

**Incidencia de la actividad física sobre el tiempo de reacción en mujeres mayores**

León J., Oña A., Bilbao, A., y Ureña, A.

Introducción: Valores de tiempo de reacción (TR) elevados se asocian con la pérdida de independencia, baja calidad de vida e incremento del riesgo de mortalidad. El envejecimiento está íntimamente relacionado con la disminución de reflejos y el aumento del TR a estímulos variados. Sin embargo, la práctica de actividad física (AF) mejora este indicador.

El objetivo de este estudio fue comprobar la influencia de la práctica de AF sobre el TR en mujeres mayores.

Material y método: Participaron un total de 42 mujeres divididas en dos grupos, atendiendo al nivel de AF: 30 “más activas” (68,03 ± 2,8 años) y 12 “menos activas” (70,25 ± 2,3 años), pertenecientes a tres centros de mayores de la provincia de Granada.

Se utilizó un diseño experimental con variable independiente de clasificación, la cual se midió con un sistema de periféricos diseñado por el Grupo de Investigación “Análisis de Movimiento Humano”. El nivel de AF se cuantificó a partir del gasto calórico obtenido en el cuestionario “Yale Physical Activity Survey” (YPAS), determinándose 7000 Kcal/semana como referencia para la asignación a los grupos.

Resultados: Existen diferencias altamente significativas entre las variables estudiadas, encontrándose que las mujeres más activas presentan un valor medio de TR más bajo que las menos activas (ver Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de la comparación del tiempo de reacción (milisegundos)

Nivel de AF	n	Media	Desv. Típ.	Comparación de Varianzas	Comparación de Medias
Más activas	30	632,0	106,0	F=2,633 P ≤ 0,05	t=3,434 p ≤ 0,001
Menos activas	12	815,0	172,0		

Conclusiones: La práctica de AF mejora los valores de TR. A partir de estos resultados parece interesante plantear el desarrollo de programas de AF que estimulen los procesos cognitivos como parte principal de sus contenidos, puesto que mejorará en mayor medida el TR.

Palabras clave: Longevidad, tiempo de reacción, actividad física.