

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Ministerio de Educación

Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado

“Divina Misericordia”



Revisión Sistemática

“La fisioterapia enfocada en el ejercicio físico: Una revisión sistemática de la literatura de
los últimos 10 años”

Autor (es)

Palacios Salas Shadya

Matta Apolaya Elizabeth

Asesor

Mg. Tasayco Martínez Renzo

Chíncha – 2023

Dedicatoria

En primer lugar, dedicarlo a nuestros padres por haber hecho posible cada uno de nuestros logros, por su apoyo y aliento que nos han brindado, a mis compañeros que estuvieron con nosotras también apoyándonos y orientándonos en cada duda que teníamos y también agradecer a dios por haber ayudado a que todo se haga posible y guiarnos por un buen camino.

Agradecimiento

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todos los que hicieron posible este trabajo. A mi profesor por su guía y apoyo hacia nosotras. A mis compañeros por brindarme su amistad y momentos de aprendizaje compartido. A mi familia por su amor incondicional y aliento constante y persistente y para finalizar a todas las personas que contribuyeron a la realización de esta investigación de trabajo

Índice

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES.....	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	40

Índice de tablas

Tabla 1: Palabras claves	24
Tabla 2: Descarte e inclusión de artículos	25
Tabla 3: Matriz de registro de artículos de investigación.....	28
Tabla 4: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de documento de investigación.....	30
Tabla 5: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de año de investigación.....	31
Tabla 6: Matriz de caracterización de estudios y aportes	33

Índice de figuras

Figura 1: Diagrama de flujo.....	27
Figura 2: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de documento de investigación	30
Figura 3: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de año de investigación.	32

RESUMEN

El presente estudio tiene como principal objetivo La fisioterapia enfocada en ejercicio físico nivel nacional una revisión sistemática de los últimos 10 años. Es por ello por lo que se consultaron diversas fuentes de investigación como Redalyc, science of direct, Scielo, proquest, utilizando la síntesis como método, con el criterio de búsqueda de artículos publicados entre el 2013 y 2023, en revistas científicas y especializadas.

El ejercicio físico ayudara a que las personas que estuvieron en UCI mejoren el estado de salud, también ayudara a que su rendimiento motor funcional aumente. El ejercicio físico terapéutico acompañado de estrategias fisioterapéuticas convencionales, mejora el estado de salud de los pacientes críticos, aumenta el rendimiento motor funcional de los pacientes y disminuye la mortalidad en la UCI.WA Villamil, ED Hernández, LF Mocosó

La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales,Aporte del estudio para su trabajo académico La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual.

El ejercicio físico ayudara a que las pacientes que se han sometido a radioterapias recuperen su fuerza muscular ya que este tratamiento debilita su sistema inmunológico, por otro lado, ayudara a que las pacientes recuperen la confianza con su cuerpo.

Palabras claves: la fisioterapia enfocada en ejercicios físicos

ABSTRACT

The present study aims to focus on nationwide physiotherapy through physical exercise, a systematic review of the past 10 years. That is why various research sources such as Redalyc, science of direct, Scielo, proquest were consulted, using synthesis as the method, with the search criteria for articles published between 2013 and 2023 in scientific and specialized journals.

Physical exercise will help improve the health status of individuals who have been in the ICU, as well as increase their functional motor performance. Therapeutic physical exercise, accompanied by conventional physiotherapeutic strategies, improves the health status of critical patients, increases their functional motor performance, and reduces mortality in the ICU. WA Villamil, ED Hernández, LF Mocosó.

The application of a 10-week therapeutic exercise program improves measurements in functional fitness variables through the Senior Fitness Test in adults with intellectual disabilities. The effect of the intervention program lasts less than 6 months, after which the records will return to initial values. Contribution of the study to your academic work: The application of a 10-week therapeutic exercise program improves measurements in functional fitness variables through the Senior Fitness Test in adults with intellectual disabilities.

Physical exercise will help patients who have undergone radiation therapy to regain their muscle strength, as this treatment weakens their immune system. On the other hand, it will help patients regain confidence in their bodies.

