



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ESCUELA DE RESIDENTADO MÉDICO Y ESPECIALIZACIÓN

Asociación entre ejercicio físico y ansiedad en médicos del Hospital Víctor Larco

Herrera en 2023

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Para optar al Título de Especialista en Psiquiatría

AUTORA

Casahuaman Orellana, Lucia Jimena

ORCID: 0000-0001-6211-8838

ASESOR

Abanto Marín, Roger Alejandro

ORCID: 0000-0003-4828-6290

Lima, Perú

2024

Metadatos Complementarios

Datos de la autora

Casahuaman Orellana, Lucia Jimena

Tipo de documento de identidad de la AUTORA: DNI

Número de documento de identidad de la AUTORA: 76350128

Datos de asesor

Abanto Marín, Roger Alejandro

Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI

Número de documento de identidad del ASESOR: 26698712

Datos del Comité de la Especialidad

PRESIDENTE: Chieng Duran, José David

DNI: 06980185

ORCID: 0000-0002-0745-2523

SECRETARIO: Sulca Quispe, Rafael Emiliano

DNI: 09037610

ORCID: 0000-0002-9261-4928

VOCAL: León Castro, Héctor Moisés

DNI: 06038756

ORCID: 0000-0002-5222-2380

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 3.02.24

Código del Programa: 912909

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, LUCIA JIMENA CASAHUAMAN ORELLANA, con código de estudiante N° 202113143, con DNI N° 76350128, con domicilio en JIRON ARAGON 387, distrito PUEBLO LIBRE, provincia y departamento de LIMA , en mi condición de Médica Cirujana de la Escuela de Residencia Médico y Especialización, declaro bajo juramento que:


El presente Proyecto de Investigación titulado: "ASOCIACIÓN ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y ANSIEDAD EN MÉDICOS DEL HOSPITAL VÍCTOR LARCO HERRERA EN 2023" es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente ABANTO MARÍN, ROGER ALEJANDRO; y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución académica o de investigación, universidad, etc; el cual ha sido sometido al antiplagio Turnitin y tiene el 13% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el proyecto de investigación, el contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro del proyecto de investigación es de mi conocimiento y autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en el proyecto de investigación y soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 03 de Mayo de 2024



Firma

LUCIA JIMENA CASAHUAMAN ORELLANA

DNI: 76350128

Asociación entre ejercicio físico y ansiedad en médicos del Hospital Víctor Larco Herrera en 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

13%	13%	1%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	1%
4	docplayer.es Fuente de Internet	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 20 words

Excluir bibliografía

Activo

Agradecimientos: Agradezco a mi asesor de proyecto, que pudo guiarme a través del proceso de la elaboración del mismo.

A mis padres por su apoyo incondicional en todo el camino de la carrera y al Dr. Lecaros, quien me guió y enseñó durante el camino de la especialidad e hizo que el paso por el hospital fuera mucho más agradable.

Tabla de contenido

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema.....	2
1.3 Línea de investigación.....	2
1.4 Objetivos: General y específicos	2
1. 1.4.1 General.	2
1. 1.4.2 Específicos.	2
1.5 Delimitación:	3
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Antecedentes de investigación	4
2.2 Bases teóricas.....	5
2.3 Definiciones conceptuales.....	6
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	7
3.1 Tipo de estudio	7
3.2 Diseño de investigación	7
3.3 Población y muestra.....	7
3.3.1 Población	7
3.3.2 Muestra	7
3.3.3 Selección de la muestra	7
3.4 Criterios de inclusión:.....	7
3.5 Criterios de exclusión:.....	7
3.6 Operacionalización de variables	8
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	9
3.8 Procesamiento y plan de análisis de datos.....	9
3.9 Aspectos éticos	9
CAPÍTULO IV. RECURSOS Y CRONOGRAMA	9
4.1 Recursos.....	9
4.3 Cronograma.....	10
4.4 Presupuesto.....	11
ANEXOS	12
1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	12

2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	13
ESCALA DE HAMILTON PARA ANSIEDAD	16
4. Referencias bibliográficas.....	19

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La ansiedad es un trastorno que genera dificultades para la atención médica. Muchas personas buscan atención debido a los síntomas de trastornos ansiosos. Durante los últimos años, se ha visto que la ansiedad y los problemas asociados al mismo han ido en aumento; principalmente en el ámbito laboral. En el 2015 se realizó un estudio para evaluar la prevalencia de estrés y ansiedad en el ámbito laboral encontrándose una cifra del 51.3% (Reyna Orozco, 2018). Si nos centramos en las carreras de salud en ese mismo año 2015, se reportó una prevalencia de 67.7% (Sanchez Vera, Loli Ponce, & Sandoval Vegas, 2016).

