- Sedentaria
- Realizo actividad física esporádicamente
- Llevo una actividad física continua
- Deportista
- Realizo actividad física espontáneamente

Nivel de Estudios

17 respuestas



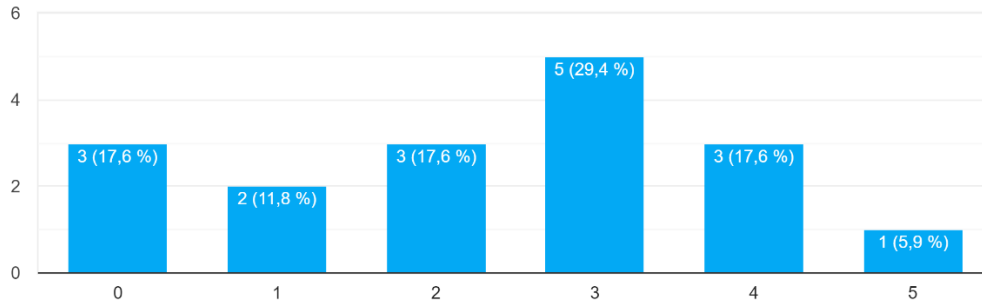
- Básico
- Básico Superior
- Superior
- Post-grado

5.3.1.2. Síntomas físicos

Pre test color azul, Post test color verde

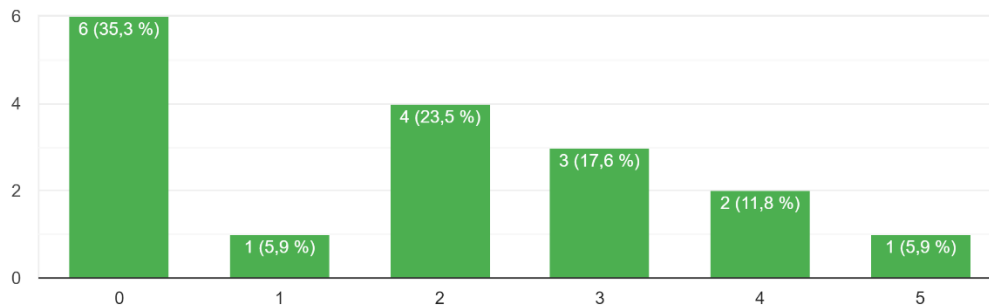
Sensación de angustia o aprensión

17 respuestas



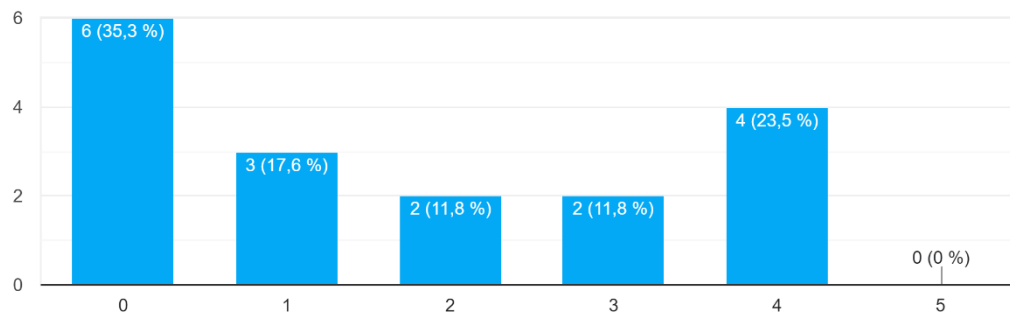
Sensación de angustia o aprensión

17 respuestas



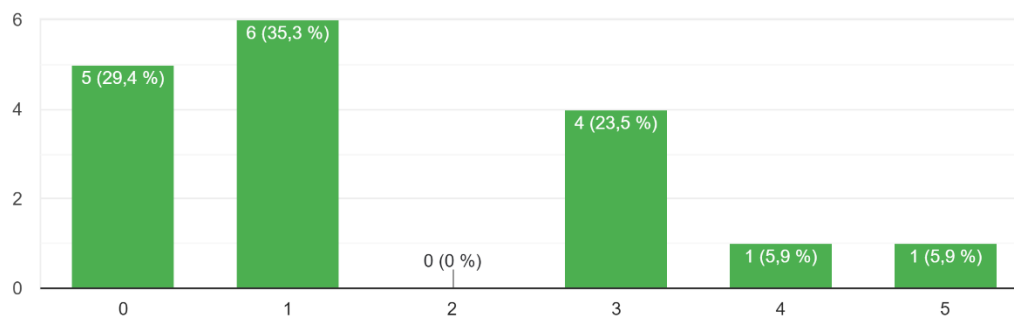
Dificultad para tranquilizarse, intranquilidad

17 respuestas



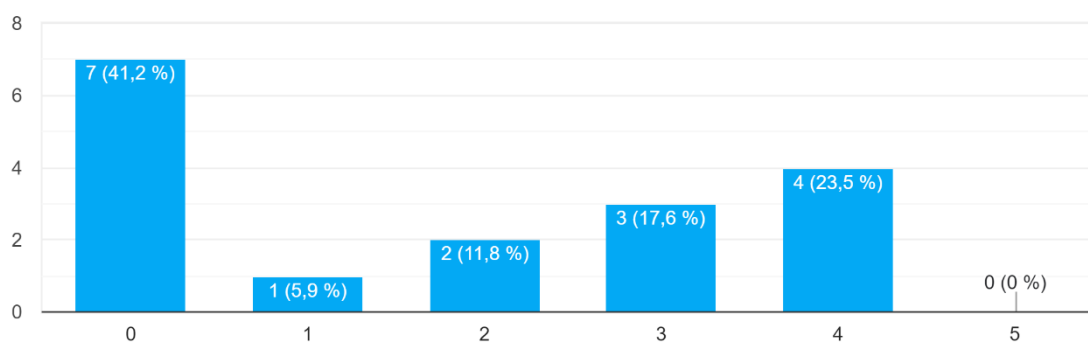
Dificultad para tranquilizarse, intranquilidad

17 respuestas



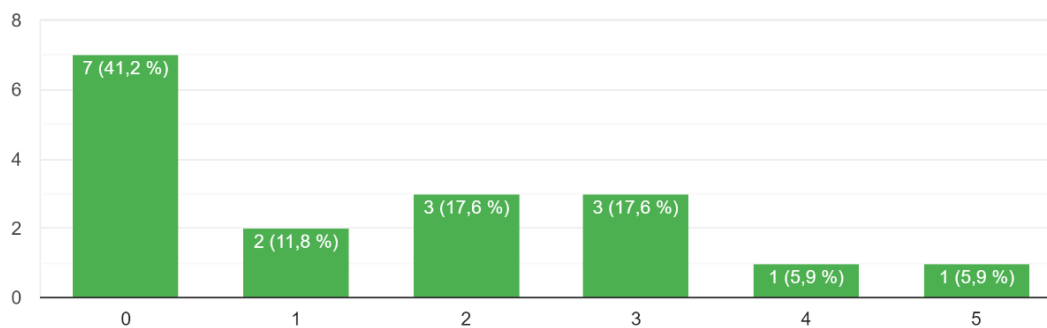
Aumentos de frecuencia cardiaca, sin alguna enfermedad que lo justifique

17 respuestas



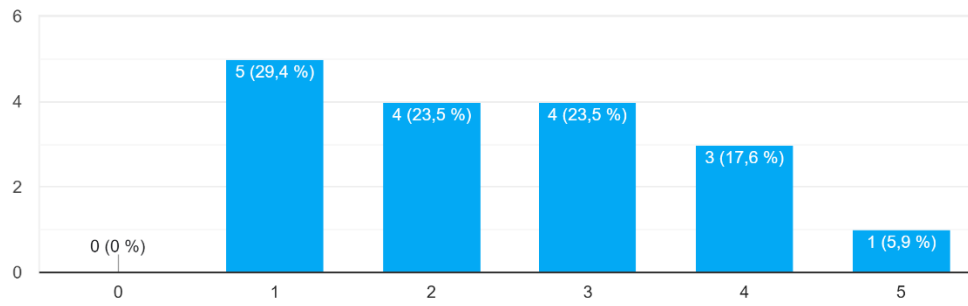
Aumentos de frecuencia cardiaca, sin alguna enfermedad que lo justifique

