

# ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORÍA DEL ESTADO FÍSICO PARA FAVORECER LA FUNCIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES SIN DETERIORO COGNITIVO COMPROBADO (REVISIÓN COCHRANE TRADUCIDA)

DE LA BIBLIOTECA COCHRANE PLUS, NÚMERO 3, 2008. OXFORD, UPDATE SOFTWARE LTD. TODOS LOS DERECHOS ESTÁN RESERVADOS.  
FECHA DE LA MODIFICACIÓN SIGNIFICATIVA MÁS RECIENTE: 01 DE FEBRERO DE 2008. LAS REVISIONES COCHRANE SE REVISAN REGULARMENTE Y SE ACTUALIZAN SI ES NECESARIO.

ANGEVAREN M, AUFDEM KAMPE G, VERHAAR HJJ, ALEMAN A, VANHEES L.



## RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Actividad física y mejoría del estado físico para mejorar la función cognitiva en personas mayores sin deterioro cognitivo comprobado.

La actividad física es beneficiosa para un envejecimiento saludable. También puede ayudar a mantener una buena función cognitiva en personas de edad mayor. La actividad aeróbica mejora el estado cardiovascular, pero se desconoce si éste es necesario para una mejor función cognitiva.

En esta revisión, se incluyeron 11 estudios de programas de actividad física aeróbica para personas sanas mayores de 55 años. Ocho de estos 11 estudios informaron que las intervenciones de ejercicios produjeron un mayor estado físico en el grupo de entrenamiento y una mejoría en al menos un aspecto de la función cognitiva. Los efectos más importantes se observaron en velocidad cognitiva, funciones de memoria tardía, atención auditiva y visual. Sin embargo, las funciones cognitivas que mejoraron no eran las mismas en todos los estudios y la mayoría de las comparaciones no produjeron resultados significativos.

Los datos son insuficientes para indicar que las mejorías en la función

cognitiva que pueden atribuirse al ejercicio físico se deben a mejorías en el estado cardiovascular.

## RESUMEN

### Antecedentes:

La actividad física es beneficiosa para un envejecimiento saludable. También puede ayudar a mantener una buena función cognitiva en personas de mayor edad. La actividad aeróbica mejora el estado cardiovascular, pero se desconoce si éste es necesario para una mejor función cognitiva. Los estudios en los cuales se informan actividad, buen estado físico y cognición en los mismos individuos podrían ayudar a resolver esta pregunta.

### Objetivos:

Evaluar la efectividad de la actividad física, dirigida a mejorar el estado cardiorrespiratorio, sobre la función cognitiva en las personas mayores sin deterioro cognitivo comprobado.

### Estrategia de búsqueda:

Se hicieron búsquedas en MEDLINE, EMBASE, PEDro, SPORTDiscus, PsycINFO, CINAHL, Registro Cochrane de Ensayos Controlados

(Cochrane Controlled Trials Register, CENTRAL), Dissertation abstracts international y registros de ensayos en curso el 15 diciembre 2005, sin restricciones de idioma.

### **Criterios de selección:**

Todos los ensayos controlados aleatorios publicados que comparan los programas de actividad física aeróbica con otra intervención o ninguna intervención con participantes mayores que 55 años de edad eran elegibles para la inclusión.

### **Recopilación y análisis de datos:**

En esta revisión se incluyen 11 ECAs que cumplían los criterios de inclusión. De forma independiente, dos revisores extrajeron los datos de estos estudios incluidos.

### **Resultados principales:**

Ocho de cada 11 estudios informaron que las intervenciones de ejercicios aeróbicos resultaron en un mejor estado cardiorrespiratorio del grupo de intervención (una mejoría en la prueba de captación máxima de oxígeno que se considera el único mejor indicador del sistema cardiorrespiratorio) de aproximadamente 14% y esta mejoría coincidía con mejorías en la capacidad cognitiva. Los efectos más grandes sobre la función cognitiva se encontraron en la función motora, la atención auditiva y las funciones de memoria tardía (tamaños del efecto de 1,17; 0,52 y 0,50 respectivamente). Sin embargo, los resultados para las funciones de memoria tardía deben ser interpretados con cuidado ya que se basan en un único estudio. Se observaron efectos moderados en la velocidad cognitiva (velocidad en la cual se procesa la información; tamaño del efecto 0,26) y la atención visual (tamaño del efecto 0,26).

### **Conclusiones de los revisores:**

Hay pruebas de que las actividades físicas aeróbicas que mejoran el estado cardiorrespiratorio son beneficiosas para la función cognitiva en las personas mayores sanas, con efectos observados para la función motora, la velocidad cognitiva, las funciones de memoria tardía y la atención auditiva y visual. Sin embargo, la mayoría de las comparaciones no produjo resultados significativos.

Los datos son insuficientes para indicar que las mejorías en la función cognitiva que pueden atribuirse al ejercicio físico se deben a mejorías en el estado cardiovascular, aunque la asociación temporal indica que quizá éste sea el caso. Todavía se requieren estudios más amplios para confirmar si es necesario el componente de entrenamiento aeróbico, o si se pueden obtener los mismos resultados con cualquier tipo de ejercicio físico. Al mismo tiempo, proporcionaría mucha información comprender por qué algunas funciones cognitivas parecen mejorar con ejercicio físico (aeróbico) mientras que otras funciones parecen ser insensibles al ejercicio físico.

Los médicos y los científicos en el campo de la neuropsicología deben buscar el acuerdo mutuo en una serie más pequeña de pruebas cognitivas para usar, a fin de que la investigación sobre cognición sea

clínicamente relevante y transparente, y aumente la reproducibilidad de los resultados para la investigación futura.

Esta revisión debería citarse como: Angevaren M, Aufdemkampe G, Verhaar HJJ, Aleman A, Vanhees L. Actividad física y mejoría del estado físico para favorecer la función cognitiva en personas mayores sin deterioro cognitivo comprobado (Revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, número 3, 2008. Oxford, Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, Issue . Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

Éste es el resumen de una revisión Cochrane traducida. La Colaboración Cochrane prepara y actualiza estas revisiones sistemáticas. El texto completo de la revisión traducida se publica en La Biblioteca Cochrane Plus (ISSN 1745-9990).

El Centro Cochrane Iberoamericano traducen, Infoglobal Suport edita, y Update Software Ltd publica La Biblioteca Cochrane Plus.