La ansiedad ha demostrado un rápido aumento en estos dos últimos años a raíz de la pandemia por COVID-19. Un estudio realizado en Argentina realizado a médicos que trabajan durante la pandemia demostró una prevalencia de ansiedad en el 93.7% de los encuestados (Appiani, 2021).

También se halló en una revisión de artículos franceses que, la prevalencia de ansiedad era alta entre médicos y comparable a la población en general pero, ya que estaba entre médicos, relacionada a una mayor prevalencia de otros trastornos como depresión que agravan el cuadro (Pougnnet & Pougnnet, 2021)

En un estudio sobre médicos que inician su carrera, se observó una mayor ansiedad en el personal médico y, también, una mayor prevalencia entre las mujeres que ejercen medicina. También apuntó como relevante que los médicos que llegan a un alto nivel de ansiedad tienen más probabilidad de cometer errores, ausentarse o retirarse de la carrera. (McCullough, 2020)

Para el manejo del estrés y la ansiedad se cuenta con distintas opciones terapéuticas, desde la psicofarmacología (primando el uso de antidepresivos y benzodiazepinas) como la psicoterapia. En los últimos años se ha encontrado efectividad en otro tipo de terapias complementarias entre las que se encuentra el ejercicio físico.

1.2 Formulación del problema:

¿Es la actividad física beneficiosa contra la ansiedad en médicos del Hospital Víctor Larco Herrera?

1.3 Línea de investigación: El presente protocolo de investigación se encuentra en la línea de investigación del área de medicina, psiquiatría, específicamente en los lineamientos de salud mental, la cual es importante para responder a los problemas existentes en nuestra realidad peruana y que tienen como finalidad el contribuir al desarrollo y mejora de las prácticas de apoyo al personal de salud del país.

1.4 Objetivos: General y específicos

1. 1.4.1 General.

El objetivo fundamental de la tesis es el de evaluar la asociación entre los niveles de actividad física y ansiedad en Médicos del hospital Víctor Larco Herrera en el año 2023.

1. 1.4.2 Específicos.

- a) Calcular el Factor Protector de la actividad física sobre la ansiedad en médicos del Hospital Víctor Larco Herrera en el año 2023
- b) Calcular el Riesgo Relativo de la ausencia de la actividad física sobre la ansiedad en médicos del Hospital Víctor Larco Herrera en el año 2023
- c) Comparar el Riesgo Relativo entre los médicos del Hospital Víctor Larco Herrera que hacen actividad física contra los que no durante el año 2023

Justificación

La población seleccionada para la presente investigación es el personal médico. El cual, puede afectar su bienestar pero también su capacidad de atención debido a trastornos

de la salud mental. Múltiples organizaciones han tomado en cuenta esto para generar guías, procedimientos o políticas para el manejo del personal médico. Sin embargo, estas solo son posibles a partir de data e investigaciones que justifiquen su necesidad. En este caso, sustentar con datos precisos al contexto de Lima, Perú puede ser el punto de partida para justificar la necesidad de un fomento del ejercicio físico para el control y tratamiento de la ansiedad en el personal médico.

Esta investigación se hace relevante en cuando se ha notado que estos trastornos han ido agravándose a través de la pandemia por COVID-19. Un estudio realizado en el año 2022 (Fond, 2022) demostró que, de 2,003 médicos encuestados, un 32.3% presentaba un cuadro de ansiedad; entre estos solo 1 de cada 5 tomaba alguna medicación o realizaba algún tipo de psicoterapia. Además, en el año 2017 se demostró gracias a un estudio (LeBouthillier, 2017) que la práctica de ejercicio físico (principalmente aeróbico) disminuyó significativamente los niveles de ansiedad de los sujetos de estudio.

