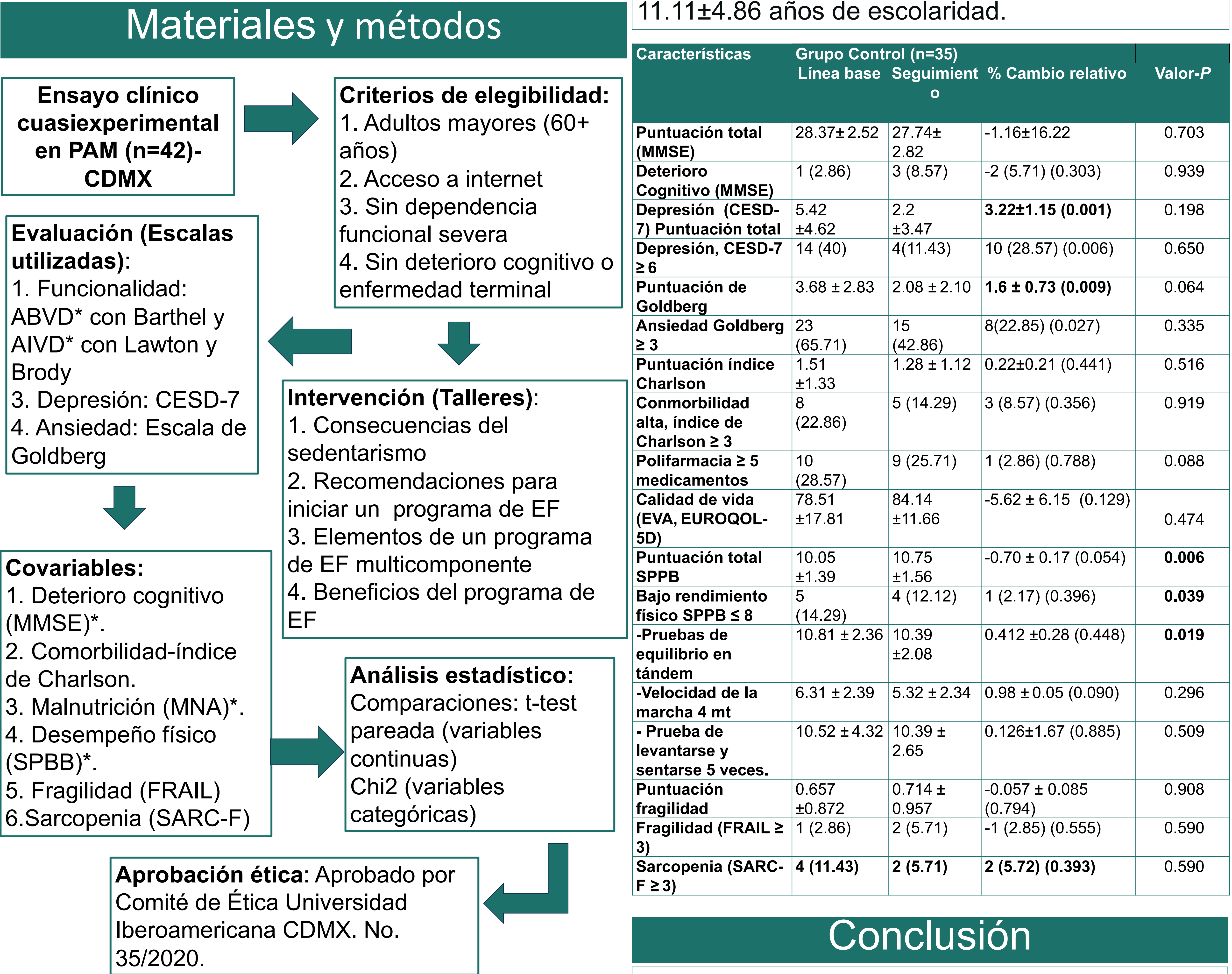


Efecto de un Programa de Educación en Ejercicio Físico en la Funcionalidad y Estado Emocional en un Grupo de Adultos Mayores Mexicanos que Viven en la Comunidad.

Mtra. Alejandra Castillo Aragón¹ Dra. Miriam Teresa López Teros² Dra. Ana Isabel García González³ Mtra. Edna Mayela de la Vega⁴
1.Centro de Investigación en Nutrición y Salud-INSP. 2.Departamento de Nutrición Aplicada y Educación Nutricional. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. 3. Hospital General de México. "Dr. Eduardo Liceaga" . 4. Universidad Iberoamericana Departamento de Salud.

