



## 314 - COMPARACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO, PERCEPCIÓN DE SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO SEGÚN EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN INSUFICIENCIA CARDIACA CON FRACCIÓN DE EYECCIÓN PRESERVADA

S. Osoz-Ochandorena, A. Martínez-Domínguez, M. Gutiérrez-García, N. García-Alonso, M. Izquierdo, R. Ramírez-Vélez

Navarrabiomed; Universidad Pública de Navarra.

### Resumen

**Antecedentes/Objetivos:** Aunque la actividad física (AF) es reconocida por sus beneficios cardiometabólicos en la ICFEp, la evidencia respecto a su impacto en dominios subjetivos como el sueño y el bienestar psicológico es limitada. Se analizó la existencia de diferencias significativas en estos parámetros en función del nivel de práctica de AF.

**Métodos:** Diseño transversal con 153 participantes del estudio SENSORFIT-4HEART. Las variables dependientes incluyeron calidad de sueño (PSQI), bienestar psicológico (CES-D, Kessler), percepción de salud (escala numérica) y calidad de vida (MLHFQ). La AF se determinó mediante IPAQ, segmentando la muestra en tres niveles (alto, moderado, leve) en función del tiempo e intensidad. Las diferencias entre grupos se evaluaron mediante modelos ANCOVA y el tamaño del efecto ( $\eta^2p$ ).

**Resultados:** La estratificación por niveles de AF reveló diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en los marcadores de salud. El grupo de mayor práctica mostró una mayor percepción de salud ( $\eta^2p = 0,06$ ) y mejor calidad de vida ( $\eta^2p = 0,05$ ) en comparación con al grupo de práctica moderada y leve. De igual modo, los índices de bienestar psicológico y las puntuaciones globales de calidad de sueño presentaron resultados superiores ( $\eta^2p = 0,05$ ) que distinguieron al grupo de mayor actividad respecto a los niveles moderado y leve.

**Conclusiones/Recomendaciones:** Los niveles de AF actúan como un posible factor discriminante en la autopercepción de salud, la calidad del sueño y el bienestar psicológico en pacientes con ICFEp. Estos datos refuerzan el papel de la AF como estrategia terapéutica integral no farmacológica para la optimización clínica de este tipo de pacientes.

**Financiación:** SENSORFIT-4HEART ID 0011-1411-2023-000052; I+D-2023-Reto 7 SIBERIA, Gobierno de Navarra, España.