17 respuestas



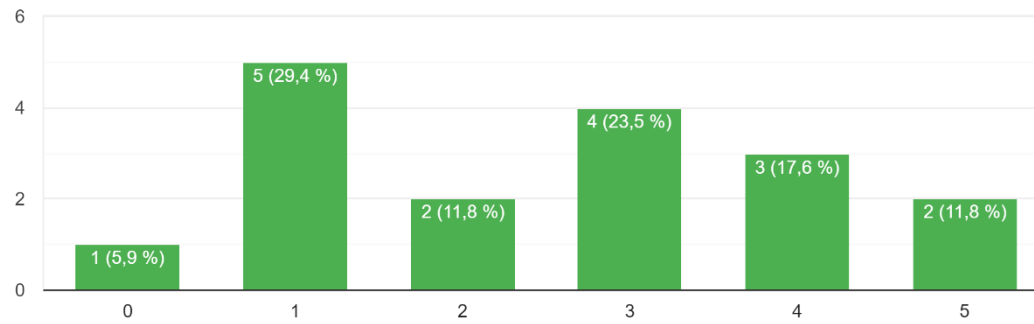
Fatiga, especialmente al final del día

17 respuestas



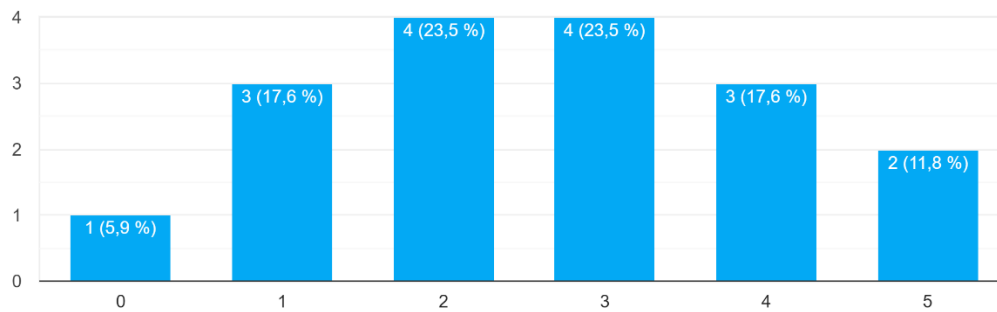
Fatiga, especialmente al final del día

17 respuestas



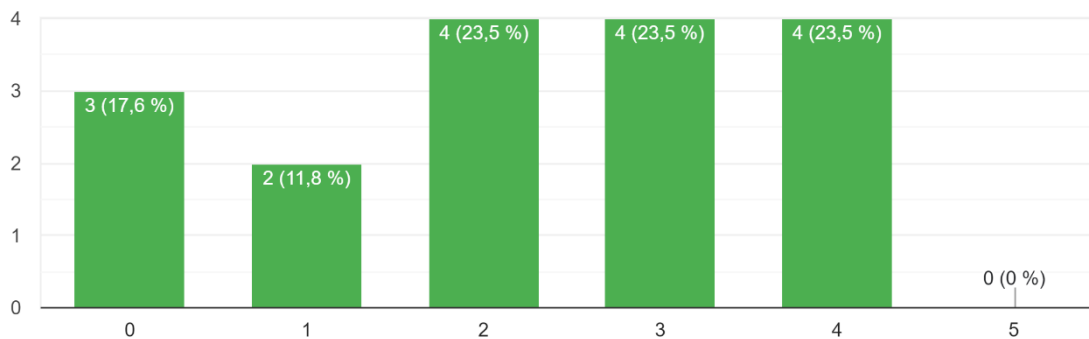
Alteraciones de sueño

17 respuestas



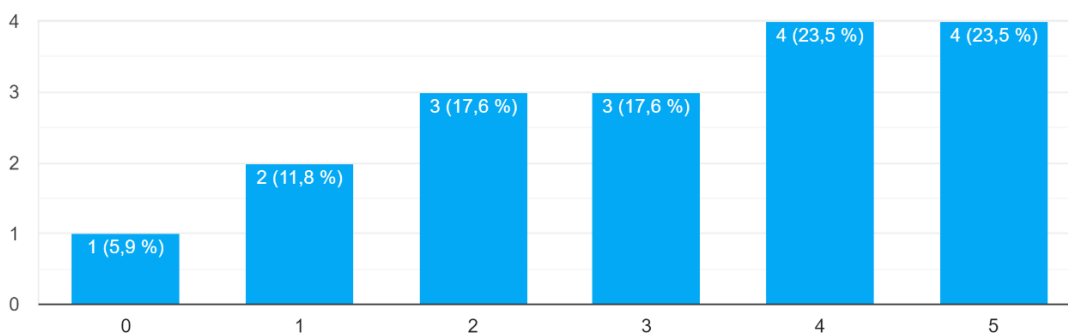
Alteraciones de sueño

17 respuestas



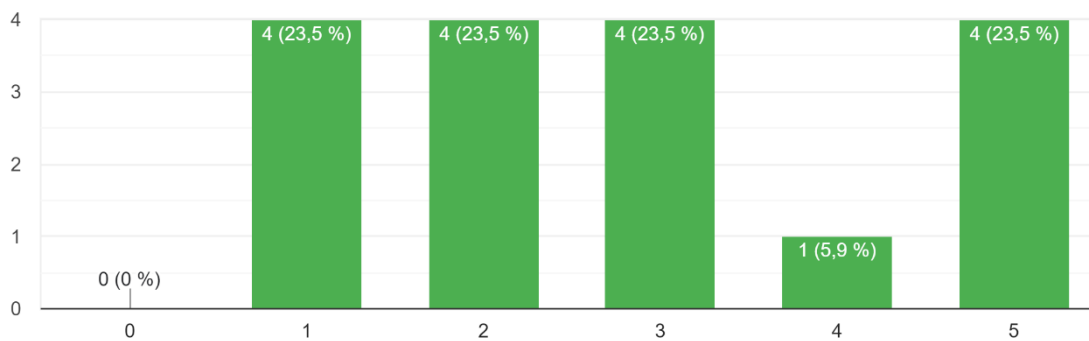
Sensaciones de tensión muscular, que puede ir acompañado de dolor en partes del cuerpo

17 respuestas



Sensaciones de tensión muscular, que puede ir acompañado de dolor en partes del cuerpo

