

CARTA AL DIRECTOR

Efectes de l'exercici físic en el benestar subjectiu dels ancians

Effects of physical activity on subjective wellness in elderly

Sr. Editor:

Són molts els estudis que indiquen que l'exercici físic practicat per ancians prevé malalties com la cardiopatia isquèmica, l'obesitat, la hipertensió arterial i l'osteoporosi^{1,2}.

La pràctica habitual d'exercici físic reforça sistemes vitals per l'organisme com són el sistema immunitari (millor resposta a les infeccions)³ i el sistema endocrí: reducció del risc de diabetis tipus 2 i millor tolerància al sucre^{4,5}. També afavoreix l'esperança de vida de l'ancià (entre 3 i 3,7 anys segons el nivell d'exercici)⁶, la seva qualitat¹ i una longevitat excepcional (més de 90 anys) associant l'exercici físic a altres factors: control de la pressió arterial, prevenció del tabaquisme i control de l'obesitat⁷. També millora la mobilitat ja que evita la pèrdua de massa muscular⁸. Tanmateix, altres investigacions han pogut confirmar que la sensació de benestar i la depressió⁹ milloren amb l'exercici físic. Realitzem un estudi durant un període de 9 mesos amb una mostra de 169 persones de 73 anys d'edat mitjana, sense tenir en compte el sexe, dividits en dos grups dels quals un practicava exercici físic (grup 1) i l'altre no (grup 2) per tal de

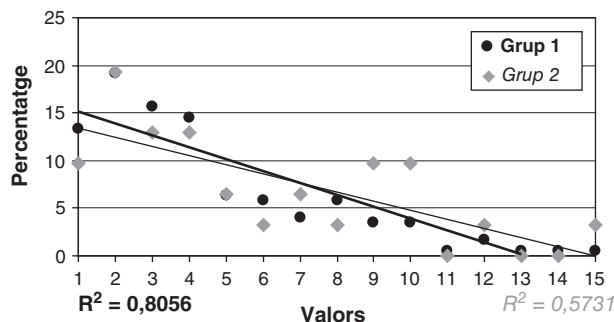


Figura 1 Índex de depressió segons l'Escala de Depressió Geriàtrica (GDS) en relació amb la pràctica de l'exercici físic.

valorar, mitjançant qüestionari, els efectes subjectius que apreciaven en el seu estat d'ànim i particularment la possible relació entre la pràctica d'exercici amb els índex de depressió i la qualitat del son dels subjectes. Per poder realitzar aquesta investigació es van fer servir dos tests que es van passar al final de la investigació: la Geriatric Depression Scale (GDS), per tal d'apreciar el nivell de depressió, i l'Oviedo Sleep Questionnaire (OSQ), per apreciar la qualitat del son. Les persones que realitzen esport de forma regular manifesten opinions favorables a la pràctica del mateix en la major part dels enquestats i en diversos aspectes concrets, com l'agilitat, l'equilibri i el sentir-se molt millor que abans de realitzar-lo, i milloria parcial en d'altres aspectes, com memòria i feines quotidianes.

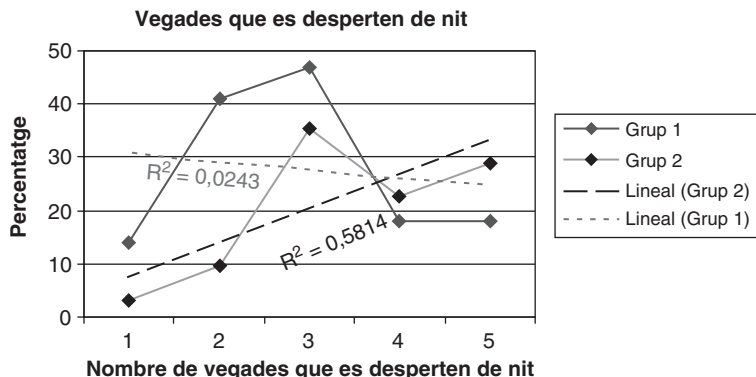


Figura 2 Vegades que es desperten de nit segons el qüestionari del son (OSQ) en relació amb la pràctica d'exercici físic

Les puntuacions a l'escala de depressió són menors entre les persones que practiquen exercici físic (fig. 1) i es des-perten menys vegades a la nit que els que no el practiquen (fig. 2). S'aprecia una relació directa entre la qualitat del son declarada pel participants i la seva puntuació en l'escala de depressió: practicar exercici físic = menys puntuació en el GDS, menys temps en conciliar la son i menys despertars nocturns.

Tenint en compte l'alta incidència, en les persones grans, dels trastorns de la son i els estats d'ànim (depressió), s'estima convenient la realització d'altres estudis que puguin confirmar la influència que té l'exercici físic en la millora de la qualitat de vida.

Bibliografía

- Castillo MJ, Ortega FB, Ruiz J. Mejora de la forma física como terapia antienviejamiento. *Med Clín (Barc)*. 2005;124:146–55.
- Varo J, Martínez MA. Actitudes y prácticas en la actividad física: situación es España respecto al conjunto europeo. *Aten Primaria*. 2003;200:77–84.
- Klarlund B, Hoffman L. Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation. *Physiol Rev*. 2000;80:1055–81.
- 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.
- 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.
- 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.
- Ávila-Funes JA, García-Mayo EJ. Beneficios de la práctica de ejercicio físico en ancianos. *Gaceta Médica Mexicana*. 2004;140:431–6.
- 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.
- 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 i Ismael Martínez García

Departamento de Medicina, Universidad de Oviedo, Oviedo, Espanya

*Autor de correspondència.

Correu electrònic: jlsanchez99@hotmail.es
(J.L. López Sánchez).