



# Medicina de Familia. SEMERGEN

<http://www.elsevier.es/semergen>



## 424/2073 - RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTOS COGNITIVOS. ESTUDIO TRANSVERSAL EN POBLACIÓN DE MÁS DE 55 AÑOS

Á. Núñez Crespo<sup>1</sup>, T. González Martín<sup>2</sup>, P. González Cuadrado<sup>1</sup>, A. Romero Galán<sup>1</sup>, R. Gómez Cabrera<sup>3</sup>, S. Mora Simón<sup>4</sup>, E. Rodríguez Sánchez<sup>5</sup>, O. Tamayo Morales<sup>6</sup>, A. Miranda Mateos<sup>7</sup> y A. García-Puente García<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>2</sup>Médico de Familia. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. <sup>3</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>4</sup>Profesora Asociada de Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. <sup>5</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. <sup>6</sup>Neuropsicóloga. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. <sup>7</sup>Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Alamedilla. Salamanca.

### Resumen

**Objetivos:** Conocer la relación entre la práctica de actividad física y rendimientos cognitivos en personas mayores de 55 años en ámbito poblacional.

**Metodología:** Se trata de un estudio transversal descriptivo observacional aplicado a una muestra de 1.500 individuos de más de 55 años seleccionados aleatoriamente en un centro de salud urbano a partir de la base de datos de la Tarjeta Sanitaria en el año 2014. Esta población forma parte del estudio AFISEEND (subproyecto de NEDICES-2). Los criterios de exclusión fueron: Presentar fragilidad según los criterios FRIED y presentar un estado funcional/clínico que no permita la deambulacion diaria; tras aplicarlos la muestra se redujo a 625 participantes. Se les aplicó el CAF (Cuestionario Actividad Física), MMSE (Rendimientos cognitivos generales), SEN-FIS (memoria visual episódica) y TMT (atención, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas), y se recogieron características sociodemográficas. Estadísticamente se realizaron análisis de frecuencias y  $\chi^2$ .

**Resultados:** Se obtienen mejores puntuaciones medias cuando se realiza actividad física durante el tiempo libre al menos 1 hora/día comparado con ninguna hora/día en MMSE ( $31,02 \pm 4,756$  vs  $29,40 \pm 5,306$ ;  $p < 0,05$ ) y SEN-FIS ( $4,06 \pm 1,280$  vs  $3,65 \pm 1,454$ ;  $p < 0,05$ ). Según tipo de actividad física, andar 3 horas/día y la marcha acelerada implican mayores puntuaciones comparado con no andar y marcha lenta respectivamente en MMSE ( $30,61 \pm 4,684$  vs.  $26,96 \pm 6,218$  y  $31,59 \pm 3,261$  vs  $27,83 \pm 5,330$  respectivamente;  $p < 0,05$ ) y SEN-FIS ( $3,88 \pm 1,293$  vs  $3,17 \pm 1,579$  y  $3,72 \pm 0,895$  vs  $3,22 \pm 1,530$  respectivamente;  $p < 0,05$ ). En las tareas del hogar las mayores puntuaciones aparecen cuando se dedica  $> 3$  horas/día comparado con ninguna hora/día en MMSE ( $30,19 \pm 4,744$  vs  $27,98 \pm 6,097$ ;  $p < 0,05$ ) y SEN-FIS ( $3,91 \pm 1,346$  vs  $3,23 \pm 1,560$ ;  $p < 0,05$ ). Utilizar la bicicleta no alcanza significación estadística. Ninguna categoría alcanza significación estadística con TMT.

**Conclusiones:** Practicar actividad física al menos 1 hora/día y particularmente andar 3 horas/día a ritmo acelerado se relaciona con mejores puntuaciones de los rendimientos cognitivos; esto podría reforzar la idea de la actividad física como actividad preventiva primaria en personas mayores de 55

años con su consecuente disminución de la morbimortalidad y del gasto sanitario.

**Palabras clave:** Actividad física. Rendimientos cognitivos. Prevención primaria.