



Medicina de Familia. SEMERGEN

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



424/2114 - CAMBIOS EN EL ESTADO EMOCIONAL, CALIDAD DE VIDA Y SOPORTE SOCIAL DESPUÉS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN GENTE MAYOR: ENSAYO CLÍNICO MULTICÉNTRICO ALEATORIZADO

A. Ruiz Comellas¹, G. Sauch Valmaña², P. Roura³, A. Sabata Carrera⁴, I. Cornet Pujol⁵, I. Gómez⁶, A. Casaldàliga Solà¹, C. Saldaña⁷, J. Vidal⁸ y M. Fusté¹

¹Médico de Familia. CAP Sant Joan de Vilatorrada. Barcelona. ²Enfermera. Gerència Territorial Catalunya Central. Sant Fruitós de Bages. Barcelona. ³Epidemiólogo. Gerència Territorial Catalunya Central. Sant Fruitós de Bages. Barcelona. ⁴Enfermera. CAP de Navàs. Barcelona. ⁵Médico de Familia. CAP Súria. Barcelona. ⁶Auxiliar de Enfermería. CAP Sant Joan de Vilatorrada. Barcelona. ⁷Trabajadora Social. CAP Sant Joan de Vilatorrada. Barcelona. ⁸Médico de Familia. Gerència Territorial Catalunya Central. Sant Fruitós de Bages. Barcelona.

Resumen

Objetivos: Evaluar si un programa de 4 meses de actividad física en grupo mejora la situación emocional, social y la calidad de vida en una muestra de sujetos de más de 64 años con ansiedad, depresión o aislamiento social.

Metodología: Ensayo clínico multicéntrico, aleatorizado, de dos grupos. Población de estudio: > 64 años asignados a 3 equipos de atención primaria de diferentes localidades. Criterios de inclusión: presentar una puntuación > 12 en la escala de depresión de Beck, o > 10 en la escala de ansiedad generalizada (GAD-7) o < 32 en la escala de soporte social DUKE-UNC-11, al inicio del estudio. El grupo intervención participó en un programa de actividad física grupal durante 4 meses que consistía en sesiones de ir a caminar 2 días a la semana, de 60-150 minutos de duración en función de la condición física de cada participante.

Resultados: 94 pacientes cumplieron los criterios de inclusión. La media de edad fue de 74 años (DE 5,18), 76,6% fueron mujeres. No hubo diferencias significativas al inicio del estudio entre los dos grupos en relación al resultado de las escalas evaluadas. Una vez finalizada la intervención, se detectó mejoría en la calidad de vida y el soporte social en el grupo intervención ($p < 0,05$). Ambos grupos mejoraron la clínica de depresión y ansiedad pero la mejora en los participantes del grupo intervención fue mucho mayor. Los que presentaban depresión inicial mejoraron 8,6 puntos de la escala (media final < 12 puntos, punto de corte de diagnóstico de depresión), respecto al control que mejoró 3,3 puntos, con la media final de 17,4. Los que presentaban ansiedad inicial mejoraron 8 puntos (media final: 7,5 puntos, punto de corte de diagnóstico de ansiedad 10), respecto al control que mejoró 5,1 puntos. El nivel de satisfacción de la intervención fue muy alto (> 97%).

Conclusiones: Los resultados del presente estudio indican que el programa desarrollado tiene efectos positivos en la mejora la calidad de vida, el soporte social y la clínica de depresión y ansiedad. La consolidación de este tipo de actividades grupales podría servir para mantener los beneficios observados a largo plazo.

Palabras clave: Actividad física. Ansiedad. Depresión.