

# Asociación entre fortalecimiento muscular y ejercicio físico aeróbico y mortalidad en mayores de 65 años

---

---



---

---

## JOURNAL

---

---

VOL 4 - N° 61



JULIO 2023

# CONTENIDO

---

## ABSTRACT

Introducción del tema a tratar en inglés y español

## AUTOEVALUACIÓN

Cortas preguntas que determinan la asimilación del contenido

## ARTÍCULO

Texto resumen del artículo original e interpretación realizada por el autor del equipo editorial MPG Journal sobre el artículo original

## REFERENCIAS

Bibliografías consultadas para la confección de este artículo

# EDITORIAL

---

## AUTORES

**Carmen Fernández Galilea**

Medicina de Familia y Comunitaria, Centro de salud El Restón, Valdemoro (Madrid).

## DOI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8177066>

## REVISTA ORIGINAL

**Association of Muscle-Strengthening and Aerobic Physical Activity With Mortality in US Adults Aged 65 Years or Older**

Bryant J. Webber, MD, MPH1; Katrina L. Piercy, PhD, RD2; Eric T. Hyde, MPH3; et al

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2797402>

## ESPECIALIDADES

Medicina General  
Medicina Preventiva  
Traumatología

## PALABRAS CLAVE

Ejercicio  
Fortalecimiento muscular  
Mortalidad  
Ancianos

## KEY WORDS

Physical activity  
Muscle-strengthening  
Mortality  
Elderly

---

# JOURNAL

---

VOL 4 - N° 61



JULIO 2023

# ABSTRACT

---

La Guía Americana de Ejercicio Físico recomienda que los pacientes ancianos ( $\geq 65$  años) participen en ejercicios de equilibrio, fortalecimiento muscular y actividad física aeróbica moderada o vigorosa. Este estudio explora la asociación dosis-respuesta entre el fortalecimiento muscular y todas las causas de mortalidad en pacientes ancianos.

Physical Activity Guidelines for Americans recommends that elderly patients ( $\geq 65$  years) participate in balance exercise, muscle strengthening activity and moderate to vigorous aerobic physical activity. This study explores the dose-response association between muscle strengthening activity and all-cause mortality in elderly patients.

---

---

# JOURNAL

---

---

VOL 4 - N° 61



JULIO 2023

# ARTÍCULO

---

En este estudio de cohortes, se evaluó la actividad física en el tiempo libre de los participantes y las muertes acontecidas entre 1998 y 2018 según la National Health Interview Survey (NHIS) y National Death Index Mortality files<sup>2</sup>.

Se definieron 4 niveles de fortalecimiento muscular según el número de veces semanales (0-1, 2-3, 4-6 y 7-28) y 4 niveles de actividad física aeróbica moderada o vigorosa según los minutos semanales (< 10, 10-149, 150-300 y > 300). Los 115489 participantes fueron predominantemente mujeres (70451), de edad comprendida entre 65 y 74 años (64322), y de raza blanca (86404). Se realizó seguimiento durante 7 a 9 años, periodo durante el cual tuvieron lugar 44794 muertes.

Los grupos que realizaron actividad física moderada-vigorosa en los niveles de fortalecimiento muscular 2 a 3 veces o 4-6 veces, se asociaron con una menor tasa de mortalidad de cualquier causa, comparándolos con el grupo que acudió menos de 2 veces por semana. Los grupos que realizaron actividad física aeróbica moderada o vigorosa de 10 a 149 minutos, de 150 a 300 y más de 300 minutos semanales, presentaron menor tasa de muerte por cualquier causa, comparándolos con los que realizaron menos de 10 minutos.

El tiempo de ocio realizando ejercicios de fortalecimiento muscular y actividad física moderada o vigorosa se asoció, de manera independiente, a una menor tasa de muerte por cualquier causa.

Este estudio se basa en estudios previos<sup>3,4</sup>, pero aporta una mayor muestra y mayor intervalo de seguimiento en el tiempo, por lo que ofrece nuevas perspectivas para adultos mayores y profesionales sanitarios. La curva dosis-respuesta entre la realización de ejercicio de fortalecimiento muscular y mortalidad, sugiere que de 2 a 6 veces a la semana son óptimos. La estratificación por edad sugiere que las recomendaciones actuales de actividad física son importantes para todos los ancianos, incluso para mayores de 85 años.



# AUTOEVALUACIÓN

## 1 Señala la respuesta FALSA:

- a El ejercicio de fortalecimiento muscular se asoció a una menor tasa de muerte.
- b La actividad física moderada o vigorosa se asoció a una menor tasa de muerte en personas mayores de 65 años.
- c La actividad física moderada o vigorosa se asoció a una mayor tasa de muerte.
- d Estas recomendaciones, según el artículo, incluyen a pacientes mayores de 85 años.

## 2 Señala la respuesta FALSA:

- a El estudio sugiere que de 2 a 6 sesiones a la semana sería óptimo.
- b Este estudio aporta una mayor muestra de pacientes que estudios previos.
- c Este estudio aporta un mayor seguimiento en el tiempo respecto a estudios previos.
- d Se realizó seguimiento de los pacientes durante un periodo de 10 años.

# REFERENCIAS

---

1. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. US department of Health and Human Services;2018.  
DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2022.36778
2. Public-use linked mortality files. National Center for Health Statistics. Updated May 2022.
3. Recommended physical activity and all-cause and cause-specific mortality in US adults: prospective cohort study. Zhao M, Veeranki SP, Magnusson CG, Xi B. BMJ 2020;370:m2031.  
DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.m2031>
4. Dose-dependent association between muscle-strengthening activities and all-cause mortality: a prospective cohort study among a national sample of adults in the USA. Dankel SJ, Loenneke JP, Laprinzi PD. Arch.Cardiovasc.Dis.2016;109(11):626-633.

---

---

# JOURNAL

---

---

VOL 4 - N° 61



JULIO 2023