



JORNADAS NACIONALES DE INVESTIGACIÓN EN EJERCICIO FÍSICO Y ONCOLOGÍA

Universitat Jaume I



“BIZI PREST CÁNCER: mejora de las capacidades funcionales y el bienestar psicológico de las personas con cáncer a través del ejercicio físico supervisado en entornos comunitarios.”

Elena Alonso¹, Ane Extremiana¹, Xabier Leizea¹, Juan Jauregizar¹, Sheila Romero¹
1 Fundación GaituzSport Fundazioa

INTRODUCCIÓN

BIZI PREST CÁNCER es un programa que tiene como objetivo acompañar y empoderar a las personas con cáncer que han participado en programas deportivos supervisados intrahospitalarios, para que continúen con la práctica de actividad física, esta vez en contextos deportivos comunitarios. El diseño de las sesiones de ejercicio físico se fundamenta en la literatura científica que demuestra que en la combinación de ejercicios de fuerza y actividades de impacto en pacientes con cáncer se pueden conseguir beneficios como la mejora de la capacidad funcional, movilidad articular, salud ósea, masa y fuerza muscular, calidad de vida y bienestar general. Previendo dolor, fatiga, estrés y reducción de la mortalidad entre un 20-50% (Christensen et al., 2019). A pesar de estas evidencias, muchas personas no continúan realizando actividad física después de su tratamiento, siendo más del 80% de pacientes que muestran interés en recibir pautas sobre cómo realizar ejercicio físico (Williams et al., 2013). De ahí la necesidad de realizar programas de continuación de ejercicio físico pautado, guiado y supervisado (Hayes et al., 2019) en los que se muestra mostrando esa efectividad desde diferentes prismas. Por ello, la finalidad de la presente comunicación radica en evaluar las capacidades funcionales y el bienestar psicológico de pacientes con cáncer a través del ejercicio físico supervisado en entornos deportivos comunitarios.

RESULTADOS

Respecto a las capacidades funcionales, a pesar de que se observa una mejora en las mismas al inicio y al final del programa, no se observan diferencias estadísticamente significativas entre el pre y el postest, exceptuando la prueba *Chair Stand Test* donde los pacientes con cáncer han mostrado una mejora considerable al finalizar el programa ($M_{pre}=14,67$; $M_{post}=18,66$). En lo que respecta al bienestar psicológico, las personas participantes en el programa también han mostrado una mejora en las dimensiones del constructo y en el indicador general de bienestar psicológico, exceptuando en la percepción de su *autonomía* y *relaciones* positivas. Sin embargo, no se han mostrado diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones analizadas.

MATERIAL Y MÉTODOS

En este estudio participaron 86 personas adultas (62 mujeres y 24 hombres) con una edad media de 58,2 años ($DE= 9,3$), con diferentes tipos de cáncer (cáncer de mama el 48%; linfedema, 9,3%; cáncer de pulmón, 8,3%, etc.). Para la medición de sus capacidades funcionales las personas participantes realizaron el Back scratch Test, Chair Stand Test, Lunge Test, Unipedal Stand Test y Walking Test. Para la medición del bienestar psicológico se administró la escala de bienestar psicológico (PWBS) en su versión adaptada al castellano (Díaz et al., 2006).

Las sesiones se llevaban a cabo trabajando de forma integral las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente mediante ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad, equilibrio y coordinación, adaptados a las características de cada persona.

Las pruebas se realizaron al inicio y al final del programa BIZI PREST CÁNCER. El comité ético de la Fundación ha aprobado el estudio.

Se realizó la prueba T de Student para muestras independientes para el pre y postest de las capacidades funcionales y el bienestar psicológico.

DISCUSIÓN

Los resultados han mostrado, en general, una mejora de las capacidades funcionales y del bienestar psicológico de las personas con cáncer a partir de su participación en el programa BIZI PREST CÁNCER. Sin embargo, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre el pre y el postest, seguramente debido al tamaño de la muestra, otorgando al estudio una naturaleza de corte descriptiva.

