

PREMIO TRABAJO LIBRE
Área: GERIATRÍA
Formato de presentación: ORAL

TÍTULO

EFFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA CALIDAD DEL SUEÑO, INSOMNIO Y SOMNOLENCIA DIURNA EN PERSONAS MAYORES. REVISIÓN DE LA LITERATURA.

AUTORES

Moreno, Paula¹; Muñoz, Constanza¹; Pizarro, Rafael²; Jiménez, Sergio¹

¹Universidad de Atacama Chile.

²Universidad san Sebastián Chile.

RESUMEN

El envejecimiento se caracteriza por una pérdida progresiva de la reserva homeostática de los diferentes sistemas. A medida que transcurre este proceso, se producen modificaciones en el estado de salud físico y psicológico de las personas mayores (1). Esto se extrapola a la mayor latencia al sueño, la dificultad para su mantenimiento, como también la eficiencia de este. Se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico regular se asocia a la mejora en la calidad del sueño y su estructura (2). Por lo que realizar actividad física moderada como caminar alrededor de seis cuadras por día, se asocia con un menor riesgo de padecer insomnio (3). Los efectos que provoca el ejercicio físico con respecto a los trastornos del sueño son múltiples, llegando a reemplazar la terapia farmacológica (4). Sin embargo, en la actualidad, aún no existe una claridad en los parámetros a seguir, según frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio (FITT), que permita su recomendación y prescripción para mejorar los trastornos del sueño en personas mayores.

Objetivo: El objetivo de esta revisión es determinar la dosificación de ejercicio físico a través del principio FITT (frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de ejercicio) y su efecto en la calidad de sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores.

Material y Métodos: Se realizó una búsqueda bibliográfica de artículos científicos de habla inglesa e hispana, en fuentes de información, las cuales fueron: Medline, Pubmed y Cochrane Library.

Resultados: La búsqueda inicial produjo 26 referencias, de las cuales 11 fueron elegidas por el cumplimiento de los criterios de inclusión. En cuanto a la prescripción del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna, en términos de los principios de FITT, predominó el ejercicio de tipo aeróbico, de intensidad baja a moderada.

Mail: geriatria2019@grupoelis.com.uy

Web: www.congresogeriatría2019.uy



Conclusión: De acuerdo con lo encontrado en esta revisión, se concluye que las personas mayores de 60 años que comienzan con trastornos del sueño en calidad y cantidad deberían realizar terapias basadas en ejercicios, utilizando variadas modalidades. Esto podría ser valioso en la disminución de efectos secundarios por parte del tratamiento medicamentoso, ya que los beneficios físicos, psicológicos y mentales se combinan de manera óptima para disminuir significativamente los trastornos propios del sueño. Terapias basadas en ejercicios dosificados y con parámetros según cada persona mayor, a través del principio FITT, podrían ser los indicados para ser incluidos en protocolos de ejercicios exclusivos para alteración del sueño. También se establece que, en la mayoría de los estudios, el realizar ejercicio físico aeróbico con una frecuencia mínima de 3 veces por semana, de baja a moderada intensidad, durante 60 minutos por sesión, con un mínimo de 3 meses de intervención, sería una de las modalidades mayor utilizadas para tratamiento.

Mail: geriatria2019@grupoelis.com.uy |

Web: www.congresogeriatría2019.uy

