

ASOCIACIÓN ENTRE AFECTIVIDAD NEGATIVA Y FUNCIÓN FÍSICA EN ADULTOS MAYORES

Autores: Ainoa Roldán*¹, Pablo Monteagudo*² & Cristina Blasco-Lafarga¹

¹Unidad de investigación en rendimiento físico y deportivo (UIRFIDE), Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Valencia

²Departamento de Educación y Didácticas específicas, Universidad Jaume I, Castellón

***Autores de correspondencia:** ainoa.roldan@uv.es & pmonteag@uji.es

Palabras clave: Soledad no deseada, entrenamiento, salud mental, calidad de vida

Introducción: En los últimos años se ha observado un incremento en la incidencia de desórdenes psicológicos como la depresión, el estrés o la ansiedad en adultos mayores (Babazadeh et al. 2016). Estos factores pueden empeorar la calidad de vida, favoreciendo el aislamiento social (de Oliveira et al. 2019) y por ende la funcionalidad física (del Pozo Cruz et al. 2021).

Objetivos: Analizar la asociación entre estados afectivos negativos (depresión, ansiedad y estrés), y la condición física de un grupo de adultos mayores.

Métodos: Diecisiete voluntarios (81,41±6,97 años; 74,30±12,98 kg) del proyecto “GESMED-Movimiento en Compañía” firmaron el consentimiento informado y participaron en el estudio. La condición física se evaluó a través del equilibrio estático (EE), velocidad de la marcha (VM), fuerza en miembros inferiores (5STS), fuerza de prensión manual (HG) y equilibrio dinámico (TUG). Igualmente se evaluó la afectividad negativa mediante el cuestionario DASS-21, considerándose el valor total y sus tres dimensiones: depresión, ansiedad y estrés. Tras analizar la normalidad de la muestra, se realizó un análisis de correlaciones entre las variables de estudio.

Resultados: Los valores medios del DASS-21 total (17,64±13,70), ansiedad (5,59±5,65), depresión (7,24±6,31), y estrés (4,94±4,16) muestran una baja prevalencia de estos síntomas. La puntuación total del DASS-21 no correlacionó con ninguna variable de función física. Sin embargo, el estrés se asoció de forma significativa, negativa y grande con VM ($r=-0,541$; $p=0,025$), y de forma positiva y grande con TUG ($r=0,656$; $p=0,004$). La depresión mostró una asociación estadísticamente significativa, negativa y grande con el HG ($r=-0,512$; $p=0,036$), mientras la ansiedad correlacionó de forma negativa y moderada con VM ($r=-0,481$; $p=0,050$).

Discusión y conclusiones: A pesar de la baja prevalencia de depresión, ansiedad y estrés se confirma que la menor funcionalidad se asocia con una mayor afectividad negativa. Otros autores han encontrado una relación importante entre la presencia de trastornos psicológicos y el declive funcional en esta población (Mehta et al. 2007) donde el

ejercicio físico parece tener un efecto protector (Thapa et al. 2020). El deterioro de la condición física y el aumento de estados emocionales negativos puede conformar un ciclo que se retroalimenta a sí mismo en los adultos mayores.

Referencias:

- Babazadeh, T., Sarkhoshi, R., Bahadori, F., Moradi, F., & Shariat, F. (2016). Prevalence of depression, anxiety and stress disorders in elderly people residing in Khoy, Iran (2014-2015). *Journal of Research in Clinical Medicine*, 4(2), 122-128.
- de Oliveira, L., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 41, 36-42.
- del Pozo Cruz, B., Perales, F., Alfonso-Rosa, R. M., & del Pozo-Cruz, J. (2021). Impact of Social Isolation on Physical Functioning Among Older Adults: A 9-Year Longitudinal Study of a US-Representative Sample. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(2), 158-164.
- Mehta, K. M., Yaffe, K., Brenes, G. A., Newman, A. B., Shorr, R. I., Simonsick, E. M., ... & Covinsky, K. E. (2007). Anxiety symptoms and decline in physical function over 5 years in the health, aging and body composition study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(2), 265-270.
- Thapa, D. K., Visentin, D. C., Kornhaber, R., & Cleary, M. (2020). Prevalence and factors associated with depression, anxiety, and stress symptoms among older adults: A cross-sectional population-based study. *Nursing & Health Sciences*, 22(4), 1139-1152.
- Das, J.K., Salam, R.A., Lassi, Z.S., Khan, M.N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z.A. (2016) Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *J Adolesc Health*, 59(4S), 49-60.