



RELACIÓN ENTRE OBESIDAD Y TRASTORNOS DE ANSIEDAD, Y CÓMO SE VE AFECTADA POR EL EJERCICIO FÍSICO DIARIO



7 al 21 de mayo, 2018

IV Congreso Virtual Internacional de Enfermería en Salud Mental

1. Gloria González Moreno 75719594-Y
2. Belén Espinosa Alcocer 75259332-C
3. Isabel María Uroz Martín 45593335-K

INTRODUCCIÓN

La calidad de vida de una persona con obesidad puede verse perjudicada con gravedad si se acompaña de cuadros de ansiedad. Hay una amplia evidencia científica sobre la relación entre obesidad y ansiedad, por lo que muchos estudios se han dedicado a buscar medidas para paliar esta situación, encontrando el ejercicio físico moderado como una fuente de prevención tanto de obesidad como de trastornos mentales.

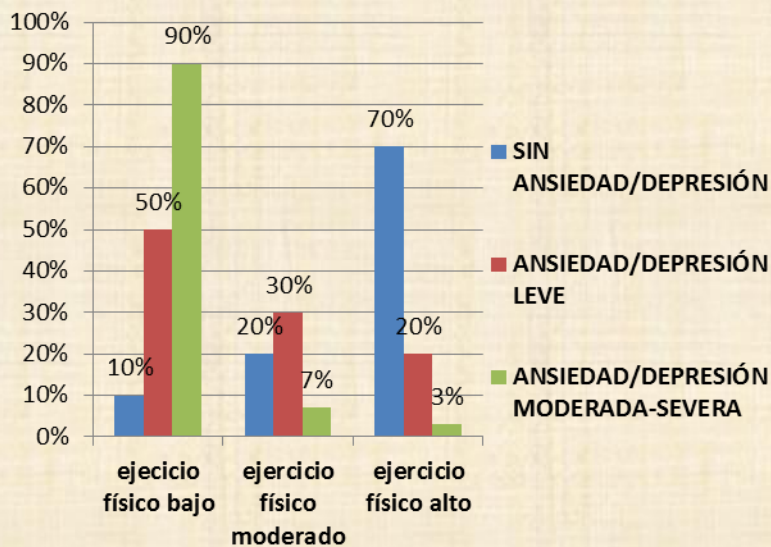
OBJETIVO

Identificar los niveles de ansiedad percibidos por pacientes con obesidad según el ejercicio físico que llevan a cabo de forma diaria

MÉTODO

Se llevó a cabo un estudio descriptivo, de corte transversal con una muestra de 80 pacientes (40 hombres y 40 mujeres), incluyendo a aquellos con un IMC mayor de 30, con edad superior a 45 años. Mediante la esfera ansiedad/depresión del cuestionario Euroqol-5D, se obtuvieron los datos individualizados de la muestra, y se analizaron su relación con el ejercicio físico diario que practicaba la muestra, valorado a través del cuestionario IPAQ

RESULTADOS



CONCLUSIONES

Existen numerosas variables que pueden ocasionar cuadros de depresión o ansiedad en los pacientes con diferentes grados de obesidad, pero encontramos relación directa entre la cantidad de ejercicio físico que se realiza de forma diaria y los niveles de dicha ansiedad. La percepción de los pacientes obesos de su propia ansiedad es menor en cuanto mayor es el tiempo diario que dedican al ejercicio físico.

BIBLIOGRAFÍA:

- [Yeshambel, N., Sijmen A. Reijneveld, P., Ute Bültmann, E.](#) (2016). The Combined Effects of Obesity, Abdominal Obesity and Major Depression/Anxiety on Health-Related Quality of Life: the LifeLines Cohort Study. *PLoS One*. 11(2)
- Fonseca-Junior, S.; Avelar de Bustamante, C.; Ferreira Rodrigues P; Oliveira, A; Fernandes-Filho, J. (2013). Physical exercise and morbid obesity: a systematic review. *ABCD, arq. bras. cir. dig.* vol.26.
- Mochcovitch, D., Deslandes, A., Freire, R., Garcia, R., Nardi, A. (2016). The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: a systematic review. *Rev. Bras. Psiquiatr.* vol.38 no.3.