

Actividad física, condición física y calidad de vida en los adultos mayores. Revisión sistemática

Antonio M. López-Martí¹, Irene de Haro Padilla², Antonio López-Téllez³, Jerónimo García Romero⁴

¹Máster en Investigación en Actividad Física y Deporte. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga (UMA). Málaga. ²Grado Educación Primaria (Educación Física). Consejería Educación y Deporte. Junta de Andalucía. ³Médico de Familia. Centro de Salud Puerta Blanca. Servicio Andaluz de Salud. Málaga. ⁴Departamento de Fisiología Humana, Anatomía Patológica y Educación Física y Deportiva. Universidad de Málaga (UMA). Málaga.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00088

Recibido: 08/09/2021
Aceptado: 27/03/2022

Resumen

Introducción: El envejecimiento de la población junto al sedentarismo, puede ocasionar un deterioro funcional que conduciría a la disminución de la condición física y de la calidad de vida. La promoción del envejecimiento activo puede mejorar la calidad de vida y la condición física de nuestros mayores.

Objetivo: Evaluar la evidencia científica disponible sobre el efecto de la actividad física en los mayores, en términos de calidad de vida, condición física y mantenimiento de la independencia funcional.

Material y método: Revisión sistemática en las bases de datos WOS, SCOPUS y PubMed. Selección de artículos: Se incluyeron estudios de intervención que evaluaban la calidad de vida y capacidad funcional de los adultos mayores. Los estudios fueron evaluados según la calidad metodológica con la escala PEDro.

Resultados: Se encontraron 1331 artículos, de los que se incluyeron 17. Las intervenciones incluyeron ejercicios de resistencia, fuerza, equilibrio, coordinación y velocidad de la marcha. Los hallazgos principales indicaron que un mayor índice de actividad física se relacionó con un menor deterioro de las funciones físicas y cognitivas de los mayores y, por lo tanto, con una mejor calidad de vida.

Conclusiones: Un estilo de vida activo se asocia a una mejor calidad de vida, mejor condición física y mantenimiento de la independencia funcional. Serían convenientes otros estudios, con una mayor homogeneidad en los instrumentos de recogida de datos, con mayor frecuencia de intervenciones, para definir los programas de ejercicios más adecuados y para incrementar la evidencia científica.

Palabras clave:

Calidad de vida. Condición física.
Envejecimiento activo.
Revisión sistemática.

Physical activity, physical condition and quality of life in older adults. Systematic review

Summary

Background: The aging of the population together with sedentary lifestyle, can cause a functional deterioration that leads to the decrease of physical condition and quality of life. Promoting active aging can improve the quality of life and physical condition of our elders.

Objective: This work aims to investigate the available scientific evidence on the effect of physical activity in older adults, in terms of quality of life, physical condition, and maintenance of functional independence.

Material and method: A systematic review was performed in the WOS, SCOPUS and PubMed databases. Selection of articles: Intervention studies evaluating the quality of life and functional capacity of older adults were included. The studies were evaluated according to methodological quality with the PEDro scale.

Results: 1331 articles were found, of which 17 were included. Interventions included resistance, strength, balance, coordination, and gait speed exercises. The main findings indicated that a higher rate of physical activity was associated with less impairment of physical and cognitive functions in older adults and, therefore, with a better quality of life.

Conclusions: an active lifestyle is associated with a better quality of life, better physical condition and maintenance of functional independence. Other studies, with greater homogeneity in the data collection instruments, with greater frequency of interventions, would be convenient to define the most appropriate exercise programs and to increase the scientific evidence.

Key words:

Quality of Life. Physical condition.
Physical activity elderly.
Systematic review.

Correspondencia: Antonio López Téllez
E-mail: anlote01@gmail.com