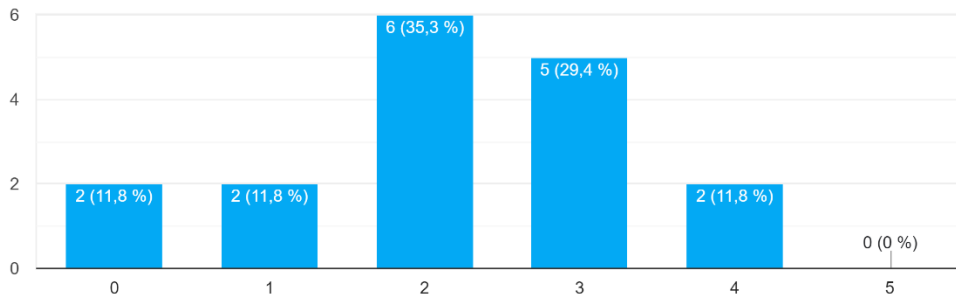
17 respuestas



5.3.1.3. Síntomas Cognitivos

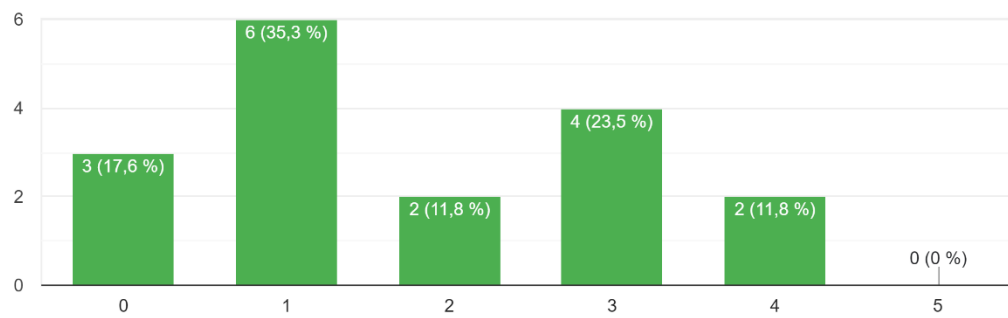
Dificultad para concentrarte

17 respuestas



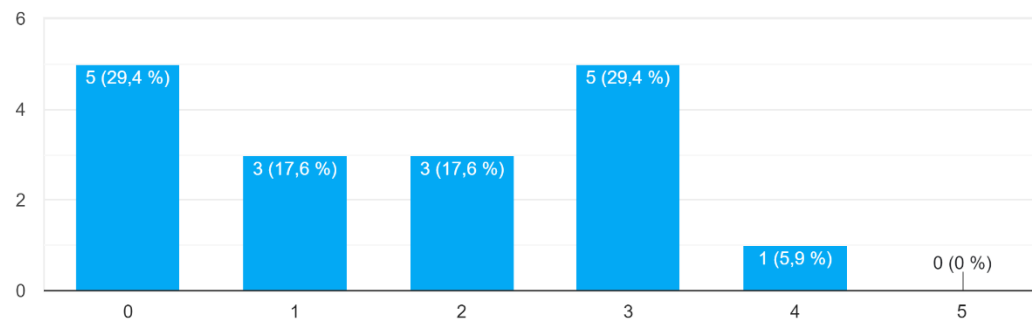
Dificultad para concentrarte

17 respuestas



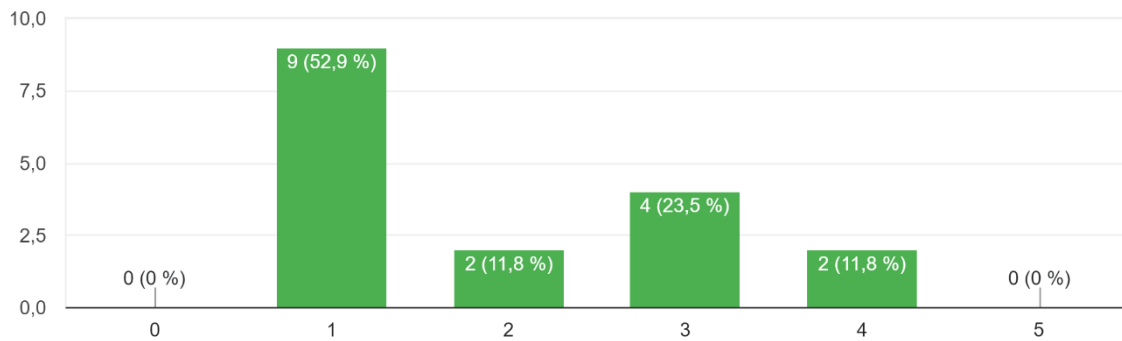
Sensación de bloqueo mental

17 respuestas



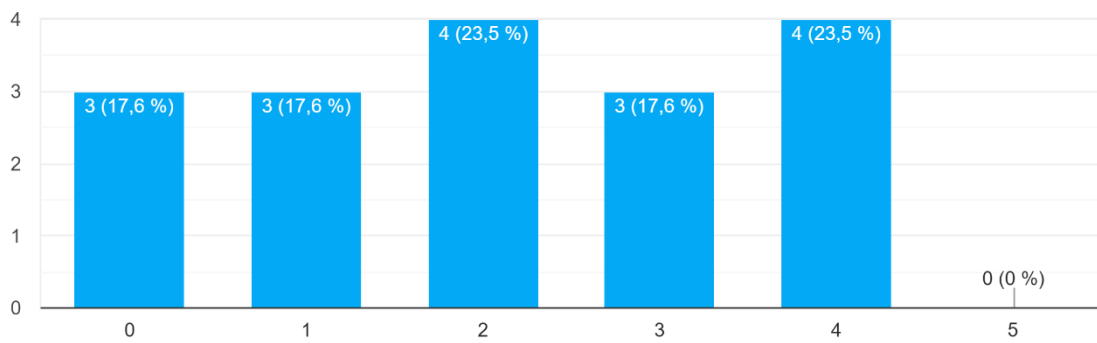
Sensación de bloqueo mental

17 respuestas



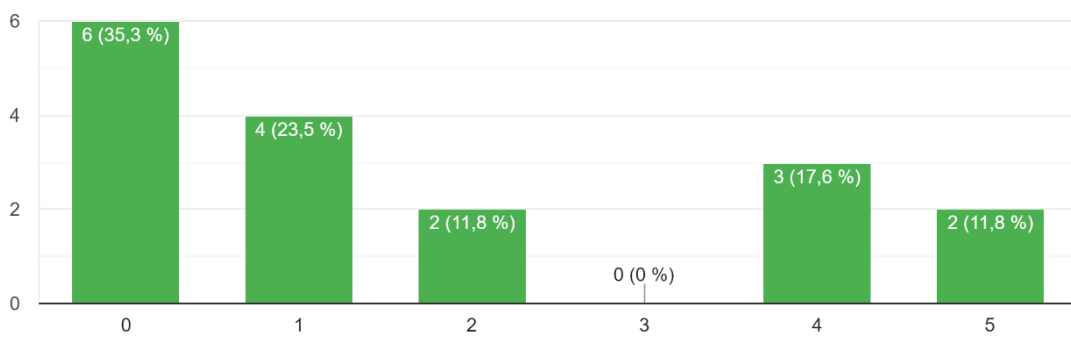
Anticipación de acontecimientos negativos

17 respuestas



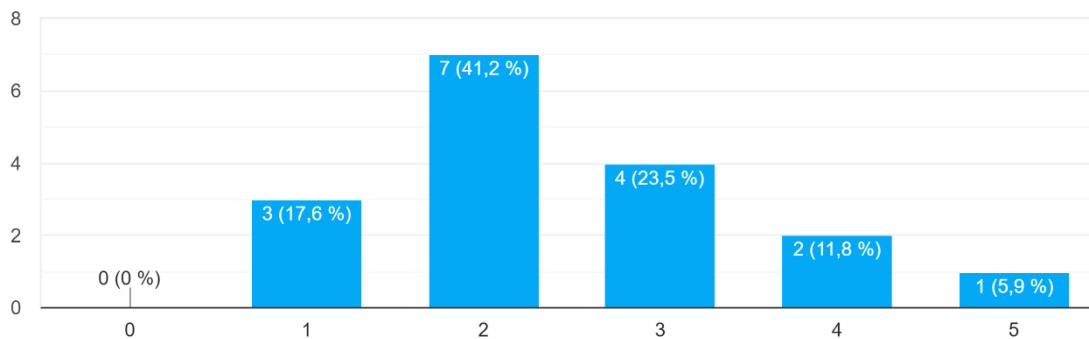
Anticipación de acontecimientos negativos