Al momento, no se han publicado artículos relacionando ansiedad y ejercicio en médicos en nuestro medio, lo cual sería importante ya que además de contribuir al estado físico del organismo, también podría ser una terapia tanto única como concomitante para la ansiedad que en estos tiempos está en alza. De ser un tratamiento exitoso, el ejercicio físico ofrece múltiples beneficios a la salud y muy bajos costos para su realización, lo cual lo hace más accesible.

1.5 Delimitación:

Viabilidad.:

La investigación presente cuenta con el apoyo del Cuerpo Médico del hospital Víctor Larco Herrera y los recursos económicos para realizarla. Se accederá al registro físico y virtual de las encuestas usadas en el periodo de tiempo mencionado, por lo cual no se requiere ningún presupuesto adicional. Es necesario, sin embargo, disponibilidad horaria para hacer una revisión adecuada de las encuestas.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

Con respecto a la relación entre los efectos protectores del ejercicio, contamos con algunas investigaciones que validan la misma. Barbosa S et al. en “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica” describe que la actividad física produce efectos protectores sobre la salud mental, mediante el aumento de la resistencia al estrés en individuos un alto rasgo de ansiedad evitando de esta forma desarrollar problemas que sean clínicamente significativos en su salud mental. En los artículos de Prezuello et all y Raglin, además, incluyen como variable la cantidad de tiempo dedicado a las actividades físicas para poder conseguir resultados.

En “Physical Activity and Mental Health”, investigación de Paluska en el año 2000 se determinó que la actividad física y el deporte proporcionan una disminución significativa de enfermedades de salud mental leve y moderada, principalmente en trastornos relacionados a la depresión y la ansiedad. (Paluska, 2000)

Petruzello et al. (1991) en “A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise” describió la reducción aguda de los niveles de ansiedad al realizar un mínimo de 30 minutos de ejercicio físico

Raglin (2012) en “Exercise and Mental Health Beneficial and Detrimental Effects” observó que el ejercicio aeróbico disminuye considerablemente los niveles de ansiedad pasados 15 minutos del término del ejercicio físico, el cual persistía de 2 a 4 horas del mismo. Al realizar ejercicio de forma constante (en el estudio se realizó un programa de 8 semanas) se vio un beneficio en pacientes con Ansiedad clínicamente diagnosticada

Ströhle (2008) en “Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders” propuso que el ejercicio ayuda a prevenir clínica ansiosa en personas sanas y disminuye los síntomas en personas con ansiedad, pero, por otro lado, observó que pacientes con

ataques de pánico pueden presentar una mayor cantidad de síntomas somáticos después de la actividad física

Grasdalsmoen (2020) en “Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students” Demostró que el mayor impacto en la salud física se veía en cuanto a la frecuencia de la actividad física, ya que en las mujeres que no realizaban actividad física se encontraron hasta 3 veces más posibilidades de desarrollar depresión, en comparación a mujeres que hacían ejercicio casi diario.

Smith y Merwin (2021) describieron la relación del ejercicio con la neuroplasticidad cerebral mediante diversos mecanismos como su rol en factores de crecimiento, la disminución de la inflamación y la disminución del riesgo vascular. Así, por ejemplo, se vio que el ejercicio facilita la depuración de la kinurenina, lo cual sugiere que los efectos comparables entre el ejercicio físico y los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina en la salud mental pueden deberse a sus efectos neuroprotectores paralelos a través de las vías de la kinurenina. También se demostró que el ejercicio ayuda a facilitar la creación de respuestas conductuales adaptativas que mejoran la salud mental.

2.2 Bases teóricas

La ansiedad es un estado emocional egodistónico cuyas causas tienen diversas etiologías; a menudo se acompaña de alteraciones fisiológicas y de comportamientos similares a los causados por el miedo. Se ha visto que su prevalencia general es del 5% (presentándose en un 3.6% de los adultos mayores), mientras que en pacientes que atienden a la atención primaria, se ve incrementada en 12% Actualmente se presentan 3 tipos de factores que pueden contribuir a la aparición de esta patología:

Factores biológicos: Actualmente, se conoce que una actividad excesiva del córtex cingulado frontal puede generar un exceso de preocupación, por otro lado, el tálamo es el responsable de la hipervigilancia, el lóbulo temporal de la aparición de los síntomas autonómicos (como el aumento de la frecuencia cardiaca) y de los cambios

neuroquímicos (en el sistema noradrenérgico, serotoninérgico y gabaérgico) y los ganglios basales responsables de la tensión motora y muscular.

