

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

A. Núñez Crespo¹, T. González Martín², P. González Cuadrado¹, A. Romero Galán¹, R. Gómez Cabrera³, S. Mora Simón⁴, E. Rodríguez Sánchez⁵, O. Tamayo Morales⁶, A. Miranda Mateos⁷ y A. García-Puente García⁷

¹Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. ²Médico de Familia. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ³Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca, ⁴Profesora Asociada de Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca. ⁵Médico de Familia. Centro de Salud Miguel Armijo. Salamanca. ⁶Neuropsicóloga. Unidad de Investigación La Alamedilla. Salamanca. ⁷Médico 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 deambulación 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 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 morbilidad y del gasto sanitario.

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