17 respuestas



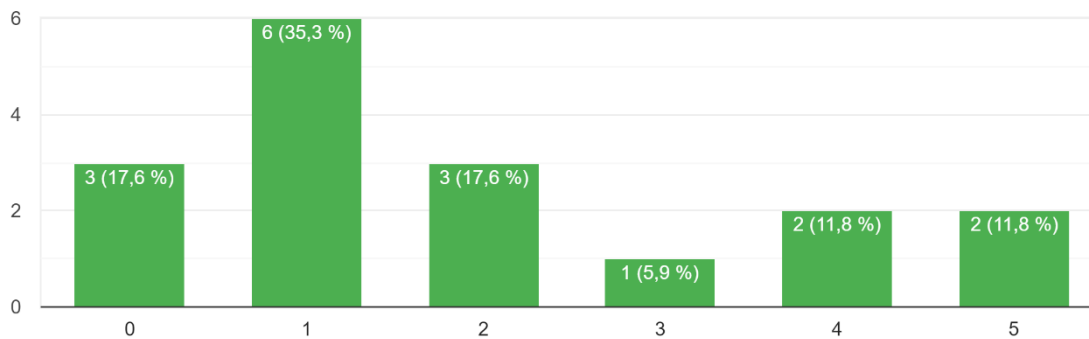
Mala memoria

17 respuestas



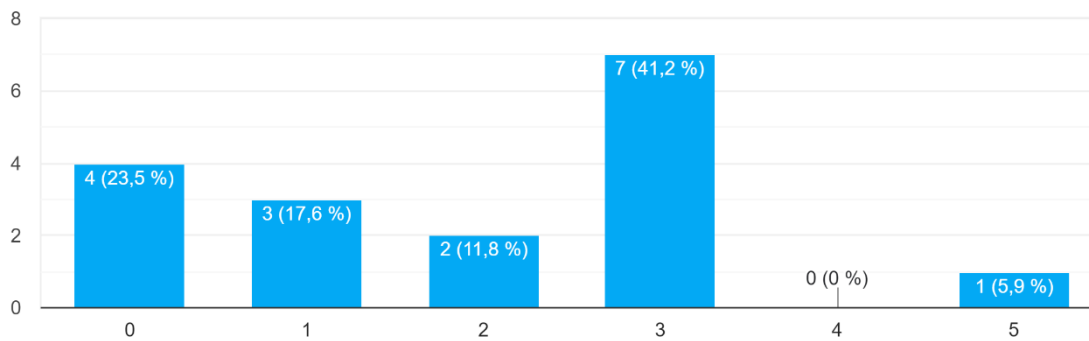
Mala memoria

17 respuestas



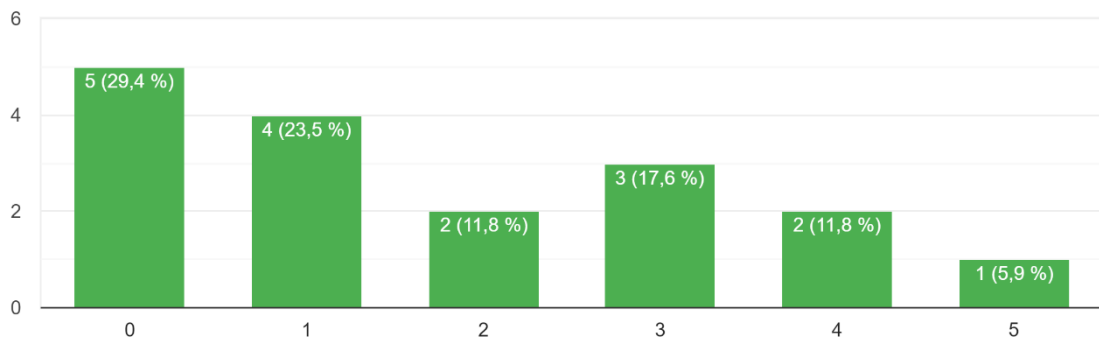
Pensamientos desagradables

17 respuestas



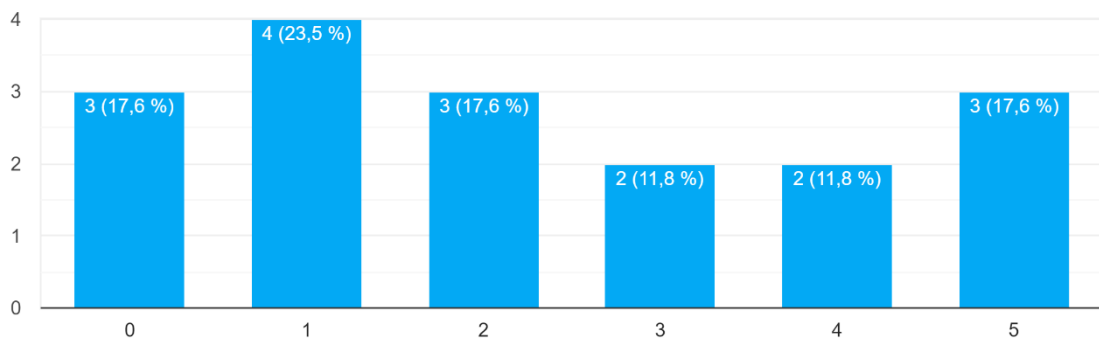
Pensamientos desagradables

17 respuestas



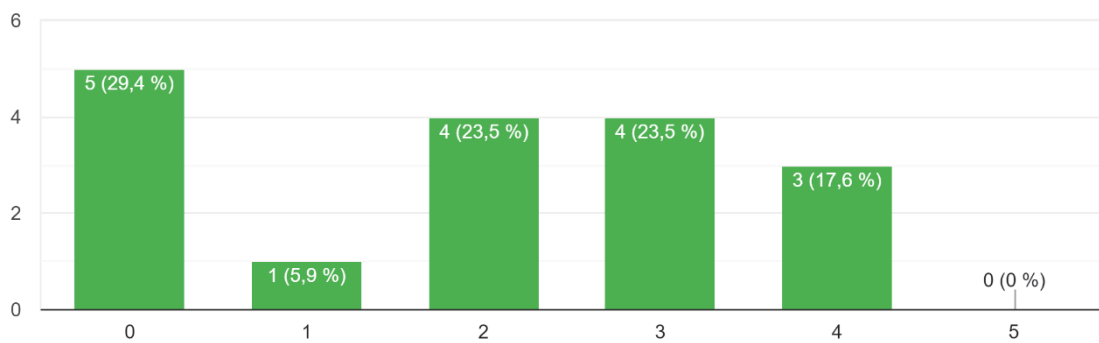
Duda en toma de decisiones

17 respuestas



Duda en toma de decisiones

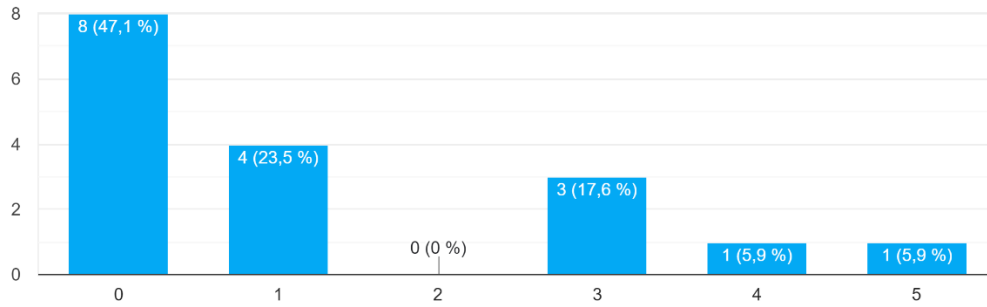
17 respuestas



5.3.1.4. Síntomas Comportamentales

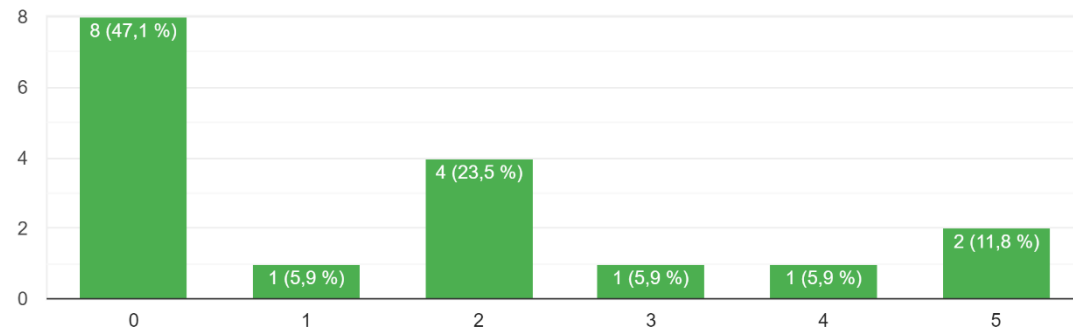
Fumas, bebes o comes para calmar tu ansiedad

17 respuestas



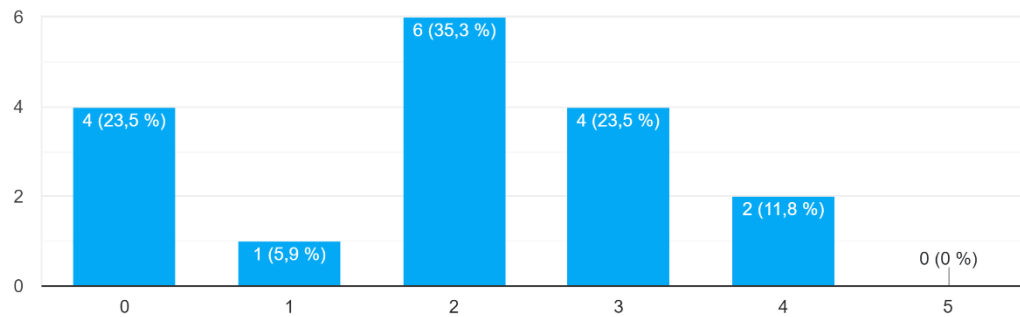
Fumas, bebes o comes para calmar tu ansiedad