Se requieren estudios con una muestra mayor de participantes en BIZI PREST CÁNCER para concluir que el programa influye en la mejora de sus capacidades funcionales y su bienestar psicológico.

FIGURAS Y TABLAS

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y diferencias de medias capacidades funcionales

Tipo de Test		M	DE	t	p
Back scratch Test. Codo der. (cm)	Pretest	-4,08	10,60		
	Posttest	-3,21	7,52	-0,43	0,669
Back scratch Test. Codo izq. (cm)	Pretest	-8,43	10,81		
	Posttest	-8,64	10,49	0,92	0,218
Chair Stand Test (cm)	Pretest	14,67	2,50		
	Posttest	18,66	5,04	-4,46	<,001
Lunge Test. Tobillo der. (cm)	Pretest	13,47	11,61		
	Posttest	12,59	3,21	0,49	0,623
Lunge Test. Tobillo izq. (cm)	Pretest	13,36	14,99		
	Posttest	12,20	2,94	0,47	0,64
Unipedal Stand Test. Pierna der.	Pretest	46,65	58,70		
	Posttest	46,95	46,29	-0,57	0,571
Unipedal Stand Test. Pierna izq.	Pretest	40,45	51,59		
	Posttest	42,45	37,45	-0,2	0,836
Walking Test	Pretest	554,31	60,42		
	Posttest	577,44	89,12	-1,34	0,185

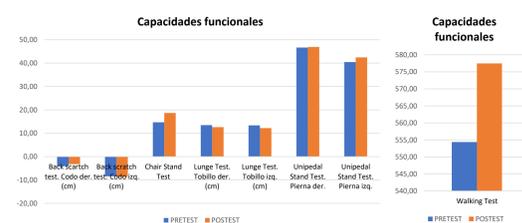
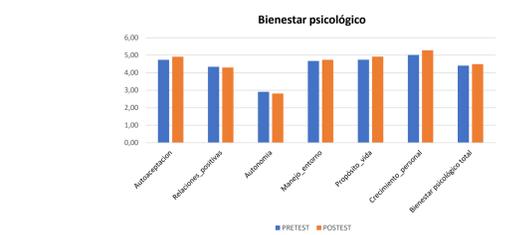


Tabla 2. Estadísticos descriptivos y diferencias de medias bienestar psicológico

Dimensiones		M	DE	t	p
Autoaceptación	Pretest	4,74	1,05		
	Posttest	4,91	0,82	-0,83	0,409
Relaciones positivas	Pretest	4,34	0,88		
	Posttest	4,30	0,76	-0,24	0,813
Autonomía	Pretest	2,91	1,40		
	Posttest	2,81	1,37	0,33	0,745
Manejo entorno	Pretest	4,67	0,96		
	Posttest	4,74	1,05	0,3	0,767
Propósito vida	Pretest	4,74	1,06		
	Posttest	4,92	0,73	-0,86	0,392
Crecimiento personal	Pretest	5,01	0,95		
	Posttest	5,28	0,61	-1,48	0,142
Bienestar psicológico total	Pretest	4,40	0,74		
	Posttest	4,49	0,53	-0,62	0,539



REFERENCIAS

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., y Van Dierendonck, M. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.

Christensen, J. F., Simonsen, C., & Hojman, P. (2019). Exercise training in cancer control and treatment. *Comprehensive Physiology*, 9(1), 165-205. <https://doi.org/10.1002/cphy.c180016>

Hayes, S. C., Newton, R. U., Spence, R. R., & Galvão, D. A. (2019). The Exercise and Sports Science Australia position statement: Exercise medicine in cancer management. *In Journal of Science and Medicine in Sport* (Vol. 22, Issue 11, pp. 1175-1199). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.003>

Williams, K., Beeken, R. J., & Wardle, J. (2013). Health behaviour advice to cancer patients: The perspective of social network members. *British Journal of Cancer*, 108(4), 831-835. <https://doi.org/10.1038/bjc.2013.38>