Factores psicosociales: en diversos estudios se ha sugerido que el tipo de educación, acontecimientos vitales que generen estrés y la carga laboral son factores de riesgo importantes para el desarrollo de una ansiedad generalizada.

Factores cognitivos: Se ha visto que los individuos con personalidad ansiosa tienden a tener una percepción reducida de su capacidad de afrontamiento hacia las dificultades.

La clínica de la ansiedad está caracterizada principalmente por una preocupación desmedida la cual se asocia a síntomas somáticos como son las contracturas musculares, dolores de cabeza, sudoración, insomnio, síntomas gastrointestinales entre otros. Estos síntomas deben presentarse la mayor parte de los días y mínimo por seis meses (Cervera Enguix, 1997)

Ejercicio físico

En las últimas cinco décadas, debido a los avances de la tecnología y la digitalización del entretenimiento, se ha visto una disminución de la actividad física u ejercicio físico en la gente. Ello ha llevado a diversas consecuencias como el sedentarismo, la obesidad, problemas cardiovasculares entre otros. Se ha visto que tanto en la depresión como en la ansiedad el ejercicio influye de forma positiva de distintas formas, una de ellas es que actúa como un distractor de los pensamientos recurrentes, por otra parte, el ejercicio libera endorfinas, varía los niveles de monoaminas y disminuye los niveles de cortisol. Por otra parte, estudios recientes demostraron que el ejercicio estimula el crecimiento de nuevas células nerviosas y factores neurotróficos que permiten la supervivencia de estas.

2.3 Definiciones conceptuales

- **Ansiedad:** Sentimientos o emociones de temor, aprensión y desastre inminente

- Ejercicio físico: Todo movimiento realizado voluntariamente por los grupos musculares, que gasta una cantidad de energía extra a la energía necesaria para poder mantener una actividad basal diaria.

2.4 Hipótesis

Hipótesis general: Existe relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en Médicos asistentes y residentes del hospital Víctor Larco Herrera

Hipótesis nula: No existe relación entre la actividad física y los niveles de ansiedad en Médicos asistentes y residentes del hospital Víctor Larco Herrera

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de estudio: Analítico Transversal

3.2 Diseño de investigación: Es un estudio analítico debido a que evaluará la asociación entre una exposición (el ejercicio físico) y un desencadenante (Disminución de niveles de ansiedad).

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población Médicos residentes y asistentes del hospital Víctor Larco Herrera

3.3.2 Muestra: Total de la población (45 individuos)

3.3.3 Selección de la muestra: 45

3.4 Criterios de inclusión:

- Ser médico asistente o médico residente del Hospital Víctor Larco Herrera menores de 65 años
- No presentar ninguna patología a nivel físico al momento de la evaluación
- Trabajar en el Hospital Víctor Larco Herrera durante el año 2023

3.5 Criterios de exclusión:

- Médicos mayores de 65 años

- Presenten patologías físicas al momento de la evaluación

3.6 Operacionalización de variables

3.6.1 Variables:

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Escala	Items
Ejercicio	Cualquier actividad física y voluntaria que al realizarla provoque un gasto de energía del cuerpo	Realizar alguna actividad física en las últimos 7 días que implique un esfuerzo físico por lo menos 10 minutos seguidos la cual es registrada en el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	Cuestionario IPAQ para actividad física	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
Ansiedad	Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.	La escala de calificación de ansiedad de Hamilton es un cuestionario usado para calificar la severidad de la ansiedad. Se considera positivo a presencia de ansiedad un puntaje mayor igual a 6 puntos.	Escala de Hamilton para síntomas ansiosos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Se realizará a través de una encuesta para obtención de datos y para evaluar síntomas ansiosos se usará el Test de Hamilton para Ansiedad. Por otro lado, el ejercicio físico se registrará y evaluará mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

3.8 Procesamiento y plan de análisis de datos: Dividir la actividad física en dos categorías, y la ansiedad en dos categorías (si/no), posteriormente realizar una prueba de Chi cuadrado para asociar las variables Cualitativas

3.9 Aspectos éticos: El presente estudio no vulnera los principios éticos ya que se mantendrá total confidencialidad de los nombres y encuestas a revisar. A pesar que se registre en el instrumento de recolección de datos un espacio para ingresar el nombre, esto se hace con el fin de evitar errores estadísticos. De la misma manera, se contará con la aprobación del Comité de investigación del Hospital Víctor Larco Herrera para poder realizar el estudio.

