



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

## **EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL ADULTO MAYOR CON SARCOPENIA.**

Carlos Julio Espinoza Escalona.

Diego Andrés Guedez Arcila.

José Ángel Rivas Bueno.

abril, 2025

### **RESUMEN**

El envejecimiento poblacional ha incrementado la prevalencia de la sarcopenia, una condición caracterizada por la pérdida progresiva de masa muscular, fuerza y funcionalidad. Este trastorno afecta la independencia de los adultos mayores y aumenta el riesgo de caídas, fracturas y discapacidad, representando un desafío para los sistemas de salud y la calidad de vida de esta población. Diversas investigaciones han demostrado que el entrenamiento de fuerza es una estrategia eficaz para mitigar los efectos de la sarcopenia, ya que mejora la composición corporal, la movilidad y la capacidad funcional. Por lo tanto, el objetivo de la investigación es determinar la eficacia del entrenamiento de fuerza en adultos mayores con sarcopenia, a través de una revisión de la literatura científica reciente. Se realizó una investigación de tipo observacional retrospectiva con un diseño de revisión sistemática en bases de datos como PubMed, Biology y Google Académico. Seleccionando un total de siete (7) artículos sobre el tema investigado, los cuales fueron analizados, comparados y expuestos para determinar su efectividad. Los hallazgos reafirman el papel crucial del entrenamiento de fuerza como una estrategia altamente efectiva para abordar la pre-sarcopenia y la sarcopenia. Las intervenciones deben ser diseñadas considerando las necesidades individuales de cada población, integrando aspectos físicos, emocionales y sociales. En función de la literatura consultada, las intervenciones de entrenamiento de fuerza pueden ser una herramienta transformadora no solo a nivel individual, sino también social y económico. Al mejorar la autonomía y reducir la dependencia de cuidados intensivos, estas estrategias contribuyen a una mayor calidad de vida para los adultos mayores.

**Palabras Clave:** Sarcopenia, entrenamiento de fuerza, adultos mayores, funcionalidad, composición corporal.