

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

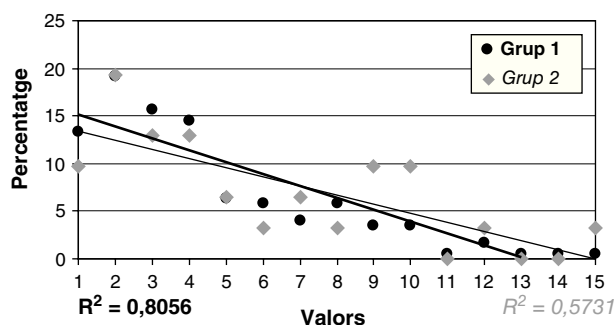


Figura 1 Índex de depressió segons l'Escala de Depressió Geriàtrica (GDS) en relació amb la pràctica de l'exercici físic.

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.

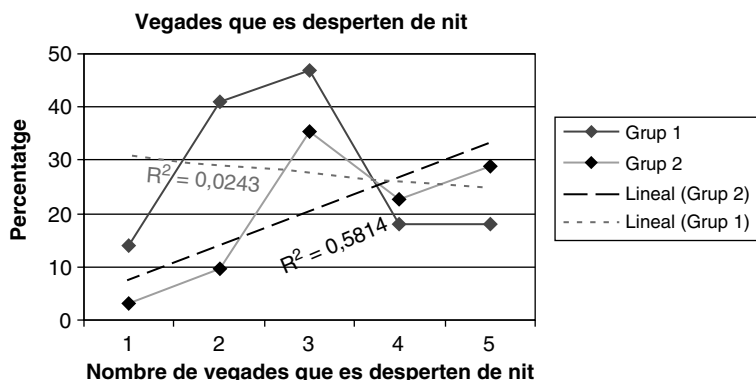


Figura 2 Vegades que es desperten de nit segons el qüestionari del son (OSQ) en relació amb la pràctica d'exercici físic

Les puntuacions a l'escala de depressió són menors entre les persones que practiquen exercici físic (fig. 1) i es desperten 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

1. Castillo MJ, Ortega FB, Ruiz J. Mejora de la forma física como terapia antienviejamiento. *Med Clín (Barc)*. 2005;124:146–55.
2. Varo J, Martínez MA. Actitudes y prácticas en la actividad física: situación es 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 i Ismael Martínez García

Departamento de Medicina, Universidad de Oviedo, Oviedo, Espanya

*Autor de correspondència.

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