17 respuestas



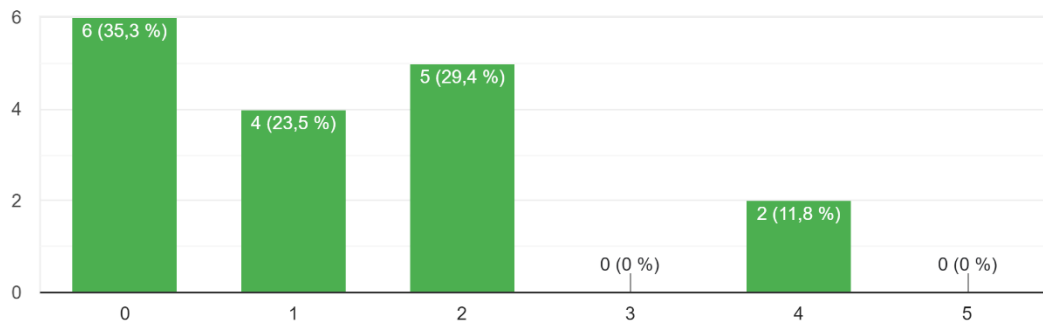
Evitas situaciones en tu vida

17 respuestas



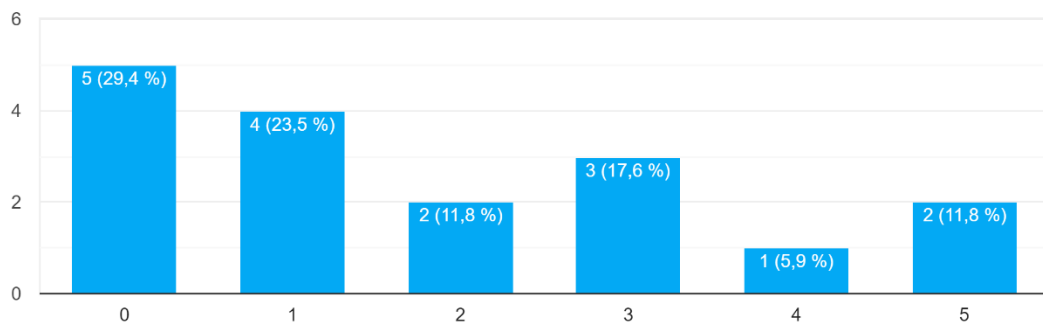
Evitas situaciones en tu vida

17 respuestas



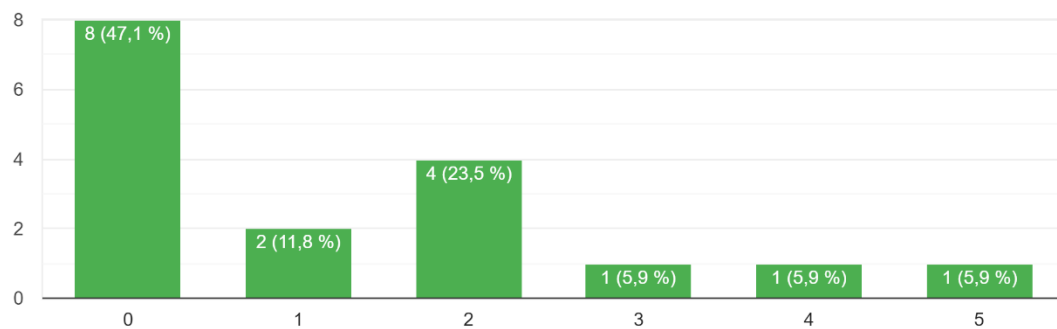
Movimientos repentinos (manos, brazos, piernas, etc.)

17 respuestas



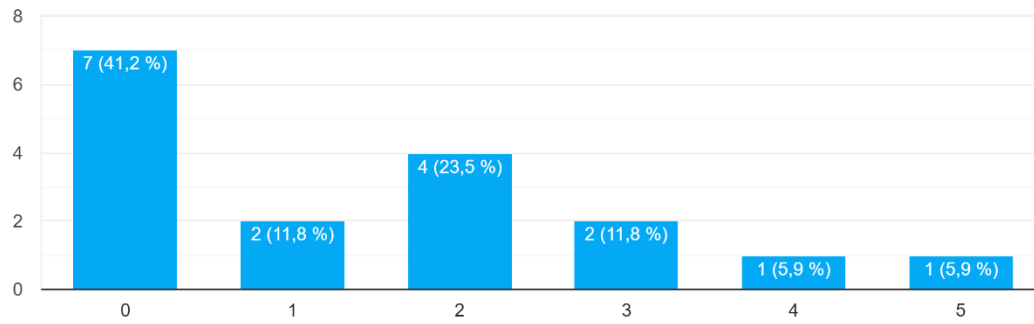
Movimientos repentinos (manos, brazos, piernas, etc.)