Keywords: physiotherapy focused on physical exercises

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En un contexto internacional se mencionó que El gimnasio fisioterapéutico en otros países busca que la población se mantenga en forma y también busca otros métodos para rehabilitarse de los problemas musculo esqueléticos. Una de las disciplinas que más ha crecido en los últimos años en América latina son la orientales, tales como masajes tipo tailandés, ventosas, quiropraxia, punción seca, acupuntura, como también otros tratamientos en combinación de la tecnología e innovación. El gimnasio terapéutico tiene un gran enfoque ya que ayuda a que las personas recuperen la función de los músculos y articulaciones que fueron afectadas por alguna enfermedad o discapacidad.

En un contexto nacional se mencionó que Se puede mencionar que existen centros y clínicas en Perú que ofrecen servicios de gimnasio terapéutico y rehabilitación física. Por ejemplo, el Centro de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Wiener en Perú brinda servicios de prácticas y rehabilitación física supervisada por docentes. Un estudio de la International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) reveló que Perú cuenta con aproximadamente 1,128 gimnasios que alcanzaron ventas por 115 millones de dólares el año pasado. Esto demuestra que el sector de los gimnasios en Perú ha tenido un buen desempeño económico.

En un contexto local se mencionó que En la provincia de Chincha el gimnasio más conocido es el Centro Rehabilitación física Saori Chincha se creó en el año 2017. Este centro es reconocido por brindar servicios de rehabilitación física y por lo que cuenta con equipos terapéuticos. Es importante reconocer que las terapias se adecuan diferente para cada persona, durante estos años el centro ha ganado reconocimiento y estableció una reputación por su enfoque en la atención personalizada y la calidad de sus servicios. Sin embargo, hay otros gimnasios terapéuticos que son reconocidos y apreciados por

diferentes razones. Por ejemplo, tenemos a Centro de fisioterapia y rehabilitación “San Camilo”, FISIOSANA chincha, FisiEsthetic, Clínica famisalud Chincha.

1.2. Justificación e Importancia

1.2.1. Justificación

Justificar la importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas, no debería ser motivo de mucha profundidad dada la magnitud de su evidencia. la importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas, no debería ser motivo de mucha profundidad dada la magnitud de su evidencia. El proceso de envejecimiento conlleva la interacción de múltiples factores que condicionan el nivel de capacidades y su repercusión sobre la salud y calidad de vida de la persona, siendo el movimiento, junto a la alimentación y otros hábitos, determinante de un adecuado desarrollo y/o mantenimiento de estas. Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de esta. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. El sedentarismo es una de las causas de mayor prevalencia en la aparición de determinadas enfermedades, favoreciendo la aceleración de los procesos

degenerativos y provocando pérdidas que condicionan los niveles óptimos de las capacidades para tener un buen estado de salud. Por eso, la OMS incide en los beneficios de la práctica adecuada de actividad física y en la necesidad de adoptar estrategias que provoque una reducción del sedentarismo, aumentando los niveles de población activa. En definitiva se trata de definir qué factores determinan un

envejecimiento más longevo y de más calidad, sobre cuáles podemos intervenir, cómo podemos intervenir, qué orientaciones de práctica hay en la actualidad, etc. De manera que los asistentes al curso adquieran competencias que les permitan participar activamente sobre los factores que favorecen su salud y proyectarlos a otras personas de su entorno cercano.

1.2.2. *Importancia*

La Prevención llevar a cabo una serie de pautas e incorporar determinados hábitos es muy beneficioso. Tanto que sorprende la poca conciencia que, en general, existe sobre los ejercicios de prevención. Uno de los puntos fuertes de la fisioterapia en el deporte es, precisamente, que un profesional puede establecer estrategias totalmente personalizadas para ti en función de tu historial clínico y tu experiencia deportiva.

El objetivo de estas es que puedas realizar ejercicio con el menor riesgo posible. La recuperación. Si sufres cualquier tipo de lesión durante una práctica deportiva, la fisioterapia será tu gran aliada durante el proceso de rehabilitación. Para ello, los especialistas en fisioterapia realizan una exhausta evaluación clínica, un diagnóstico preciso y detallan el tratamiento a seguir. Tras la fase de recuperación, lo que se busca es que el deportista vuelva a realizar ejercicio en unas condiciones que sean lo más parecidas posibles a las que presentaba antes de su lesión. Y, además, alcanzar un rendimiento que reduzca el riesgo de lesiones en un futuro. Otro de los grandes puntos sobre los que recae la importancia de la fisioterapia en el deporte es que mejora notablemente el rendimiento de los atletas. Mediante el uso de diferentes técnicas, tratamientos y ejercicios específicos; un especialista en fisioterapia deportiva puede elevar la capacidad física de los deportistas

