

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

# **Un estilo de vida físicamente activo impacta sobre la memoria y ella salud emocional de adultos mayores.**

Bossio, Maximiliano Alejo.

Cita:

Bossio, Maximiliano Alejo (2020). *Un estilo de vida físicamente activo impacta sobre la memoria y ella salud emocional de adultos mayores. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/366>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/cpr>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# UN ESTILO DE VIDA FÍSICAMENTE ACTIVO IMPACTA SOBRE LA MEMORIA Y ELLA SALUD EMOCIONAL DE ADULTOS MAYORES

Bossio, Maximiliano Alejo

Universidad Nacional de San Martín. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

Múltiples estudios encuentran mejoras a nivel neurocognitivo asociadas a las prácticas físicamente activantes, tanto al investigar el efecto del ejercicio regular, como también la implementación experimental. El presente trabajo tuvo por objetivo evaluar si una variación en el compromiso habitual con actividades físicas se asociaría a desempeños divergentes en evaluaciones de memoria emocional visual y en estado emocional autopercebido. Mediante un protocolo internacional, los participantes ( $n = 14$ ) reportaban la cantidad y tipo de actividades físicas propias a su estilo de vida, en base a lo cual fueron divididos en: compromiso bajo (CB) y alto (CA). Recuerdo libre y reconocimiento fueron las tareas utilizadas para medir memoria (inmediata al aprendizaje y 7 días después), mientras que el STAI y la escala de Yesavage evaluaron estado emocional autopercebido. Los resultados mostraron que, respecto a la memoria, los sujetos del grupo CA tuvieron un rendimiento superior tanto en la evaluación inmediata como diferida. Además, este grupo obtuvo mejores puntuaciones en las escalas de evaluación emocional. Se concluye que estilos de vida que presentan regularmente actividades físicas se asocia a mejores desempeños mnésicos y autopercepciones más saludable a nivel emocional.

## Palabras clave

Actividad física - Estado emocional - Salud emocional

## ABSTRACT

A PHYSICALLY-ACTIVE LIFESTYLE IMPACTS ON THE MEMORY AND EMOTIONAL HEALTH OF OLDER ADULTS

Multiple studies find improvements at the neurocognitive level associated with physically activating practices, both when examining the effect of regular exercise, as well as experimental implementation. The objective of the present investigation was to evaluate if a variation in the usual commitment with physical activities would be associated with divergent performances on evaluations of visual emotional memory and on self-perceived emotional state. Using an international protocol, the participants ( $n = 14$ ) reported the amount and type of physical activities fitting to their lifestyle, based on which they were divided into: low (LC) and high (HC) commitment. Free recall and recogni-

tion were the tasks used to measure memory (immediately after learning and 7 days later), while the STAI and the Yesavage scale evaluated self-perceived emotional state. The results showed that, regarding memory, the subjects of the HC group had a superior performance on their immediate and deferred evaluation. Furthermore, this group obtained better scores on the emotional evaluation scales. It is concluded that lifestyles that regularly feature physical activities are associated with better mnemonic performances and healthier emotional self-perceptions.

## Keywords

Physical activity - Emotional state - Emotional health

## BIBLIOGRAFÍA

- Bossio, M., & Justel, N. (2018). Impacto de un estilo de vida activo sobre la memoria emocional. *Accion psicológica*, 15(1), 39-56. doi: 0.5944/ap.15.1.21446
- Diaz Abrahan, V., Bossio, M., & Justel, N. (2019). Hacia un envejecimiento saludable: una revisioci sistemática sobre la musica y el ejercicio físico como factores moduladores. *Actualidades En Psicología* 33(127), 113-141. doi: 10.15517/ap.v33i127.34975
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022. doi: 10.1073/pnas.1015950108
- Keyan, D., & Bryant, R. A. (2017). Acute physical exercise in humans enhances reconsolidation of emotional memories. *Psychoneuroendocrinology*, 86(8), 144-151. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.09.019