



**Actividad física em pacientes com Epoc: uma revision sistemática sobre la rehabilitacion de la funcion pulmonar**

**Autor:** Kelvin Nata Rezende Sales

Lorena de Lima Silva

**Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero**

**20 de agosto de 2024**

**Trabajo Final de Grado**



## Resumen

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una condición que limita la capacidad funcional y la calidad de vida de los pacientes. La actividad física es crucial en la rehabilitación de estos pacientes. El estudio tuvo como objetivo analizar la efectividad de la actividad física en la rehabilitación en pacientes con EPOC. Se investigaron las causas del sedentarismo y se evaluaron los efectos de ejercicios de fuerza, resistencia y aeróbicos en la función pulmonar y la salud general. Se realizó una revisión sistemática de la literatura entre 2014 y 2024 incluyendo artículos y ensayos clínicos en inglés, español y portugués. La búsqueda se llevó a cabo en bases de datos como PubMed, The Cochrane Library, Embase (OVID), PEDro, SciELO y CINAHL, se incluyeron 20 artículos relevantes. Los ejercicios de fuerza y resistencia mostraron mejoras significativas en la capacidad pulmonar y la fuerza muscular. Los ejercicios aeróbicos también mejoraron la capacidad pulmonar y la calidad de vida de los pacientes con EPOC. Es fundamental abordar las barreras percibidas para maximizar los beneficios de los programas de ejercicio.

**Palabra Clave** Rehabilitación pulmonar, Enfermedad pulmonar Obstructiva crónica, Actividad física, Ejercicio de fuerza, Ejercicio aeróbico