1.3. Antecedentes

En un estudio realizado en Perú Por La Universidad Cayetano Heredia El confinamiento a consecuencia de la Covid-19 ha ocasionado cambios en los estilos de vida de los estudiantes, especialmente en la práctica de actividad física (AF), ya que la mayoría permanecieron en sus casas con limitaciones para desarrollar AF. Objetivo: Determinar los niveles de actividad física de los estudiantes de una universidad privada antes y durante el confinamiento por la pandemia de la Covid-19. Material y métodos: Investigación cuantitativa, observacional de corte transversal comparativa, se invitó vía e-mail a todos los estudiantes de pregrado de la Facultad de Salud Pública y Administración (N=161). Para medir el nivel de AF de antes y durante se aplicó el cuestionario IPAQ versión corta mediante Google Forms. Resultados: La tasa de respuesta fue 56,5% (n=91). Al comparar AF antes y durante la pandemia, la cantidad de alumnos con nivel alto de AF disminuyó en 55,6% y en nivel moderado cayó en 10,9%, mientras que en nivel bajo aumentó en 111,1%. En relación con la frecuencia, la cantidad de alumnos que realizaban AF según las cifras recomendadas de la OMS, disminuyó de 36 a 23 (36,1%). Conclusiones: El confinamiento tuvo consecuencias negativas tanto en el nivel y frecuencia de AF según lo recomendado por OMS

En un estudio realizado en España en los años 2017-2018 evidencia científica disponible confirma que los sujetos con patrones de actividad física habitual tienen menos probabilidad de desarrollar problemas de salud. La condición física es un indicador biológico del estado general de salud. La relación entre actividad física y condición física en sujetos jóvenes muestra resultados contradictorios. La metodología de esta revisión bibliográfica se basó en la búsqueda, el análisis y la interpretación de la literatura científica disponible sobre la relación entre la salud, el ejercicio físico y la condición física. Los objetivos fueron: 1) examinar los principales indicadores de la condición física en sujetos

jóvenes; 2) fundamentar teóricamente la importancia de la condición física y la actividad física para la salud; 3) sintetizar los criterios de prescripción de ejercicio físico para la salud; 4) clarificar la relación entre AF y CF en sujetos jóvenes. Los resultados mostraron que la capacidad aeróbica, la fuerza y la adiposidad son los principales indicadores de condición física-salud. Los criterios actuales de prescripción del ejercicio físico son efectivos. En conclusión, aunque no exista consenso sobre la relación entre ejercicio físico y condición física en jóvenes, es innegable la necesidad de realizar actividad física de manera sistemática para tener una buena salud.

En un estudio realizado en Chile en el año 2016 se describió A través de la historia, el ser humano ha procurado cuidar su salud y prevenir las enfermedades de variadas formas. Es así como diversas culturas han reconocido y cultivado los beneficios de los ejercicios, descubriendo que su práctica es necesaria para el buen desempeño físico, psicológico y social de las personas.

Será necesario para la Educación Física, la revisión del concepto de cultura; una vez que ella trata al ser humano en sus manifestaciones culturales relacionadas al cuerpo y al movimiento humano, históricamente definidas como juego, deporte, danza, lucha y gimnasia. El cuerpo humano es al mismo tiempo indisociablemente naturaleza y cultura (p. 95).

La actividad física orientada a la salud tiene tras de sí un largo historial, el cual comenzó siendo impulsado desde la Antigüedad por médicos y filósofos, donde se destacan los postulados de los griegos, que la promocionaban como parte de una formación integral, propias de su cultura. Posteriormente el Renacimiento se encargó de plasmar los conocimientos en la literatura de otros médicos y educadores, los que a su vez fueron inspiradores en la época de la Ilustración, en donde el nuevo escenario científico dio paso a nuevos pensadores que infundieran un carácter más formador e integral a la

actividad física, como lo hiciera Rousseau. A su vez, estas ideas sirvieron para acrecentar el carácter educativo de la actividad física y, por otro lado, para mejorar la calidad de vida de las personas en las urbes como el caso del movimiento higienista en el siglo XIX.

