

## **Apoyo familiar, sintomatología depresiva y ansiosa en adultos mayores pertenecientes a un grupo de activación física**

Minerva Vanegas-Farfano<sup>1</sup>, Carlos Eduardo Tuda Gandarilla<sup>1</sup>, Rosa María Cruz Castruita<sup>1</sup>, Jorge Arturo Mendoza López<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León (México)

<sup>2</sup>Centro de Salud y Bienestar, Universidad Autónoma de Nuevo León

La actividad física (AF) beneficia a la salud, en lo físico y lo psicológico. Existe evidencia sobre la efectividad de las intervenciones en AF con adultos mayores (AM) que señala la disminución de los síntomas depresivos y ansiosos. Se sabe además que estas actividades pueden procurar apoyo emocional, tangible y de socialización al grupo. En este estudio, la sintomatología depresiva, la ansiosa y el apoyo percibido se analizan en AM funcionales que realizan periódicamente AF. Se examina cambios en un subgrupo de forma retrospectiva, tras diez meses en el programa. Participaron 55 AM (11 hombres, 44 mujeres) de Nuevo León, con una edad media de 62.75 años (DE=8.05). El muestreo fue no probabilístico. La sintomatología se midió con la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) y el apoyo con el Apgar Familiar. Para ambos objetivos se realizaron análisis de confiabilidad, comparaciones de medias y correlaciones entre las variables. Se encontró una buena confiabilidad:  $\alpha=.80$  (depresión);  $\alpha=.71$  (ansiedad); y  $\alpha=.71$  en ítems seleccionados del APGAR. Una correlación negativa y significativa entre la sintomatología depresiva y el apoyo familiar:  $r=-.599$ ,  $p=.001$  ( $n=55$ ). En cuanto al subgrupo ( $n=10$ , un hombre y nueve mujeres; edad media=63.9, DE=6.38) se encontró una disminución significativa en la ansiedad ( $T=.304$ ,  $p=.014$ ), una disminución no significativa en la depresión ( $T=1.00$ ,  $p=.340$ ) y la misma valoración del apoyo familiar ( $Me=4$ ). Se concluye que el programa de AF puede ser efectivo para moderar dichos síntomas en adultos funcionales, cuando acuden periódicamente.

Palabras clave: Adulto mayor; Actividad física; Depresión; Apoyo familiar; Ansiedad