17 respuestas



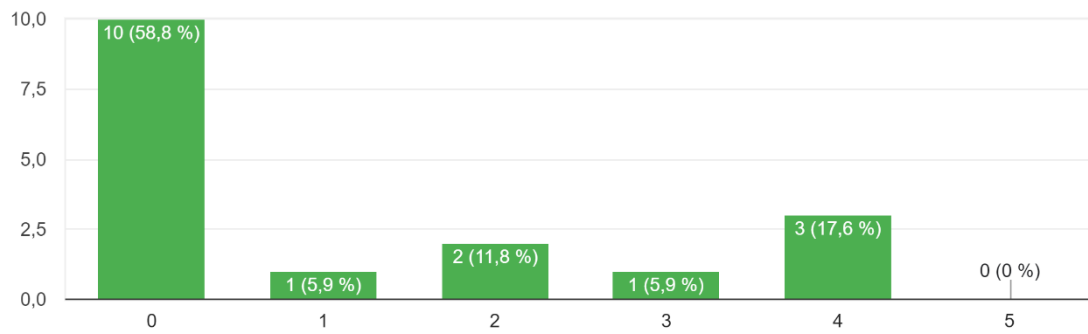
Movimiento mas de lo habitual

17 respuestas



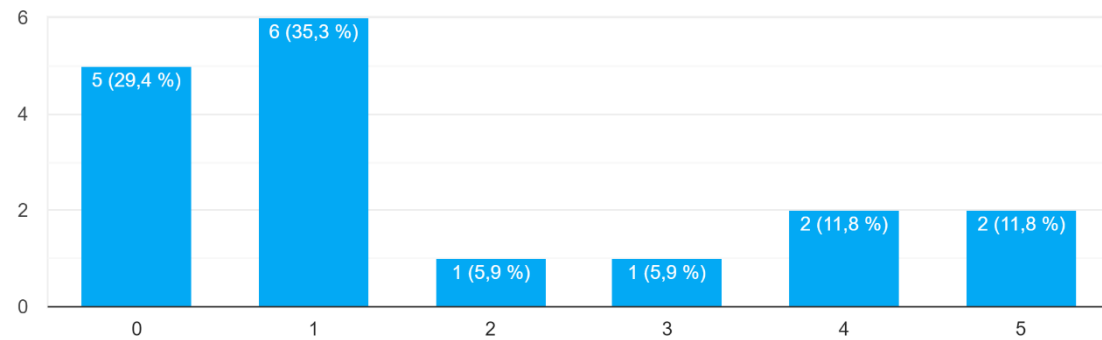
Movimiento mas de lo habitual

17 respuestas



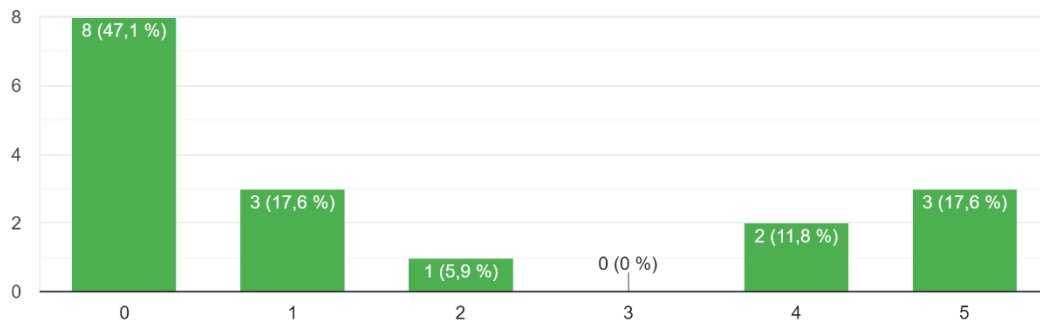
Movimientos torpes

17 respuestas



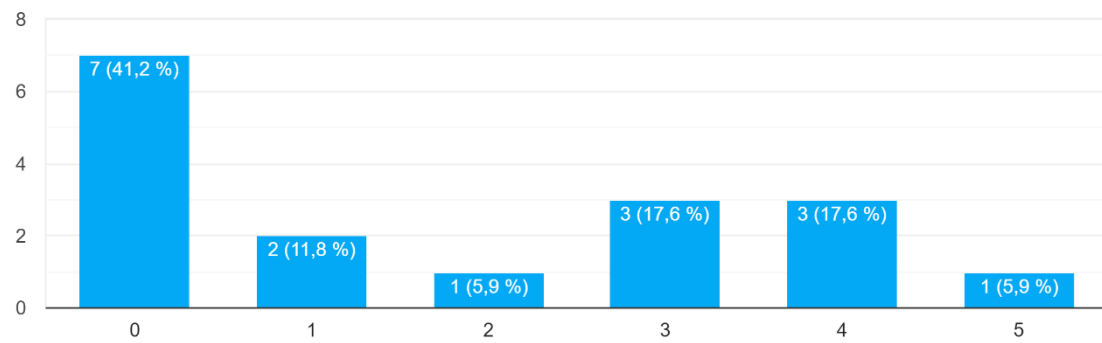
Movimientos torpes

17 respuestas



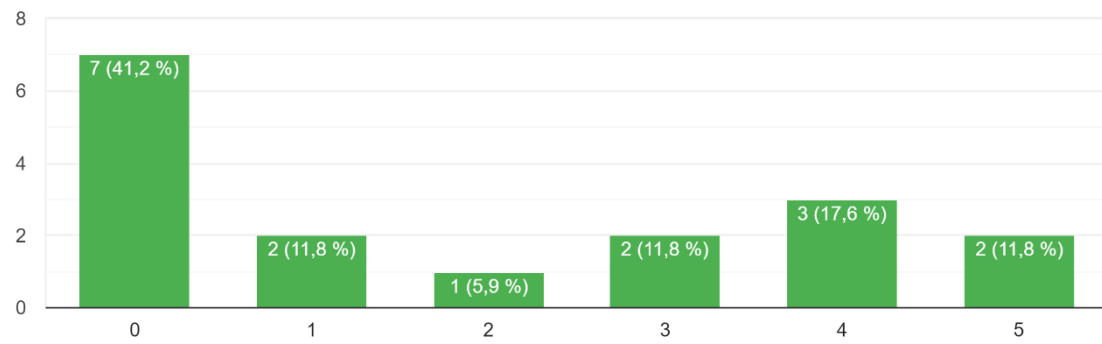
Llanto para aliviar malestar

17 respuestas



Llanto para aliviar malestar

17 respuestas



5.3.2. Tabla de información de sujetos

5.3.2.1. Pre test

Sujeto 1

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.56 metros Peso: 57 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Básico superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sin enfermedad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 21/30 Síntomas cognitivos 9/30 Síntomas de Comportamental 3/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Sedentario.

Sujeto 2

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el	24 años

	día de nacimiento	
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.73 metros Peso: 85 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Consumo alcohol Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 4/30 Síntomas cognitivos 5/30 Síntomas de Comportamental 5/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continua.

Sujeto 3

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	22 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.68 metros Peso: 75 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal

Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 20/30 Síntomas cognitivos 16/30 Síntomas de Comportamental 17/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	1 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física espontáneamente.

Sujeto 4

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.65 metros Peso: 62 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Estudiando
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sin enfermedad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 9/30 Síntomas cognitivos 7/30 Síntomas de Comportamental 11/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al	5 veces por mes

	esparcimiento	
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	No estoy realizando la actividad adecuada.

Sujeto 5

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.49 metros Peso: 49,300 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Estudios técnicos universitarios
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sin enfermedad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 18/30 Síntomas cognitivos 21/30 Síntomas de Comportamental 11/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física espontáneamente.

Sujeto 6

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino

Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.57 metros Peso: 61 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sin enfermedad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 20/30 Síntomas cognitivos 17/30 Síntomas de Comportamental 17/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	Constante actividad
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua.

Sujeto 7

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	22 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.58 metros Peso: 46 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se	Profesión u oficio que	Estudiante

dedica actualmente	desarrolla	Trabajo espontaneo
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Bajo de peso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 22/30 Síntomas cognitivos 20/30 Síntomas de Comportamental 17/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	No estoy realizando la actividad adecuada.

Sujeto 8

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.65 metros Peso: 80 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Estudiante
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Obesidad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 16/30 Síntomas cognitivos 17/30 Síntomas de Comportamental 14/ 30

Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física espontáneamente.

Sujeto 9

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.68 metros Peso: 72 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sin enfermedad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 3/30 Síntomas cognitivos 3/30 Síntomas de Comportamental 2/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física espontáneamente.

Sujeto 10

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino

	pertenece	
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.50 metros Peso: 56 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo espontaneo
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sobre peso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 3/30 Síntomas cognitivos 2/30 Síntomas de Comportamental 0/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continua

Sujeto 11

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.60 metros Peso: 64 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior

Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo espontaneo
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 24/30 Síntomas cognitivos 20/30 Síntomas de Comportamental 21/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física espontanea

Sujeto 12

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.73 metros Peso: 63 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 10/30 Síntomas cognitivos 13/30 Síntomas de

		Comportamental 6/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física espontanea

Sujeto 13

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.78 metros Peso: 80 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 11/30 Síntomas cognitivos 4/30 Síntomas de Comportamental 0/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 14

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.57 metros Peso: 60 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Estudiante
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 23/30 Síntomas cognitivos 21/30 Síntomas de Comportamental 22/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física esporádicamente

Sujeto 15

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.57 metros Peso: 63 kilogramos

Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo Espontaneo
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 7/30 Síntomas cognitivos 8/30 Síntomas de Comportamental 2/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continuamente.

Sujeto 16

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.51 metros Peso: 44.5 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna

Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 17/30 Síntomas cognitivos 17/30 Síntomas de Comportamental 11/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continuamente.

Sujeto 17

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	25 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.77 metros Peso: 86 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 16/30 Síntomas cognitivos 12/30 Síntomas de Comportamental 9/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continuamente.

Fuente: Encuestas

Síntomas físicos= 244 puntos de 510, Síntomas Cognitivos= 212 puntos de 510,
Síntomas Comportamentales=168 puntos de 510

5.3.2.2. Post test

Sujeto 1

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.56 metros Peso: 60 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Básico Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 11/30 Síntomas cognitivos 3/30 Síntomas de Comportamental 2/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Sedentaria

Sujeto 2

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	25 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.71 metros Peso: 76 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Consumo alcohol Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 17/30 Síntomas cognitivos 3/30 Síntomas de Comportamental 4/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Pertenece a una agrupación	Miembro activo de un grupo	No
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Deporte

Sujeto 3

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años

Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.68 metros Peso: 78 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 26/30 Síntomas cognitivos 21/30 Síntomas de Comportamental 26/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	1 o más veces por mes
Pertenece a una agrupación	Miembro activo de un grupo	No
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Sedentaria

Sujeto 4

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.65 metros Peso: 64 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se	Profesión u oficio que	Estudiante

dedica actualmente	desarrolla	
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 6/30 Síntomas cognitivos 6/30 Síntomas de Comportamental 4/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Pertenece a una agrupación	Miembro activo de un grupo	No
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física espontanea

Sujeto 5

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.50 metros Peso: 47 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Estudios técnicos superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Empleado formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 9/30 Síntomas cognitivos 11/30