| Introducción | Objetivo |
|--|--|
| El envejecimiento provoca cambios fisiológicos y emocionales que incrementan el riesgo de sarcopenia, fragilidad, dependencia y problemas de salud mental. El ejercicio físico (EF) es una intervención eficaz para prevenir y tratar estas afecciones, pero en México hay pocos estudios sobre programas de EF en personas adultos mayores (PAM). | Evaluar el efecto de un programa de EF en la funcionalidad y estado emocional en un grupo de PAM Mexicanas. |
| Materiales y métodos | Resultados |
| | 35 participantes completaron la intervención, con una edad promedio de 68.95 ± 5.20 años; el 73% eran mujeres y presentaban un promedio de 11.11±4.86 años de escolaridad. |



| Características | Grupo Control (n=35) | | | Valor-P |
|--|----------------------|-----------------|---------------------------|--------------|
| | Línea base | Seguimiento | % Cambio relativo | |
| Puntuación total (MMSE) | 28.37± 2.52 | 27.74± 2.82 | -1.16±16.22 | 0.703 |
| Deterioro Cognitivo (MMSE) | 1 (2.86) | 3 (8.57) | -2 (5.71) (0.303) | 0.939 |
| Depresión (CESD-7) Puntuación total | 5.42 ±4.62 | 2.2 ±3.47 | 3.22±1.15 (0.001) | 0.198 |
| Depresión, CESD-7 ≥ 6 | 14 (40) | 4(11.43) | 10 (28.57) (0.006) | 0.650 |
| Puntuación de Goldberg | 3.68 ± 2.83 | 2.08 ± 2.10 | 1.6 ± 0.73 (0.009) | 0.064 |
| Ansiedad Goldberg ≥ 3 | 23 (65.71) | 15 (42.86) | 8(22.85) (0.027) | 0.335 |
| Puntuación índice Charlson | 1.51 ±1.33 | 1.28 ± 1.12 | 0.22±0.21 (0.441) | 0.516 |
| Comorbilidad alta, índice de Charlson ≥ 3 | 8 (22.86) | 5 (14.29) | 3 (8.57) (0.356) | 0.919 |
| Polifarmacia ≥ 5 medicamentos | 10 (28.57) | 9 (25.71) | 1 (2.86) (0.788) | 0.088 |
| Calidad de vida (EVA, EUROQOL-5D) | 78.51 ±17.81 | 84.14 ±11.66 | -5.62 ± 6.15 (0.129) | 0.474 |
| Puntuación total SPPB | 10.05 ±1.39 | 10.75 ±1.56 | -0.70 ± 0.17 (0.054) | 0.006 |
| Bajo rendimiento físico SPPB ≤ 8 | 5 (14.29) | 4 (12.12) | 1 (2.17) (0.396) | 0.039 |
| -Pruebas de equilibrio en tándem | 10.81 ± 2.36 | 10.39 ±2.08 | 0.412 ±0.28 (0.448) | 0.019 |
| -Velocidad de la marcha 4 mt | 6.31 ± 2.39 | 5.32 ± 2.34 | 0.98 ± 0.05 (0.090) | 0.296 |
| - Prueba de levantarse y sentarse 5 veces. | 10.52 ± 4.32 | 10.39 ± 2.65 | 0.126±1.67 (0.885) | 0.509 |
| Puntuación fragilidad | 0.657 ±0.872 | 0.714 ± 0.957 | -0.057 ± 0.085 (0.794) | 0.908 |
| Fragilidad (FRAIL ≥ 3) | 1 (2.86) | 2 (5.71) | -1 (2.85) (0.555) | 0.590 |
| Sarcopenia (SARC-F ≥ 3) | 4 (11.43) | 2 (5.71) | 2 (5.72) (0.393) | 0.590 |

Conclusión

Los resultados de este estudio sugieren que un programa de educación sobre EF para PAM puede tener un impacto positivo en su desempeño funcional y estado emocional. Se necesitan más ensayos clínicos aleatorizados en diferentes poblaciones de PAM para desarrollar programas de actividad física específicos.

Bibliografía

Alcazar, J., García-García, F. J., Ara, I., & Alegre, L. M. (2020). Functional mobility and physical fitness are improved through a multicomponent training program in institutionalized older adults. *GeroScience*. <https://doi.org/10.1007/s11357-019-00139-w>

Cadore, E. L., & Izquierdo, M. (2019). Exercise interventions in polypathological aging patients that improve physical function and quality of life. *Clinical Interventions in Aging*, 14, 1529–1539. <https://doi.org/10.2147/CIA.S202374>

Piercy, K. L., & Troiano, R. P. (2018). Physical activity guidelines for Americans: Recommendations for older adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(1), 69-71. <https://doi.org/10.1177/1559827617745473>

Discusión

Este estudio muestra que el programa de educación en EF mejoró la funcionalidad y el estado emocional de las PAM, reduciendo significativamente los síntomas de depresión y ansiedad. Estos hallazgos coinciden con estudios que resaltan el efecto protector del EF sobre la salud mental y la independencia funcional. Además, la intervención promovió mayor autonomía y mejoró la calidad de vida, destacando la relevancia de incluir educación en EF en programas de salud para adultos mayores.