

apunts

MEDICINA DE L'ESPORT

www.apunts.org



CARTA AL DIRECTOR

Efectos del ejercicio físico en el bienestar subjetivo del anciano

Effects of physical activity on subjective wellness in elderly

Sr. Editor:

Son muchos los estudios que indican que el ejercicio físico practicado por ancianos previene enfermedades como la cardiopatía isquémica, la obesidad, la hipertensión arterial y la osteoporosis^{1,2}.

La práctica habitual de ejercicio físico refuerza sistemas vitales para el organismo como son el sistema inmune (mejor respuesta a las infecciones)³ y el sistema endocrino: reducción del riesgo de diabetes tipo 2 y mejor tolerancia al azúcar^{4,5}. También favorece la expectativa de vida del anciano (entre 3 y 3,7 años según el nivel de ejercicio)⁶, su calidad¹ y una longevidad excepcional (más de 90 años) asociando el ejercicio físico a otros factores: control de la presión arterial, prevención del tabaquismo y control de la obesidad⁷. También mejora la movilidad al evitar la pérdida de masa muscular⁸.

Asimismo, otras investigaciones han podido confirmar que la sensación de bienestar y la depresión⁹ mejoran con el ejercicio físico.

Realizamos un estudio en un periodo de 9 meses con una muestra de 169 personas de 73 años de edad media, sin importar el sexo, divididos en dos grupos de los cuales uno practicaba ejercicio físico (grupo 1) y el otro no

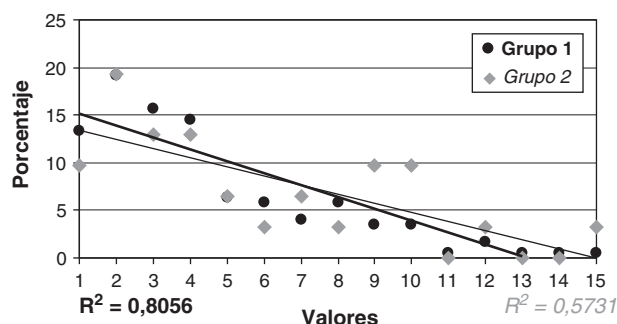


Figura 1 Índice de depresión según la Escala de Depresión Geriátrica (GDS) en relación con la práctica del ejercicio físico.

(grupo 2) al objeto de valorar, mediante cuestionario, los efectos subjetivos que apreciaban en su estado de ánimo y particularmente la posible relación entre la práctica de ejercicio con los índices de depresión y la calidad del sueño de los sujetos.

Para poder realizar esta investigación se emplearon dos tests que se pasaron tras finalizar la investigación: la Geriatric Depression Scale (GDS), al objeto de apreciar el nivel de depresión, y el Oviedo Sleep Questionnaire (OSQ), para apreciar la calidad del sueño.

Las personas que realizan deporte de forma regular manifiestan opiniones favorables a la práctica del mismo en la mayoría de los encuestados y en varios aspectos concretos, como la agilidad, el equilibrio y el sentirse mucho mejor que antes de realizarlo, y mejoría parcial en otros aspectos, como memoria y labores cotidianas.

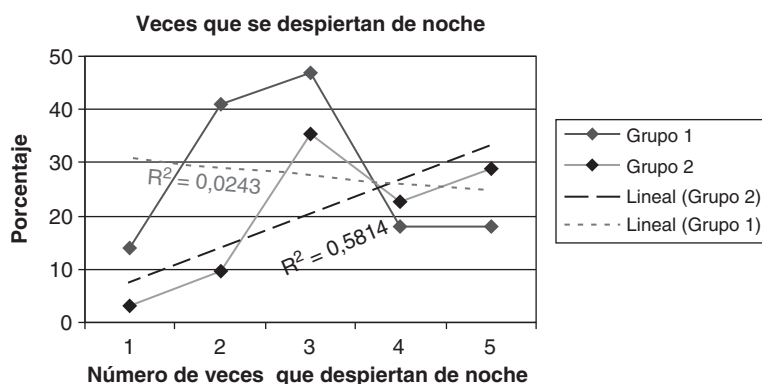


Figura 2 Veces que se despiertan de noche según el cuestionario del sueño (OSQ) en relación con la práctica de ejercicio físico.

Las puntuaciones en la escala de depresión son menores en las personas que practican ejercicio físico (fig. 1) y despiertan menos veces de noche que los que no lo practican (fig. 2). Se aprecia una relación directa entre la calidad del sueño declarada por los participantes y su puntuación en la escala de depresión: practicar ejercicio físico = menos puntuación en el GDS, menos tardanza para conciliar el sueño y menos despertares nocturnos.

Teniendo en cuenta la alta incidencia, en las personas mayores, de los trastornos del sueño y los estados de ánimo (depresión), se estima conveniente la realización otros estudios que puedan confirmar la influencia que tiene el ejercicio físico en la mejora de su calidad de vida.

Bibliografía

1. Castillo MJ, Ortega FB, Ruiz J. Mejora de la forma física como terapia antienvejecimiento. *Med Clín (Barc)*. 2005;124:146–55.
2. Varo J, Martínez MA. Actitudes y prácticas en la actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo. *Aten Primaria*. 2003;200:77–84.
3. Klarlund B, Hoffman L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. *Physiol Rev*. 2000;80:1055–81.
4. Shah K, Stufflebam A, Tiffany NH, Sinacore DR, Klein S, Villareal DT. Diet and exercise interventions reduce intrahepatic fat content and improve insulin sensitivity in obese older adults. *Obesity*. 2009;17:2162–8.
5. Eiksson MD, Lindström MS, Valle MD. Prevention of type II diabetic mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med*. 2001;334:1343–50.
6. Franco O, Leat C, Peeters A, Jonker J, Mackenbach J, Nusselder W. Effects of physical activity on life expectancy with cardiovascular disease. *Arch Intern Med*. 2005;165:2355–60.
7. Ávila-Funes JA, García-Mayo EJ. Beneficios de la práctica de ejercicio físico en ancianos. *Gaceta Médica Mexicana*. 2004;140:431–6.
8. Lovell DI, Cuneo R, Gass G. The effect of strength training and short-term detraining on maximum force and the rate of force development of older men. *Eur J Appl Physiol*. 2010;109:429–35.
9. De Gracia M, Marcó M. Efectos psicológicos de la actividad física en las personas mayores. *Psicothema*. 2000;12:285–92.

José Luis López Sánchez*, José Antonio Flórez Lozano, Carmen Ana Valdez Sánchez e Ismael Martínez García

Departamento de Medicina, Universidad de Oviedo, Oviedo, España

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: jlsanchez99@hotmail.es (J.L. López Sánchez).