		Síntomas de Comportamental 12/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Pertenece a una agrupación	Miembro activo de un grupo	No
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Sedentaria

Sujeto 6

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	25 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.58 metros Peso: 64 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 16/30 Síntomas cognitivos 19/30 Síntomas de Comportamental 22/ 30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 7

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	22 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.59 metros Peso: 48 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo ocasional
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Bajo peso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 22/30 Síntomas cognitivos 26/30 Síntomas de Comportamental 15/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Sedentaria

Sujeto 8

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.65 metros Peso: 80 kilogramos

Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Estudiante
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Obesidad
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 9/30 Síntomas cognitivos 15/30 Síntomas de Comportamental 5/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física esporádica

Sujeto 9

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.68 metros Peso: 72 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna

Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 3/30 Síntomas cognitivos 1/30 Síntomas de Comportamental 2/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 10

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	30 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.50 metros Peso: 52 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo espontaneo
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 6/30 Síntomas cognitivos 2/30 Síntomas de Comportamental 0/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 11

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	25 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.60 metros Peso: 60 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo ocasional
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 12/30 Síntomas cognitivos 10/30 Síntomas de Comportamental 14/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 12

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.73metros Peso: 63 kilogramos

Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 4/30 Síntomas cognitivos 7/30 Síntomas de Comportamental 1/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física esporádicamente

Sujeto 13

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.78 metros Peso: 80 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna

Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 11/30 Síntomas cognitivos 2/30 Síntomas de Comportamental 0/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física continua

Sujeto 14

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.57 metros Peso: 65 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Sobrepeso
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 22/30 Síntomas cognitivos 22/30 Síntomas de Comportamental 22/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad física esporádicamente

Sujeto 15

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	23 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.57 metros Peso: 63 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo Formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 11/30 Síntomas cognitivos 12/30 Síntomas de Comportamental 6/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad Física continua

Sujeto 16

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Femenino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	24 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.51 metros Peso: 44.5 kilogramos

Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo Formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 21/30 Síntomas cognitivos 18/30 Síntomas de Comportamental 9/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Actividad Física esporádicamente

Sujeto 17

Variable	Definición operacional	Valores
Sexo	Sexo biológico al que pertenece	Masculino
Edad	Edad cronológica desde el día de nacimiento	26 años
Talla y peso	Estatura y peso del sujeto	Estatura: 1.77 metros Peso: 82 kilogramos
Procedencia	Área de Residencia	Urbano
Nivel educativo	Años aprobados en educación formal.	Superior
Actividad a la que se dedica actualmente	Profesión u oficio que desarrolla	Trabajo formal
Enfermedades y adicciones	Condiciones que afectan estado de salud del individuo	Ninguna

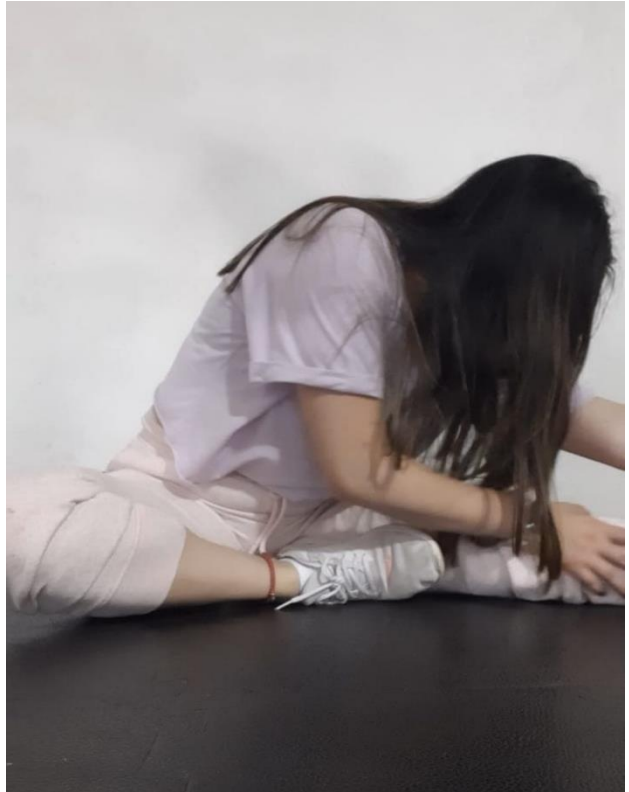
Tipo de síntomas de Ansiedad registrada:	Valoración del tipo de ansiedad	Síntomas físicos 7/30 Síntomas cognitivos 11/30 Síntomas de Comportamental 7/30
Actividades de recreación	Actividades destinadas al esparcimiento	2 o más veces por mes
Nivel de actividad física	Está realizando actividad física	Realizo actividad física continuamente.

Fuente: Encuestas

Síntomas físicos= 213 puntos de 510, Síntomas cognitivos= 189 puntos de 510,
Síntomas comportamentales= 151 puntos de 510

5.3.3. Fotos de sujetos











5.3.4. Plan de Activación física

Rutina Alberto - Excel (Error de activaci...)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer?

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I
2	BÁSICOS								
3	Nombre completo	Alberto Juárez							
4	Sexo	Masculino							
5	Estatura	1.73							
6	Peso	85 kg							
7	Estilo de vida	Actividad física constante							
8	Entrenador	Herson Medel							
9	Disminución de síntomas de	ansiedad							
10	Objetivo	ansiedad							
11	Temporalidad	Febrero- marzo 2022							



Los entrenamientos se realizaran con un peso ideal las primeras 3 semanas de entrenamiento, a partir de la cuarta semana se disminuirá la cantidad de peso en cada ejercicio realizado.

TODOS LOS DIAS SE REALIZA ABDOMEN, EL DIA EXCLUSIVO DE ABDOMEN SE REALIZA UNA SERIE MÁS A LAS INDICAS

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Calentamiento**

Ejercicio	Lubricación Articular	Ejercicio	Aumento de frecuencia cardiaca
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	5
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	ligera-media	Intensidad	ligera-media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Notas: Calentamiento y cardio

Músculos trabajados: Pectoral y bíceps, Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Per...

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Calentamiento**

Ejercicio	Activación	Ejercicio	Abdomen	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Estiramiento
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1	Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Entrenamiento: **Elipse**

Ejercicio	Elipse	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media

Músculos trabajados: Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Femoral y pantorrilla, Hombro, antebrazo y abdomen

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Abdomen	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep
Serie	1	Serie	1	Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Entrenamiento: **Elipse**

Ejercicio	Elipse	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media

Músculos trabajados: Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Femoral y pantorrilla, Hombro, antebrazo y abdomen

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Abdomen	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep
Serie	1	Serie	1	Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Entrenamiento: **Elipse**

Ejercicio	Elipse	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media

Músculos trabajados: Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Femoral y pantorrilla, Hombro, antebrazo y abdomen

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep
Serie	1	Serie	1	Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Entrenamiento: **Elipse**

Ejercicio	Elipse	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media

Músculos trabajados: Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Femoral y pantorrilla, Hombro, antebrazo y abdomen

BÁSICOS

Nombre completo: Alberto Juárez
Sexo: Masculino
Estatura: 1.73m
Peso: 85kg
Estilo de vida: Actividad física constante

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico	Ejercicio	Cardio aeróbico
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	30-45 rep
Serie	1	Serie	1	Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media	Intensidad	media

Entrenamiento: **Cardio aeróbico**

Ejercicio	Bicicleta fija	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	30-45 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media-alta	Intensidad	media-alta

Entrenamiento: **Elipse**

Ejercicio	Elipse	Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-15 rep	Repeticiones	10-15 rep
Serie	1	Serie	1
Recuperación entre series	30-60 segundos	Recuperación entre series	30-60 segundos
Intensidad	media	Intensidad	media

Músculos trabajados: Glúteo y cuádriceps, Espalda y tríceps, Femoral y pantorrilla, Hombro, antebrazo y abdomen

PRENSA APOYO CERRADO

Rutina Mimi - Excel (Em...)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista ¿Qué desea hacer?

