

Beneficios del ejercicio físico en las funciones mentales de los adultos mayores: Revisión de literatura

Autores:
Docentes:
Ana María Salazar Montes: Psicóloga, PhD Neurociencias, Profesor asociado Universidad el Bosque
Fidel Mauricio Bonilla: Psicólogo, Esp. Neuropsicología, PhD

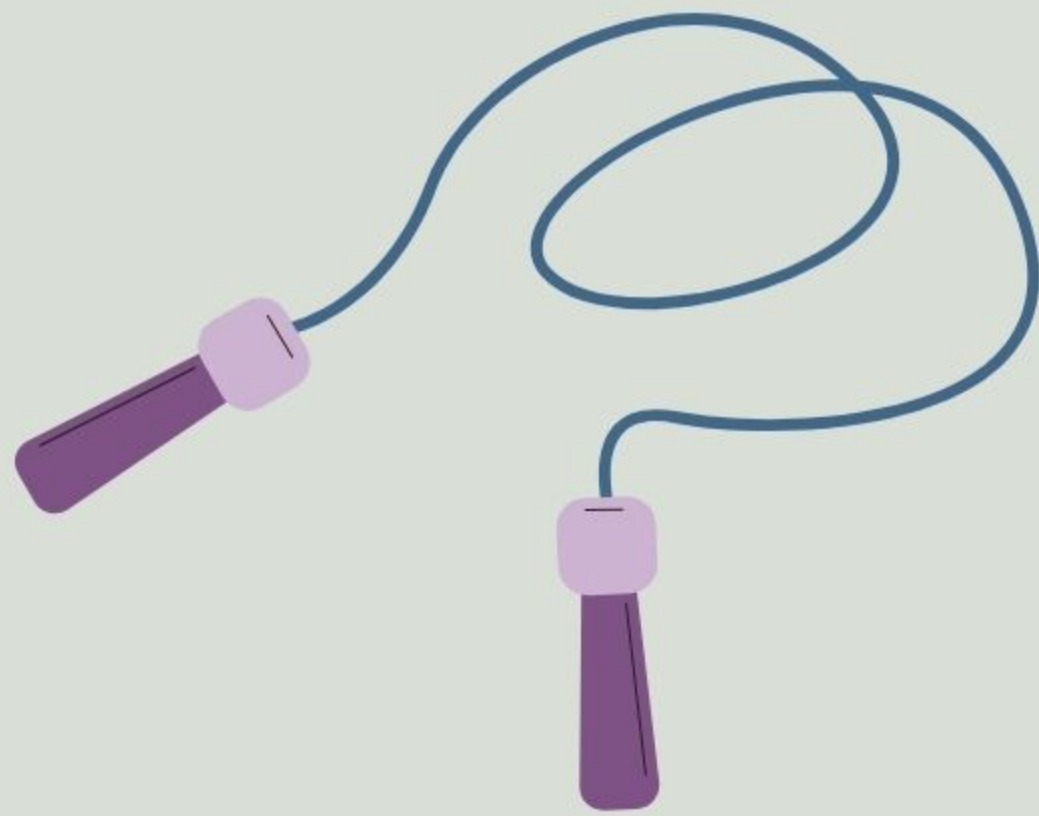
Estudiantes semillero:
Diego Cordero: estudiante de psicología IV Semestre
Camila Grosso Pérez: estudiante de psicología VI Semestre
Isabella Heredia Ortiz: estudiante de psicología X semestre

1

INTRODUCCIÓN

Canva

El ejercicio físico constituye para los adultos mayores una fuente de beneficios en múltiples áreas: respecto a la salud física, Galloza, Castillo y Micheo (2017) encontraron que el ejercicio físico contribuye al mejoramiento de las funciones motoras, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares a la par de aumentar la esperanza de vida. El presente artículo nace de la necesidad de ahondar y proporcionar mayor información respecto a los beneficios y el impacto producto del ejercicio físico en los adultos mayores.



OBJETIVO

2

Evidenciar el impacto y los beneficios del ejercicio físico en las funciones mentales de los adultos mayores.



3

Método

Canva

- Tipo de estudio: Revisión de literatura mediante la metodología Search, Appraisal, Synthesis, Analysis. (SALSA)
- Población: Adultos Mayores.
- Instrumentos: Bases de datos como PubMed, ScienceDirect, BVS, Ovid, ProQuest, Scopus, Sage Journals y Scielo.
- Procedimientos: Se llevó a cabo mediante tres fases, en la primera se realizó la búsqueda de literatura en las bases de datos, en la segunda fase se evaluaron los artículos encontrados mediante el uso de la plantilla crítica CASPe y finalmente se realizó una síntesis de los artículos evaluados.



Resultados

4

- Número de artículos finales: 72 artículos
- Temas: ¿Cuanto y que tipo de ejercicios hay que realizar?, Beneficios del ejercicio físico en el cerebro, Medición de los beneficios del ejercicio físico sobre el organismo y su respuesta y Sedentarismo.



Discusión

Canva

- Existe un impacto positivo en el desarrollo de ejercicio físico por parte de los adultos mayores a nivel cerebral, y cognitivo.
- El sedentarismo trae consecuencias negativas para el adulto mayor
- Es recomendable hacer ejercicio físico al menos 2 o 3 veces por semana

