

---

**RELACIÓN ENTRE EJERCICIO FÍSICO, FUNCIÓN COGNITIVA Y  
FUNCIONALIDAD EN EL ADULTO MAYOR”**

**CAMILA MOLINA BARROS  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

**RESUMEN**

El acelerado proceso del envejecimiento y la mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en los adultos mayores conllevan la aparición de diversas patologías que favorecen el declive de la función cognitiva, aumentan el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. La integridad de esta función, es clave para mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria, pues permite la independencia y autonomía de este grupo etario.

Se han descrito diversos métodos para prevenir y retrasar el declive de esta función en el envejecimiento. Entre ellos, la actividad y el ejercicio físico, se han asociado con una mayor función física y mental en el adulto mayor. En las últimas décadas, los estudios se han centrado en los efectos del ejercicio físico en la mantención de la función cognitiva.

El objetivo de esta revisión es valorar la relación entre el ejercicio físico, función cognitiva y funcionalidad del adulto mayor. En cuanto a la búsqueda de información, se revisó material bibliográfico que incluyera ejercicio físico, función cognitiva y funcionalidad en el AM, en libros, bases de datos y publicaciones científicas durante el período correspondiente entre Febrero y Agosto del año 2015.

Finalmente, en base a la evidencia analizada, se concluye que el ejercicio físico tiene un impacto positivo en la mantención de la función física y cognitiva de esta población. Reduce el declive funcional que se produce con el envejecimiento normal, previene el desarrollo de enfermedades asociadas al declive de la función cognitiva, favorece la independencia y mejora la calidad de vida de este grupo etario.