El siglo XX democratizó y masificó las actividades físicas y el ejercicio, a través de los momentos políticos y movimientos orientados a la mejora de la condición física y el aspecto físico, para luego dar paso a la promoción de la consciencia sobre el cuidado de la salud por medio de los hábitos. Por ello, el objeto de estudio desemboca en un enfoque educativo de la salud, debido a la generalización de las enfermedades contagiosas no transmisibles a nivel mundial. Estos principios terminan influyendo en las políticas educacionales de los Estados, reflejadas en la importancia que adquiere el concepto salud en el currículum escolar en la época actual, específicamente en la asignatura de Educación Física, donde ha fijado la esperanza en la educación formal, para seguir preservando y mejorando la salud de las personas por mucho más tiempo, sin embargo, el cuestionamiento es si hemos olvidado sus orígenes o acaso la cultura no tiene cabida en esta nueva mirada. Sin duda, debemos repensar la actividad física para una educación física compleja e inclusiva.

Tampoco se debe dejar de considerar que la incorporación del concepto salud en el ámbito escolar no da ninguna garantía de influir en cambios asociados a modificaciones en hábitos de vida, porque la salud tal como se ha expresado en este trabajo en su concepción actual, es un fenómeno multidimensional y como tal las estrategias para su mejoramiento deben considerar estrategias complejas y múltiples, incluyendo la diversidad cultural de la escuela, aspectos que al parecer no recogen las propuestas curriculares, además de la poca actividad física semanal que el propio currículum incorpora; esta situación en opinión de los especialistas del área, se presenta como una declaración política donde objetivos y estrategias parecen no estar debidamente alineados.

1.4. Marco teórico

La gimnasia terapéutica tiene una larga historia que se remonta a la antigüedad. En la antigua Grecia, la gimnasia terapéutica alcanzó un alto desarrollo, especialmente con la influencia de filósofos como Platón y Aristóteles, quienes difundieron ampliamente su importancia.

Se sabe que en la antigua China, alrededor de los años 2000-3000 a.C., ya existían grabados relacionados con la acción terapéutica de los movimientos y los masajes. Estos grabados hacían referencia a la existencia de escuelas médicas gimnásticas.

Además, los antiguos griegos tenían una conciencia clara de los beneficios de la actividad física para la salud, y hacia el año 440 a.C. surgieron prácticas gimnásticas que promovían el cuidado de la salud.

En el siglo XIX, se fundaron los primeros gimnasios higiénicos, que respaldaban una cultura corporal y ofrecían espacios para sanar. Estos gimnasios fueron un reflejo de la creciente diferenciación social entre los miembros de la burguesía.

En resumen, los gimnasios terapéuticos tienen una historia que se remonta a la antigüedad, con influencias de diferentes culturas y filosofías a lo largo del tiempo.

Es un ambiente especializado donde los pacientes realizan ejercicios específicos y personalizados, bajo la supervisión de nuestros terapeutas, con el objetivo de mejorar la fuerza, la movilidad y la funcionalidad. define como rol profesional al papel que se desempeña acorde a un quehacer específico con formación universitaria, el cual determina una forma de interacción, que en el caso de las profesiones de la salud tiene una particularidad: la relación con los usuarios/clientes como uno de los instrumentos terapéuticos más importantes.

El rol debe estar establecido con claridad para determinar las habilidades y actitudes que se deben tener o cuáles se deben desarrollar en el ejercicio profesional.

Dentro del rol existen varias connotaciones como el rol actuado (modo en que cada quien se desempeña), rol prescrito (lo que la mayoría espera de un rol) y rol subjetivo (imagen que cada uno tiene de su rol). En este escrito, convergen estas definiciones de acuerdo con la naturaleza, alcance, habilidades de la Fisioterapia y su aplicación en la práctica profesional, mediante la Prescripción del Ejercicio (PE) como elemento constitutivo de su actuar.

La PE es un proceso sistemático, ordenado y basado en la mejor evidencia disponible, que involucra conocimiento y Se análisis de la situación de salud por parte del profesional de Fisioterapia. El termino prescripción toma sus bases del proceso de la terapéutica razonada aplicada a las áreas de la salud. Ésta se constituye por seis pasos que permiten definir el problema del usuario hasta la aplicación del tratamiento, supervisándolo y/o deteniéndolo de ser necesario.

Para este proceso en cada país hay normas sobre la información mínima que debe constar en dicho proceso, así como los elementos terapéuticos y las personas autorizadas para realizar estas funciones. Por su parte, el ejercicio físico se deriva del concepto de actividad física que es cualquier movimiento del cuerpo que genera gasto de energía por encima del nivel basal.