BÁSICOS
 Nombre completo Nohami Itzel
 Sexo Femenino
 Estatura 1,57 m
 Peso 63 kg
 Estilo de vida Sedentario
 Entrenador Herson Medel
 Diminución de síntomas de ansiedad

Los entrenamientos se realizarán con un peso muy ligero las primeras 2 semanas de entrenamiento, que es el tiempo de adaptación, apartir de la 3 semana se subirá ligeramente el nivel de volumen en peso de cada ejercicio realizado.
 Para realizar el cardio se realizará de la siguiente manera:
 5 minutos a una intensidad baja en bicicleta (Foto)
 5 minutos aumentando la intensidad en bicicleta.
 3 minutos disminuyendo la intensidad de bicicleta al nivel inicial.
 5 minutos escaladora (Foto)
 3 minutos elíptica (Foto)
 3 Estiramientos del queto

TODOS LOS DIAS SE REALIZA ABDOMEN, EL DIA EXCLUSIVO DE ABDOMEN SE REALIZA 4 series de cada ejercicio.
 Los ejercicios se irán intercalando dentro del día que lo toque
 Ejemplo: 1 serie press mancuerna horizontal (Pectoral)- 1 serie curl alternado de mancuerna (bíceps)

Foto 1 Foto 2 Foto 3

Notas Calentamiento Pectoral y bícep Gluteo y cuádricep Espalda y tríceps

BÁSICOS
 Nombre completo Nohami Itzel
 Sexo Femenino
 Estatura 1,57 mts
 Peso 63kg
 Estilo de vida Sedentario

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Calentamiento**

Ejercicio	Lubricación Articular
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	1
Recuperación entre series	sin recuperación
Intensidad	alta-media
Animación	

Ejercicio	Aumento de frecuencia cardiaca
Repeticiones	2
Serie	1
Recuperación entre series	sin media
Intensidad	alta-media

ESTRUMENTOS TREN SUPERIOR

ESTRUMENTOS TREN INFERIOR

ILUSTRACION DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE ENTRENAMIENTO

TIPO DE MOVIMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO	TIPO DE MOVIMIENTO
1. Flexión de codo	2. Extensión de codo	3. Flexión de hombro	4. Extensión de hombro	5. Rotación interna de hombro	6. Rotación externa de hombro
7. Flexión de cadera	8. Extensión de cadera	9. Flexión de tronco	10. Extensión de tronco	11. Flexión de muñeca	12. Extensión de muñeca
13. Flexión de tobillo	14. Extensión de tobillo	15. Flexión de rodilla	16. Extensión de rodilla	17. Flexión de pie	18. Extensión de pie

BÁSICOS
 Nombre completo Herson Medel
 Sexo Masculino
 Estatura 1,77 mts
 Peso 82kg
 Estilo de vida Sedentario

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Forza**

Ejercicio	Press con mancuerna horizontal
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	30 kg

Ejercicio	Press inclinado 30°
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	30 kg

Ejercicio	Press declinado mancuerna
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	30 kg

Nota: el banco es herramienta inclinada

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Forza**

Ejercicio	Curl con mancuerna martillo
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Ejercicio	Curl de manguito
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Ejercicio	Curl de bíceps con cuerda
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

BÁSICOS
 Nombre completo Nohami Itzel
 Sexo Femenino
 Estatura 1,57 mts
 Peso 63kg
 Estilo de vida Sedentario
 Entrenamiento Herson y Herson Medel

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Cardio**

Ejercicio	Puente en banco con barra paralela
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

Ejercicio	Sentadilla en máquina Smith
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

Ejercicio	Pantorrilla de glúteo Smith
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Cardio**

Ejercicio	Elipse
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

Ejercicio	Escalador
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

Ejercicio	Prensa
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	base de 30 kg

PRENSA APOYO

Visitas de libro Monitor Zoom Ventana

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Forza**

Ejercicio	Flexión de codo
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Ejercicio	Abductor de muslo
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Ejercicio	Abductor de muslo
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

TIPO DE ENTRENAMIENTO **Forza**

Ejercicio	Pantorrilla parada
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Ejercicio	Pantorrilla de pie
Repeticiones	10-12 rep.
Serie	3
Recuperación entre series	30 segundos
Intensidad	alta-media
Peso	10 kg

Referencias

- Oxford Languages. (2022). *Google*. Obtenido de https://www.google.com/search?q=ansiedad+definicion&sxsrf=ALiCzsYPbZs46loEaXMQITDqYMPzYJnYQA%3A1667604874838&ei=iqFIY-HoMuuwkPIPuMenyAU&ved=0ahUKEwjh1cKh2JX7AhVrGEQIHbjjCVkQ4dUDCA8&uact=5&oq=ansiedad+definicion&gs_lcp=Cgxnd3Mtd2l6LXNlcnAQAzIFCAAQgAQyBQgAE
- Araujo, S. M. (2011). *Salud Espiritual*. Capellana del Sanatorio Adventista del Plata.
- Bembibre, C. (Diciembre de 2009). *Definicion ABC*. Obtenido de : <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php>
- Cuixart, S. N. (199&). Respuestas fisiologicas. *Centro nacional de condiciones de trabajo*, https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276#:~:text=La%20respuesta%20fisiol%C3%B3gica%20es%20la,y%20del%20sistema%20nervioso%20vegetativo.
- Elizondo, R. A. (1995). Definicion de Ansiedad. *Panorama estadístico de la ansiedad en Mexico y America Latina Asociacion* .
- Elizondo, R. A. (25 de Mayo de 2005). *Psicología Clínica* . Obtenido de Universidad Autónoma de Nuevo León, México: <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>
- Fondo europeo de desarrollo regional. (2022). Respuestas motoras. *Fondo europeo de desarrollo regional*, <https://wiemspro.com/respuesta-motora/>.
- García, L. L. (2019). Transtornos de ansiedad. *Clinic Barcelona Hospital Universitari*, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>

- Gardey, A. (2008). Aprendizaje cognitivo. *Definicion de*, <https://definicion.de/cognitivo/>.
- Heath at a Glance. (2018). Estudio del contexto social y su influencia en la práctica deportiva. *State of health in the eu cycle*.
- INEGI. (14 de Diciembre de 2021). PRESENTA INEGI RESULTADOS DE LA PRIMERA ENCUESTA NACIONAL.
- Lera, M. S. (2019). ¿A cuántas personas afectan a los Trastornos de Ansiedad? *Clinic Barcelona Hospital Universitari*, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- López, D. V. (6 de Julio de 2012). *Test de ansiedad*. Obtenido de Revista de salud y bienestar: <https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/test-de-psicologia/test-de-ansiedad-7556>
- López, E. F. (2019). Ansiedad. *Clinic Barcelona Hospital Universitari*, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>.
- Maria, B. y. (2008). *Elementos basicos para el trabajo social en la salud mental*. Argentina: Editorial Espacio.
- Medline Plus. (12 de febrero de 2021). *Biblioteca nacional de medicina*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Organización mundial de la salud. (2 de Marzo de 2022). *Organizacion panamericana de la salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Porto, J. P. (2008). Respuestas cognitivas. *Definicion de*, <https://definicion.de/cognitivo/>.
- R., P. M. (2021). *R&A Psicólogos*. Obtenido de R&A Psicólogos: <https://www.rypsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/>

R., P. M. (2021). *R&A Psicólogos*. Obtenido de <https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/>

Revista Latinoamericana de psicología. (2007). Respuestas comportamental. *Revista Latinoamericana de psicología*.

Rivas, M. Á. (2019). Funcionamiento de la ansiedad. *Clinic Barcelona Hospital Universitari*, <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>. Obtenido de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>

Ruiz., E. I. (21 de Mayo de 2021). *Ruber*. Obtenido de Hospital Ruber Internacional: <https://www.unidaddelamujer.es/ansiedad-es-verdad-que-la-sufren-mas-las-mujeres/>

Salud, O. M. (2022). Actividad Fisica.

Sánchez, B. G. (2017). Vida Universitaria. *Facultad de ciencias de la educacion y humanidades*.

Sánchez, B. G. (s.f.). Entorno universitario en la sociedad.

Secretaria de desarrollo social. (2010). *Sedesol*. Obtenido de Informe Anual Sobre La Situación: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/39260/Puebla_119.pdf

Significados de salud. (06 de Septiembre de 2018). *Significados de salud*. Obtenido de <https://www.significados.com/salud-fisica/>

trabajo, O. i. (2018). Trabajo y contexto social.