CAPÍTULO IV. RECURSOS Y CRONOGRAMA

4.1 Recursos

- Recursos humanos:
 - Asesor Estadístico
 - Recolector de Datos
- Recursos materiales:
 - Papel bond A-4
 - Lapiceros
 - Corrector
 - Resaltador
 - Perforador
 - Engrapador
 - Grapas
 - CD-USB
 - Espiralado
 - Internet

- Fotocopias
- Movilidad

4.2 Procedimiento

Se coordinará con el cuerpo médico del hospital Víctor Larco Herrera para poder obtener mediante dos encuestas de manera gratuita la data estadística a utilizar. Respecto al programa estadístico a utilizar, la universidad Ricardo Palma nos brindará una licencia temporal para el uso del programa estadístico SPSS, por lo cual no se realizaría un gasto adicional para poder usarlo.

4.3 Cronograma

ETAPAS	2023						2023
	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Elaboración del proyecto			X				
Presentación del proyecto			X				
Revisión bibliográfica			X				
Trabajo de campo y captación de información				X	X		
Procesamiento de datos				X	X		
Análisis e interpretación de datos					X	X	
Elaboración del informe					X	X	
Presentación del informe							X

4.4 Presupuesto

DESCRIPCIÓN	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO (S/)	
			UNITARIO	TOTAL
PERSONAL				
Asesor estadístico	Horas	10 horas	70	700
BIENES				
Papel bond A-4	Unidad	50	0.10	5.00
Lapiceros	Unidad	04	1.00	4.00
Corrector	Unidad	02	3.00	6.00
Resaltador	Unidad	02	3.00	6.00
Perforador	Unidad	01	8.00	8.00
Engrapador	Unidad	01	8.00	8.00
Grapas	Unidad	03	2.00	6.00
CD - USB	Unidad	01	30.00	30.00
Espiralado	Unidad	01	5.00	5.00
Internet	Horas	20	2.00	40.00
Fotocopias	Unidad	50	0.10	5.00
Movilidad	Combustible	60	14.00	840.00
COSTO TOTAL				

ANEXOS

1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTOS	F A D
<p>1. Determinar si existe asociación entre la actividad física y la ansiedad en Médicos y residentes del hospital Víctor Larco Herrera en el año 2022</p> <p>2. Evaluar la asociación entre los niveles de actividad física y ansiedad en Médicos y residentes del hospital Víctor Larco Herrera en el año 2022</p>	<p>Existe asociación entre la actividad física y la ansiedad en médicos residentes y asistentes del hospital Víctor Larco Herrera en el año 2022</p> <p>El ejercicio físico es un factor protector para la ansiedad en médicos residentes y asistentes en el Hospital Víctor Larco Herrera en el año 2022</p>	<p>Ansiedad Depresión</p>	<p>Analítico Transversal</p>	<p>P: Médicos residentes y asistentes del hospital Víctor Larco Herrera M: 50</p>	<p>Se realizará a través de una encuesta para obtención de datos y para evaluar la ansiedad se usará el Test de Hamilton para Ansiedad</p>	<p>Div acti en cate ans dos (si/ pos rea pru cua aso vari Cua</p>

2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa (*Vaya a la pregunta 3*)

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada (*Vaya a la pregunta 5*)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata (*Vaya a la pregunta 7*)

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está se

ESCALA DE HAMILTON PARA ANSIEDAD

Instrucciones: para los últimos 15 días queremos valorar el grado y/o intensidad de ansiedad que ha experimentado

