

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

# Relación entre ejercicio físico y soledad.

Aune, Sofía, Galibert, María Silvia y Attorresi, Horacio Felix.

Cita:

Aune, Sofía, Galibert, María Silvia y Attorresi, Horacio Felix (2024). *Relación entre ejercicio físico y soledad. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/789>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/ZZa>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# RELACIÓN ENTRE EJERCICIO FÍSICO Y SOLEDAD

Aune, Sofía; Galibert, María Silvia; Attorresi, Horacio Felix  
Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

**MARCO TEÓRICO:** La soledad es un sentimiento subjetivo de aislamiento social que puede afectar negativamente la salud mental y física (Aune et al. 2020). Mientras que el ejercicio físico ha sido reconocido por sus múltiples beneficios en la salud. **OBJETIVO:** explorar la relación entre el ejercicio físico y la soledad en diferentes poblaciones según estudios científicos psicológicos. **METODOLOGÍA:** búsqueda en bases de datos académicas con palabras clave, sin restricción temporal. **RESULTADOS:** en un metaanálisis sobre estudios de población general, Rebar et al. (2015) hallaron que el ejercicio reduce los síntomas de depresión con un efecto moderado y los síntomas de ansiedad con un efecto leve. La depresión y ansiedad se asocian con la soledad (Llibre Rodríguez et al. 2021). Hughes et al. (2004) encontraron que la actividad física puede fortalecer las redes sociales y reducir la soledad en adultos mayores. Mientras que, según un estudio realizado por Yang et al. (2020), los estudiantes universitarios que hacen deporte regularmente reportan menores niveles de soledad y la participación en deportes de equipo genera un sentimiento pertenencia. Asimismo, el ejercicio favorece la liberación de endorfinas y neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y pueden reducir sentimientos de soledad (Craft & Perna, 2004).

## Palabras clave

Soledad - Ejercicio físico - Revisión bibliográfica

## ABSTRACT

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL EXERCISE AND LONELINESS THEORETICAL FRAMEWORK:** Loneliness is a subjective feeling of social isolation that can negatively affect mental and physical health (Aune et al. 2020). While physical exercise has been recognized for its multiple health benefits. **OBJECTIVE:** to explore the relationship between physical exercise and loneliness in different populations according to psychological scientific studies. **METHODOLOGY:** search in academic databases with keywords, without time restriction. **RESULTS:** In a meta-analysis of general population studies, Rebar et al. (2015) found that exercise reduces depression symptoms with a moderate effect and anxiety symptoms with a slight effect. Depression and anxiety are associated with loneliness (Llibre Rodríguez et al. 2021). Hughes et al. (2004) found that physical activity can strengthen social networks and reduce loneliness in older adults. While, according to a study conducted by Yang et al. (2020), university students who play sports regularly report lower levels of loneliness and

participation in team sports generates a feeling of belonging. Likewise, exercise promotes the release of endorphins and neurotransmitters that improve mood and can reduce feelings of loneliness (Craft & Perna, 2004).

## Keywords

Loneliness - Physical exercise - Bibliographical review

## BIBLIOGRAFÍA

- Auné, S. E., Abal, F. J. P., & Attorresi, H. F. (2020). Análisis psicométrico mediante la Teoría de la Respuesta al Ítem: modelización paso a paso de una Escala de Soledad. *Ciencias Psicológicas*, 14(1), e-2179.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672.
- Llibre Rodríguez, J. D. J., Noriega Fernández, L., Guerra-Hernández, M. A., Zayas Llerena, T., Llibre Guerra, J. C., Alfonso Chomat, R. C., & Gutiérrez Herrera, R. (2021). Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores cubanas durante la pandemia por COVID-19. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(3), e1005.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., et al. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Yang, C., Xia, M., Han, M., & Liang, Y. (2020). Social support and loneliness in college students: The mediating effect of physical activity. *Journal of American College Health*, 68(1), 123-129.