



**Estudio de la actividad física en el control de enfermedades cardiovasculares en
ancianos: una revision sistemática**

Autor Alanne Diogenes Oliveira

Emily Coutinho Geraldo

Paola Chieriegato da Mota

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

28 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

Se realizó una revisión sistemática para analizar los efectos de la actividad física aeróbica y de resistencia sobre la rigidez arterial, los perfiles lipídicos, los marcadores inflamatorios, el estrés oxidativo y la presión arterial en adultos mayores. La investigación incluyó 20 ensayos clínicos, estudios observacionales y revisiones sistemáticas publicados en los últimos diez años, con una población mayor de 60 años diagnosticada o en riesgo de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, insuficiencia cardíaca o aterosclerosis. Las principales variables evaluadas fueron la rigidez arterial, medida mediante velocidad de onda del pulso (VOP), los perfiles lipídicos (colesterol LDL, HDL y triglicéridos), los marcadores inflamatorios (PCR, IL-6, TNF- α) y la presión arterial sistólica y diastólica. Los resultados destacaron que las modalidades de ejercicio aeróbico y combinado fueron efectivas en la mejora de los perfiles lipídicos, la reducción de la rigidez arterial y la disminución de marcadores inflamatorios, mientras que el ejercicio acuático y el entrenamiento muscular inspiratorio mostraron beneficios específicos en la presión arterial. Se concluyó que la actividad física, especialmente cuando se combina con estrategias dietéticas, representa una herramienta eficaz para el manejo y prevención de enfermedades cardiovasculares en ancianos, aunque los efectos varían según la intensidad, duración y características individuales de los pacientes.

Palabras clave: Actividad física, Enfermedades cardiovasculares, Adultos mayores, Ejercicio aeróbico, Rigidez arterial