Síntomas de los estados de ansiedad	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Muy Grave (Incapacitante)
1. Estado de ánimo ansioso: Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión Sensación de tensión, fatigabilidad, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud	0	1	2	3	4
3. Temores A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes. al tráfico. a las multitudes	0	1	2	3	4
4. Insomnio Dificultad para dormirse. sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo) Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares) Dolores molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas crónicas, crujir de dientes, voz temblorosa	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales) Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales . Dificultad para tragar, gases, (dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos,	0	1	2	3	4

náuseas, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento

12. Síntomas genitourinarios

Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

13. Síntomas autónomos

Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefalea de tensión, piloerección (pelos de punta)

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

14. Comportamiento en la entrevista (general)

Tenso/a, no relajad/a, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar pañuelo; inquietud: pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial
Comportamiento (fisiológico) Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 lat/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación se titula “ASOCIACION ENTRE EJERCICIO FISICO Y ANSIEDAD EN MEDICOS ASISTENTES Y RESIDENTES DEL HOSPITAL LARCO HERRERA EN EL 2022”. Este proyecto es dirigido por Lucia Jimena Casahuaman Orellana, médico residente del hospital Víctor Larco Herrera. El propósito de la investigación es determinar si el ejercicio físico está asociado a una disminución de la ansiedad.

Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 20 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente. Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quién completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus colegas y servirá para la elaboración de artículos y presentaciones académicas. Además, esta será conservada por cinco años, contados desde la publicación de los resultados, en la computadora personal del investigador responsable, a la cual podrá también acceder su grupo de investigación.

Si desea, podrá escribir al correo jimenacasahuaman@gmail.com para extenderle el artículo completo. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética del Hospital Víctor Larco Herrera.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma del participante: _____

3. Referencias bibliográficas

- Appiani, F. R. (2021). Prevalencia de estrés, síndrome de desgaste profesional, ansiedad y depresión en médicos de un hospital universitario durante la pandemia de COVID-19. *Archivos Argentinos De Pediatría*, 119(5). Obtenido de <https://doi.org/10.5546/aap.2021.317>
- Barbosa, S. &. (2022). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista De Ciencias Sociales*, 25(1), 141-160. Obtenido de <https://doi.org/https://doi.org/10.25057/issn.2500-5731>
- Cervera Enguix, S. (1997). *Manual del Residente de Psiquiatría*. Madrid: Grupo ENE Life.
- Fond, G. B. (2022). Anxiety and depression in young physicians: Prevalence and associated factors. The MESSIAEN national study. *L'encéphale*, 48(1). Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.02.005>
- Grasdalsmoen M, E. H. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 175-185. Obtenido de <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- LeBouthillier, D. &. (2017). The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial. *Journal Of Anxiety Disorders*, 52, 43-52. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.09.005>
- McCullough, J. H. (2020). Anxiety among newly-qualified doctors: An eight-year analysis. *Medical teacher*, 42(1), 52-57. Obtenido de <https://doi.org/10.1080/0142159X.2019.1652259>
- Paluska, S. &. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180. Obtenido de <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Petruzzello, S. L. (1991). A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. *Sports Medicine*, 11(3), 143-182. Obtenido de <https://doi.org/10.2165/00007256-199111030-00002>

- Pougnet, R., & Pougnet, L. (2021). Anxiety disorders and mood disorders in hospital doctors: a literature review. *Medycyna Pracy*, 72(2), 163-171. Obtenido de <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00978>
- Raglin, J. (2012). Exercise and Mental Health. *Sports Medicine*, 9(3), 323-329. Obtenido de <https://doi.org/10.2165/00007256-199009060-00001>
- Reyna Orozco, P. Y. (2018). Prevalencia de estrés relacionado al trabajo y factores asociados en trabajadores de la Marina de Guerra del Perú en el año 2015 [tesis de pregrado]. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres. Recuperado el 18 de diciembre de 2022, de <https://hdl.handle.net/20.500.12727/3725>
- Sanchez Vera, K., Loli Ponce, R., & Sandoval Vegas, M. (2016). Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias -Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS). *Revista Enfermería Herediana*, 8(2). Obtenido de <https://doi.org/10.20453/renh.v8i2.2691>
- Smith, P. J. (2021). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual review of medicine*, 45–62. Obtenido de <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Ströhle, A. (2008). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal Of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>