

¿LAS PERSONAS MAYORES QUE REALIZAN UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA TIENEN MEJOR ESTADO DE ÁNIMO?

Garatachea Vallejo N, Val Ferrer R y Fancello I.

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza

Resumen:

Introducción. El ejercicio físico mejora la calidad de vida de las personas mayores manteniendo en ellos la capacidad funcional suficiente para seguir siendo independientes en el desarrollo de las actividades cotidianas de sus vidas lo que contribuirá a sentirse más satisfechos con su vida cotidiana. Objetivo: analizar la influencia del ejercicio físico en el estado de ánimo de las personas mayores. Método. Participaron 2 grupos de 15 personas. Grupo AF (grupo que realiza un programa de actividad física) ($77,43 \pm 1,2$ años) y grupo C ($77,43 \pm 1,2$ años) que no realizaba ejercicio físico. Todos ellos realizaron un cuestionario de satisfacción (Montorio, 1994) y una batería de condición física (Rikli y Jones, 2001). Conclusiones. El programa de actividad física estudiado influye positivamente sobre el estado de ánimo de los participantes.

Palabras clave: envejecimiento, condición física, estado de ánimo.

1. ANTECEDENTES

La condición física tiende a disminuir progresivamente con la edad debido, en parte, al propio proceso de envejecimiento lo que conlleva asociado una disminución de la autonomía personal, afectando esto a otros aspectos psicológicos, sociales y emocionales del mayor (ACSM, 1998). La realización de actividad física permite mejorar la condición física y esto ayuda a mantener un cuerpo y un espíritu más joven (Shephard, R., 1997; Zuzanek J. y Box S., 1988; Baltes P. y Baltes M., 1990) y por ello, su estado de satisfacción personal.

Existen multitud de programas de actividad física para personas mayores que se realizan en grupos numerosos fomentando la comunicación y relación entre los participantes a costa de una prescripción individualizada.

2. OBJETIVO

Analizar la influencia del ejercicio físico en el estado de ánimo de las personas mayores.

3. METODOLOGÍA

Para la realización de este estudio participaron 30 sujetos de los cuales 15 de ellos corresponden a un grupo que realiza un programa de actividad física (grupo AF) ($77,43 \pm 1,2$ años) y los otros 15 corresponden a un grupo control (grupo C) ($77,43 \pm 1,2$ años) que no realizaba ningún programa de actividad física estandarizado ni realizaba ejercicio físico de forma habitual.

Todos los sujetos del grupo AF realizaban el mismo programa de actividad física, este programa estaba diseñado para realizarse en grupo 3 días a la semana con una duración de la sesión de 45 min. Las actividades que se proponen persiguen

fundamentalmente dos objetivos: desarrollar y mantener la condición física y (2) fomentar el ocio y la recreación.

Para la evaluación de la condición física se utilizó la batería *Senior Fitness Test (SFT)* (Rikli y Jones, 2001), que evalúa la condición física funcional en personas mayores. Está compuesta por 6 pruebas que evalúa cada una: fuerza de tren superior e inferior, flexibilidad de tren inferior y superior, agilidad y resistencia aeróbica.

Para la cuantificación del estado de ánimo se utilizó el cuestionario *Phyladelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCMS)* (Lawton, 1972) en su versión española, adaptada por I. Montorio (Montorio, 1994). Este cuestionario evalúa el estado de ánimo, considerado como un concepto multidimensional de bienestar psicológico. Según esta escala, un estado de ánimo elevado se caracterizaría por la sensación de satisfacción con uno mismo, un sentimiento de que “uno tiene su sitio en la vida” y la aceptación de lo que no se puede cambiar (Lawton, 1972).

Toda la muestra del estudio completó dicho cuestionario que evalúa tres dimensiones establecidas: (1) agitación, (2) actitud hacia el propio envejecimiento y (3) insatisfacción con la soledad. Por lo que respecta a la puntuación para cada una de las tres dimensiones se obtiene sumando un punto por cada respuesta que indica satisfacción perteneciente al propio factor y posteriormente se suman todas las puntuaciones para obtener una puntuación final.

4. RESULTADOS

La tabla 1 muestra los resultados de cada prueba de la batería SFT de cada grupo. Se aprecia claramente que el grupo que realiza el programa de actividad física muestra un mayor nivel en todos los parámetros de la condición física.

	Grupo AF		Grupo C		Nivel p
	media	SD	media	SD	
F. Piernas	72.00	22.18	32.27	28.49	**
F. Brazos	78.85	21.52	43.89	25.71	*
Resistencia	45.00	19.47	5.83	1.95	**
Flex. piernas	51.15	35.07	25.38	29.68	*
Flex. Brazos	44.58	38.23	25.00	32.40	*
Agilidad	73.67	10.93	22.69	21.47	**

Tabla 1: Resultados de la SFT para cada grupo.

