

Markotegi, M.³, Iturburu, M.², Rodriguez, A.¹, Allur, E.², Arrieta, H.¹, Yanguas, J.²

¹ Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea (Leioa). ² Fundación Matia (Donostia).
³ Máster Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida

Introducción

El aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población conlleva un incremento de la incidencia y prevalencia de determinadas enfermedades. Entre el año 2011 y el 2050 se espera que la población mundial de 65 años y más se multiplique por tres, pasando de 524 a 1510 millones de habitantes (1).

El envejecimiento viene acompañado de una serie de cambios fisiológicos que llevan a una pérdida progresiva de adaptación a las demandas del medio y a un aumento de la vulnerabilidad. Por una parte, se producen cambios en la composición corporal, con un aumento de la masa grasa junto con la reducción de la masa magra y ósea. Por otro lado, también está unido a otros factores como la depresión, el deterioro cognitivo y el declive visual, entre otros, que conllevan la pérdida de independencia y capacidad funcional (2).

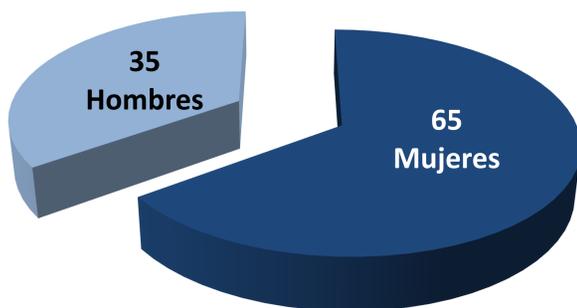
Las investigaciones acerca de los efectos del ejercicio físico en la mejora del bienestar de las personas mayores se han centrado principalmente en los beneficios fisiológicos. De hecho, los programas supervisados de ejercicio físico multicomponente (fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad) se han mostrado eficaces en la mejora de la condición física de las personas mayores. Sin embargo, es más escasa la literatura que ha estudiado el papel que juega el ejercicio físico en los aspectos psicológicos de quienes lo practican. A pesar de ello, existen estudios que sugieren que realizar ejercicio físico produce una mejora en la capacidad cognitiva y el bienestar psicológico de las personas mayores (3,4).

Objetivos

Conocer el nivel de actividad física y su relación con la capacidad cognitiva de personas mayores autónomas que viven en la comunidad.

Metodología

PERSONAS MAYORES AUTÓNOMAS DE DONOSTIA Y ZARAUTZ QUE VIVEN EN COMUNIDAD



REGISTRO ACTIVIDAD FÍSICA: 3 días mediante acelerómetro.

- Counts/min
- Pasos/día
- Actividad moderada-vigorosa/min

EVALUACIÓN CAPACIDAD COGNITIVA: Mediante construcción de CUBOS (WAIS III).

- Capacidad de planificación.
- Organización perceptual.
- Coordinación visomotora.
- Visualización espacial y análisis y síntesis.
- Funciones implicadas en actividades de la vida diaria.

(Test Kolmogorov-Smirnov para comprobar la normalidad de los datos y correlaciones de Pearson para las correlaciones entre las variables)

Resultados

La media de edad de los participantes fue de 69.91 ± 6.80 años.

Los participantes que mejores resultados obtuvieron en el test "Cubos del WAIS-III" fueron quienes realizaron más minutos al día de ejercicio a intensidad moderada-vigorosa, realizaron más pasos por día y registraron más counts/min.

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

	Media	Desviación estándar	N
Cubos	25,51	9,79	99
Moderada min/día	119,46	44,41	95
Steps/day	11812,90	4409,72	93
Counts/min	262,00	113,03	95

CORRELACIONES

		Cubos
Cubos	Correlación de Pearson	1
	Sig. (bilateral)	
	N	99
Moderada min/día	Correlación de Pearson	,244*
	Sig. (bilateral)	,018
	N	94
Steps/day	Correlación de Pearson	,237*
	Sig. (bilateral)	,023
	N	92
Counts/min	Correlación de Pearson	,264*
	Sig. (bilateral)	,010
	N	94

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conclusiones

Las personas mayores participantes en el estudio llegan al objetivo de los 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada recomendados por la OMS para adultos sanos.

Un mayor nivel de actividad física está asociado con una mayor capacidad cognitiva en las personas mayores estudiadas.

Bibliografía

1. Gobierno de España, IMSERSO. (2012). Informe 2012. Las personas mayores en España. Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas.
2. Brady, Straight, Evans (2014). Body composition, muscle capacity, and physical function in older adults: an integrated conceptual model. J Aging Phys Act, 22: 441-52.
3. Francis Langlois, Thien Tuong Minh Vu, Kathleen Chasse, Gilles Dupuis, Marie-Jeanne Kergoat, y Louis Bherer (2016). Benefits of Physical Exercise Training on Cognition and Quality of Life in Frail Older Adults. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences.
4. Ricardo C. Cassilhas, Valter A. R. Viana, Viviane Grassmann, Ronaldo T. Santos, Ruth F. Santos, Sérgio Tufik, y Marco T. Mello (2007). The Impact of Resistance Exercise on the Cognitive Function of the Elderly. American College of Sports Medicine.