

# Efectos del entrenamiento de fuerza sobre las capacidades determinantes de la salud en hombres mayores de 65 años: una revisión sistemática

Juan Valiente-Poveda, Daniel Castillo, Javier Raya-González

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Isabel I. Burgos.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00054

**Recibido:** 18/09/2020

**Aceptado:** 21/05/2021

## Resumen

**Introducción:** El envejecimiento lleva asociado una reducción de los niveles de actividad física, propiciando la disminución de la fuerza y masa muscular, y afectando a la capacidad funcional mínima para mantener una vida independiente. La literatura coincide en que el entrenamiento de fuerza es una de las estrategias más importante para frenar los efectos de la edad, dado que se ha demostrado que es efectiva para incrementar la masa muscular y la fuerza, propiciando mejoras en la capacidad funcional del adulto mayor. Por ello, el objetivo del presente estudio fue analizar los efectos del entrenamiento de fuerza sobre los factores condicionantes de la salud y calidad de vida (p.e., composición corporal, fuerza muscular y capacidad funcional) en adultos masculinos mayores de 65 años.

**Material y método:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos PubMed SPORTdiscus, y Web Of Science (WOS) de acuerdo con las líneas de recomendación para revisiones sistemáticas y meta-análisis PRISMA. Para ello, se utilizaron los términos de búsqueda relacionados con la población objetivo (adultos mayores masculinos) y el tipo de entrenamiento aplicado (entrenamiento de fuerza).

**Resultados:** Tras aplicar las estrategias de búsqueda, se obtuvieron un total de 2196 artículos. Tras la lectura de título y resumen se eliminaron 1687 artículos. Tras la revisión de los textos completos, se eliminaron 151 artículos y se seleccionaron 9, los cuales cumplieron los criterios de inclusión, por lo que fueron incluidos en esta revisión sistemática.

**Conclusiones:** Los resultados sugieren la importancia de orientar el entrenamiento de fuerza seleccionando el tipo de carga (moderada, alta o combinada) más adecuada para conseguir los objetivos individuales de cada hombre adulto mayor con la intención de optimizar sus niveles de composición corporal, capacidad funcional, masa muscular y fuerza máxima, para consecuentemente, mejorar su calidad de vida.

## Palabras clave:

Adulto. Actividad física. Salud. Entrenamiento con cargas.

## Effects of strength training on health determinants in men over 65 years: a systematic review

### Summary

**Introduction:** Aging is associated with a reduction in physical activity levels, leading to a decrease in strength and muscle mass, and affecting the minimum functional capacity to maintain an independent life. The literature agrees that strength training is one of the most important strategies to curb the effects of age, since it has been shown to be effective in increasing muscle mass and strength, promoting improvements in the functional capacity of the elderly. Therefore, the aim of this study was to analyze the effects of strength training on the conditioning factors of health and quality of life (e.g., body composition, muscle strength and functional capacity) in male adults over 65 years of age.

**Material and method:** A data search were conducted in PubMed, SPORTdiscus and Web Of Science (WOS) databases according to the recommendations and criteria established in the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis (PRISMA) statement guidelines. For this, the search terms related to the target population (male older adults) and the type of training applied (strength training) were used.

**Results:** After applying the search strategies, a total of 2196 articles were obtained. After reading the title and abstract, 1687 articles were eliminated. After reading the full text, 151 articles were eliminated and 9 were selected, which met the inclusion criteria and were therefore included in this review.

**Conclusions:** The results suggest the importance of focus the strength training programs to the individual demands of each older adult man, in order to optimize its effects, and ultimately, improve their quality of life.

## Key words:

Adult. Physical activity. Health. Resistance training.

**Correspondencia:** Daniel Castillo

E-mail: danicasti5@gmail.com