



Eficacia del ejercicio físico en la mejoría de la sarcopenia en ancianos : Una revision sistemática

Autor Ricardo Nowark Benguella

Nubia Crisostomo Lima Silva

Israel Lima Silva

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

29 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

La sarcopenia es una patología comúnmente relacionada con la pérdida de la condición física. Como consecuencia de la reducción de la masa de músculo esquelético y que produce resultados adversos. La población más afectada son las personas mayores de 50 años. Después de comprender las posibles causas de esta enfermedad, comenzaron a investigar que factores podrían adoptarse para ayudar a frenar su progresión, siendo la actividad física una de las estrategias investigadas para prevenir o reducir las consecuencias de la sarcopenia, es decir las caídas desde altura, mayor desarrollo de lesiones musculares, pérdida de la capacidad para caminar, entre otras. Se trata de una revisión sistemática basada en 22 estudios científicos, publicados entre 2019 y 2022, que busca responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relevancia de la actividad física para la prevención y control de la sarcopenia y cuáles son las indicaciones? Finalmente se espera demostrar que la actividad física tiene resultados beneficiosos en términos de mejora de la calidad de vida de las personas de 65 años y más y del diagnóstico de sarcopenia.

Palabra clave: Sarcopenia en ancianos, Actividad física, Ejercicio, Masa magra y debilidad muscular