

# ELECCIÓN DE PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO EN POBLACIÓN SARCOPÉNICA. ¿QUÉ TIPO Y POR QUÉ?

Javier Benítez-Porres<sup>1</sup> & José Ramón Alvero-Cruz<sup>2</sup>

1. Laboratorio de Biodinámica y Composición Corporal. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Málaga.

2. Laboratorio de Fisiología del Ejercicio. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga.



## Introducción

La sarcopenia es un síndrome caracterizado por la pérdida de masa muscular asociada con la edad, a menudo acompañada de una disminución de fuerza muscular voluntaria y aumento de la masa grasa. Numerosos estudios demuestran que la práctica habitual de actividad física contribuye a incrementar la calidad de vida relacionado con la salud a nivel biológico y psicosocial. No obstante, estos efectos varían en función del programa de ejercicio que se implemente.

## Objetivo

El propósito de la presente revisión fue determinar qué tipo de programa de ejercicio físico es más efectivo para atenuar los efectos negativos de la sarcopenia en personas mayores.

## Método

Para la búsqueda de artículos se utilizaron las bases de datos Web of Science y Pubmed, acotando la revisión a los últimos 20 años (1995-2015). Se utilizaron las siguientes palabras claves: “sarcopenia”, “sarcopenic obesity”, “elderly”, “exercise”, “exercise program”, “physical activity”, “exercise benefits”, “physical activity benefits”, “muscle strength”, “balance training”, “flexibility training”, “resistance training”, y “aerobic training”.

## Resultados

Un total de 702 artículos fueron encontrados por los motores de búsqueda, de los cuales 10 estudios de intervención fueron finalmente seleccionados.

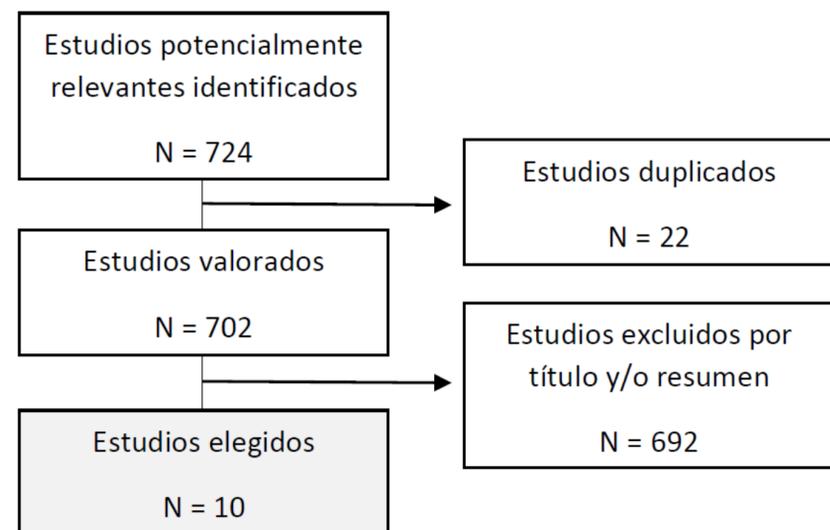


Figura 1. Diagrama de flujo de la revisión llevada a cabo.

## Conclusiones

Los programas de ejercicio físico con:

- ▶ Una duración superior a **45 minutos**,
- ▶ En los que se combina el **componente aeróbico con ejercicios de tonificación muscular de intensidad ligera**,
- ▶ Muestran **mayores efectos beneficiosos** sobre la fuerza muscular, el equilibrio y la movilidad, que aquellos programas en los que se trabajan por separado la fuerza, la resistencia, el equilibrio o el entrenamiento por circuito.

## Agradecimientos

Estudio financiado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (AP2010-0583), y la Universidad de Málaga (Campus Internacional de Excelencia Andalucía Tech).