En la siguiente tabla se muestran los resultados de las tres dimensiones del PGCMS para cada uno de los grupos.

	Grupo AF	Grupo C	Nivel p
Agitación	4.0	3.8	
Actitud hacia el propio envejecimiento	2.7	2.5	
Insatisfacción con la soledad	4.1	2.1	*
TOTAL	10.1	7.9	*

Tabla 1: resultados de las tres dimensiones del PGCMS de cada grupo.

Como puede observarse la dimensión de agitación y la actitud hacia el propio envejecimiento es similar entre grupos, si bien el grado de insatisfacción con la soledad es mayor en el grupo C, el grupo AF presentan más respuestas que indican satisfacción.

5. DISCUSIÓN

El grupo AF tiene un mayor nivel de condición física pues la actividad física induce un mantenimiento de las capacidades físicas de los mayores, favoreciendo así una mayor

independencia funcional (Newsom y Schulz, 1996) lo que provoca un aumento positivo en la valoración que tienen de su propia autonomía funcional y autoeficacia (McAvay y cols., 1996) y también sobre el estado de ánimo valorado en nuestro caso mediante el PGCMS.

La insatisfacción con la soledad es mayor en el grupo C. El grupo AF se siente más satisfecho en este aspecto gracias a las interacciones sociales y a la propia actividad que supone los programas de actividad física realizados de forma grupal (Abreu y cols., 1985; Larson y cols., 1986; Okun y cols., 1984). De esta forma el programa de actividad física actúa como un apoyo social (García MA, 2002; Albarracin y Goldstein, 1994)

En nuestro estudio, el mayor nivel de condición física detectado en el grupo AF no influye significativamente en la actitud hacia el propio envejecimiento o en el estado de agitación, pues ambos grupos presentan resultados similares.

6.- CONCLUSIONES

A la vista de los resultados podemos concluir que el programa de actividad física estudiado influye positivamente sobre el estado de ánimo de los participantes. Además es un apoyo social para el grupo puesto que se sienten menos solos, sin embargo dicho programa no tiene efectos sobre la actitud hacia el propio envejecimiento o sobre el estado de agitación.

Los programas de actividad física para personas mayores deberían hacer especial hincapié en el estado de ánimo en sus tres dimensiones.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Abreu Garcia, M. T., Toledo, L. G., Mazorra, C. R. y Velaquez, M. C. (1985). Circulo del abuelo: Experiencia de un año de trabajo. *Boletín De Psicología Cuba*, 12(1): 85-97.
2. Albarracin, D. y Goldstein, E. (1994). Redes de apoyo social y envejecimiento humano. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 373-398). Madrid: Siglo XXI.
3. American College and Sport Medicine position stand. (1998). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30 (6), 992-1008
4. Baltes P. B. y Baltes, M. M. (1990) *successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Nueva York. Universidad de Cambridge
5. García Martín, MA. (2002) Beneficios del apoyo social durante el envejecimiento: efectos protectores de la actividad y el deporte. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Año 8 - N° 51.
6. Larson, R., Mannell, R. y Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging*, 1, 117-126
7. Lawton MP. (1972). The dimensions of morale. In Kent DP, Kastenbaum R y Sherwood S. *Research planning and action for the elderly*. Pp. 144-165. New York: Behavioral Publications, Inc.
8. McAvay, G., Seeman, T. E., y Rodin, J. (1996). A longitudinal study of change in domain-specific self-efficacy among older adults. *Journal of Gerontology*, 51B(5), 243-253.
9. Montorio, I. (1994). *La persona mayor : guía aplicada de evaluación psicológica*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto Nacional de Servicios Sociales.

10. Newsom, J.T., Schulz, R. (1996). Social support as a mediator in the relation between functional status and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*, 11(1), 34-44.
11. Okun, M., Stock, W.A., Haring, M.J. y Witter, R.A. (1984). The social activity/subjective well-being relation: A quantitative synthesis. *Research on Aging*, 6, 45-65.
12. Rikli, R. y Jones, C. (2001). Senior fitness test manual. Human Kinetics. Estados Unidos de América.
13. Shephard R. Aging, physical activity, and health. Human Kinetics. 1997.
14. Zunzaneck, J. Y Box S. (1988) Life course and de daily lives of older adults in Canada. Altergott, K Daily life in later life. Publicaciones Sage. pp 147-185.