



# REVISION SISTEMÁTICA: LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO PARA LOGRAR UNA ANCIANIDAD SALUDABLE

## INTRODUCCION

La regularidad en la realización de actividad física en personas de edad avanzada es capaz de mejorar las capacidades físicas y mentales, así como de revertir diversas secuelas de diferentes enfermedades crónicas habituales en esta franja de edad. Favoreciendo así una mayor independencia y una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Pero a pesar de ver los múltiples beneficios de la práctica habitual del ejercicio físico, son muchos los adultos mayores que no incorporan dicha práctica en su vida diaria, por ello desde la consulta de enfermería de atención primaria debemos fomentar la realización de ejercicio físico de forma rutinaria.

## OBJETIVOS

Dar a conocer la importancia del ejercicio físico para conseguir un envejecimiento saludable.



## CONCLUSIÓN

Con el ejercicio físico regular se mejoran las capacidades tanto físicas como mentales de las personas mayores y se consigue un envejecimiento saludable, por lo que es importante la implementación del ejercicio físico por parte del sistema sanitario.

AUTORA: MARÍA DEL PRADO FERNÁNDEZ SANGUINO

## BIBLIOGRAFIA

- ✓ Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios 2021.
- ✓ National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet Global Health (2024).
- ✓ Guthold, R., Stevens, G., et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. The Lancet Child & Adolescent Health Vol. 4 Iss. 1 (2019).

## METODOLOGÍA

Se realiza una revisión sistematizada de la bibliografía disponible en los últimos 10 años utilizando palabras clave como: envejecimiento, calidad de vida, actividad física, tercera edad en bases de datos científicas como CUIDEN, Medline, Pubmed y Google Académico.



## RESULTADOS

Se ha observado que la práctica habitual de actividad física como la combinación de andar y la realización de ejercicios de fuerza, resistencia y equilibrio reducen significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades tanto metabólicas como cardiovasculares, además de prevenir la obesidad, caídas, debilidad muscular y deterioro cognitivo tanto en personas mayores sanas como en las frágiles. Por ello es muy importante la implementación de la actividad física en la vida diaria de las personas de edad avanzada.