

La práctica sistemática y monitorizada de ejercicio físico en el adulto mayor pudiera disminuir la coexistencia de altos niveles de ansiedad y depresión

The systematic and monitored practice of physical exercise in the elderly could reduce the coexistence of high levels of anxiety and depression

Nalleli Tovar Zavala^a, María Guadalupe Campos Aguilera^b, Alain Raimundo Rodríguez Orozco^c

^A INSTITUTO DE POSGRADO EN PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL, MORELIA, MÉXICO

^B INSTITUTO DE POSGRADO EN PSICOTERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL, MORELIA, MÉXICO

^C FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS Y BIOLÓGICAS "DR. IGNACIO CHÁVEZ". UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO, MORELIA, MÉXICO. INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN TEMAS DE FAMILIA, ALERGIA E INMUNOLOGÍA, MORELIA, MÉXICO.

AUTOR PARA CORRESPONDENCIA: Alain Raimundo Rodríguez Orozco. E-mail: alain.rodriguez@umich.mx

Cad. Aten. Primaria
Año 2021
Volume 27(3)
Págs. 101-102

Los modelos de salud mental suelen no ajustarse a los adultos mayores, en específico para ansiedad y depresión¹, dos padecimientos frecuentes en estas edades y que pueden coexistir y, pocos de estos modelos, incluyen la práctica sistemática y monitorizada de ejercicio físico. Este trabajo preliminar, se hizo con el objetivo de evaluar la relación entre ansiedad y depresión entre adultos mayores que practican actividad físico-deportiva regularmente y los que no.

Se conformaron dos grupos de estudio, uno con todos los adultos mayores de 65 años de edad integrados a una estancia de día del adulto mayor y que practicaban actividad física como mínimo 4 horas a la semana, siendo estas natación y atletismo (carrera), mientras los demás días de la semana al menos hacían caminata durante media hora por día, orientadas por entrenadores capacitados (n=33) y otro con igual número de personas mayores de 65 años de edad, de la misma institución, que no practicaba actividad física-deportiva. Se obtuvo el consentimiento informado. Se usó la escala de Hamilton para evaluar ansiedad, (Alpha de Cronbach = 0,892) y la escala geriátrica de Yesavage, para determinar depresión, (Alpha de Cronbach = 0,794)

Participaron 48 mujeres (72,7%) y 18 hombres (27,3 %). Las edades del grupo que realizaba actividad física regularmente fueron, $\bar{X}=71,83 \pm 5,27$ y las edades del grupo que no realizaba regularmente actividad física regularmente, $\bar{X}=71,25 \pm 5,96$. El primer grupo llevaba haciendo ejercicio con esa intensidad y frecuencia en promedio $\bar{X}=20,61 \pm 18,94$ años.

Los seis pacientes del grupo que no practicaba ejercicio regularmente y que tuvieron depresión severa tuvieron ansiedad moderada-severa (5) y leve-moderada (1). Al determinar el coeficiente de determinación R cuadrada entre las variables ansiedad y depresión, llama la atención que el modelo lineal explicó el 52,7% de la varianza total en el grupo de pacientes que no practicaba actividad física regularmente, lo cual es alto para dos variables psicológicas que muestran gran variabilidad poblacional. Sin embargo la relación entre niveles de ansiedad y niveles de depresión entre adultos mayores que practicaban ejercicio mostró mucho mayor variabilidad, $r^2=0.02$. En el grupo que practicaba ejercicio fue posible encontrar niveles variables de ansiedad y depresión que pudieron coexistir o incluso la ausencia de uno y la presencia del otro trastorno mental pero en el grupo que no practicaba ejercicio regularmente, ambos trastornos mentales tendieron a crecer en el mismo sentido, y altos niveles de ansiedad tendieron a relacionarse con altos niveles de depresión, figura 1.

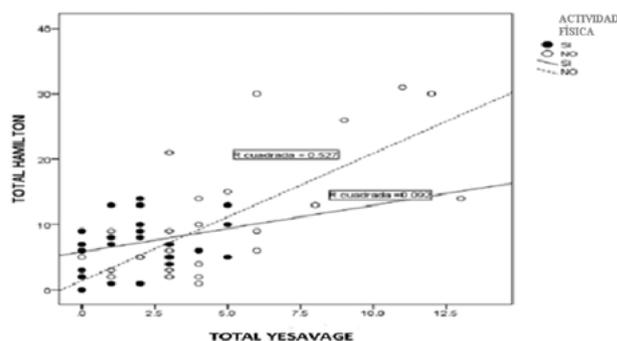


Figura 1. Relación entre ansiedad (puntajes totales alcanzados con la escala Hamilton) y depresión (puntajes alcanzados con la escala Yesavage). Se compara el grupo que realizó actividad físico-deportiva regularmente y el que no.

El incremento de la edad se ha asociado positivamente con la depresión y la ansiedad y negativamente con la función cognitiva y la dependencia funcional^{2,3} y el deporte y actividad física inciden de manera positiva en la resolución de la depresión y la ansiedad⁴. Asimismo, el ejercicio y en particular la práctica de actividades aeróbicas cíclicas (carrera, natación, ciclismo o caminar) se ha asociado a mejoría de la ansiedad y la depresión en adultos mayores⁵ y a disminución de la ansiedad en contextos de interacción social⁶. La práctica de ejercicio en grupo y orientada por entrenadores capacitados, provee al anciano de una red adicional de apoyo social que impacta en la salud física y mental. Debe considerarse la práctica de ejercicio en grupo sistemáticamente orientada por entrenadores capacitados, junto a la atención médica y psicoterapéutica de la ansiedad y la depresión en los modelos de intervención en adultos mayores con ansiedad y depresión.

Consideraciones éticas: El estudio fue aprobado por el comité de ética e investigaciones del Instituto de Investigación Científica en Temas de Familia, Alergia e Inmunología, Morelia, México con registro CEI-12/19 y se dispone del consentimiento informado por los participantes para su participación en el mismo.

REFERENCIAS

- 1 Aviadan, M. B. B. CH., Eric, J., Lence, M.D. Y Michael, S. (2019). Pride and Prejudice in the Treatment of Depression and Anxiety in acutely Ill Older Adults. *Am J of Geriatric Psychiatry*, 27(4), 391-394. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.01.015>
- 2 Duran-Badillo Tirso, Benítez Rodríguez Víctor Alfonso, Martínez Aguilar Ma de la Luz, Gutiérrez Sánchez Gustavo, Herrera Herrera Jorge Luis, Salazar Barajas Martha Elba. Depresión, ansiedad, función cognitiva y dependencia funcional en adultos mayores hospitalizados. *Enferm. glob.* 2021, 20(61): 267-284. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.422641>.
- 3 Rodríguez Díaz MT, Cruz-Quintana F, Pérez-Marfil MN. Dependencia funcional y bienestar en personas mayores institucionalizadas. *Index de Enfermería*, 2014; 23(1-2), 36-40. <http://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962014000100008>
- 4 Barbosa, G. S. H., Y Urrea, C. A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 2018, 25(1)25:141-159. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- 5 Aparicio, V. A., Carbonell, A. y Delgado, M. Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Rev Int Med Cienc Act Fís Deporte* 2010, 10(40): 556-576. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>
- 6 McAuley, E.; Márquez, D; Jerome, G., Blissmer, B. y Katula, J. Physical activity and psyche anxiety in older adults: Fitness and efficacy influences. *Aging and Mental Health*, 2002, 6(3): 220-230. <https://doi.org/10.1080/13607860220142459>