El ejercicio entonces es toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física. Por lo tanto la PE es el proceso ordenado y sistemático por el que se recomienda un régimen de actividad física y/o ejercicio de manera individualizada, según necesidades y preferencias, para obtener los mayores beneficios con los menores riesgos para la salud.

Desde esta perspectiva, los profesionales de la salud requieren un trabajo multidisciplinario⁹ que involucra principalmente a fisioterapeutas para contrarrestar el avance de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), empleando acciones costo

efectivas que logren cubrir a toda la población. Dentro de este equipo, los ft son los expertos en PE para personas sanas que requieran mejorar su estado físico, prevenir o recuperar lesiones, así como para individuos con alteraciones funcionales y necesidades y consideraciones específicas, apoyados por los demás integrantes del equipo de salud.

La Confederación Mundial Terapia Física (WCPT) considera que se requiere la implementación de estrategias de ejercicio a lo largo de la vida, y como expertos en el conocimiento del movimiento corporal humano; los ft son los profesionales ideales para promover, guiar, prescribir y manejar las actividades de ejercicio. Para lograr estos cambios, la WCPT publicó sugerencias acerca de la revisión del contenido de los currículos universitarios para incluir en éstos acciones sobre ejercicio y actividad física en la educación profesional de manera prioritaria, apoyados en la mejor evidencia disponible y en el aprovechamiento de las nuevas tecnologías con múltiples y variadas aplicaciones en favor de la docencia, la investigación, la formación, la gestión y dirección.

Desde la Ley 528 de 1999 vigente en Colombia, los ft están en capacidad de diseñar, ejecutar, direccionar y controlar programas de intervención fisioterapéutica, desempeñándose como elemento constitutivo del equipo de salud para tal fin. Sin embargo, su actuar profesional es aún limitado con relación a otras profesiones de salud pues en algunos casos no cubren todo el proceso vital humano, tienen deficiencia de divulgación en medios masivos de comunicación y no responden a políticas claras de dichas actividades relacionadas con ejercicio. Por tal motivo, en el siguiente artículo de revisión, se exponen algunos lineamientos generales que aplican a nivel internacional y nacional, los cuales soportan el actuar profesional de los ft en la PE como herramienta de intervención que fortalece los procesos de evaluación e investigación en dicha área del conocimiento.

Principales beneficios

Recuperación de la fuerza: Los ejercicios guiados ayudan a los pacientes a reconstruir su fuerza muscular de forma segura y gradual.

Mejora de la movilidad: A través de movimientos específicos, los pacientes pueden incrementar su flexibilidad y rango de movimiento.

Rehabilitación funcional: Los ejercicios de gimnasio terapéutico pueden ayudar a los pacientes a recuperar habilidades para realizar tareas diarias y a regresar a un estilo de vida activo.

Prevención de lesiones: Al mejorar la fuerza y la movilidad, el gimnasio terapéutico puede prevenir lesiones futuras y mejorar la calidad de vida del paciente.

Aplicaciones comunes

Rehabilitación postquirúrgica, como después de cirugías ortopédicas.

Recuperación de lesiones deportivas o musculoesqueléticas.

Mejora de la función física en pacientes con condiciones crónicas, como artritis y osteoporosis.

Hay varios tipos de gimnasios terapéuticos que se especializan en diferentes áreas de rehabilitación y bienestar. A continuación, te mencionaré algunos de los tipos más comunes:

Gimnasios de rehabilitación física

Estos gimnasios se centran en la rehabilitación de lesiones musculoesqueléticas y neurológicas. Ofrecen equipos especializados y programas de ejercicio supervisados por fisioterapeutas para ayudar en la recuperación de la fuerza, el equilibrio y la movilidad.

Gimnasios de terapia ocupacional

Estos gimnasios se enfocan en ayudar a las personas a mejorar sus habilidades y funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Pueden incluir áreas para la práctica de tareas como vestirse, cocinar, manejar dinero y realizar actividades recreativas.

Gimnasios de terapia de movimiento

Estos gimnasios se centran en mejorar el movimiento y la coordinación a través de diferentes enfoques terapéuticos, como la terapia de movimiento inducido por espejo, la terapia de movimiento con música o la terapia de movimiento basada en la danza. Estos programas pueden ser beneficiosos para personas con trastornos neurológicos o lesiones cerebrales.

Gimnasios de ejercicio adaptado

Estos gimnasios están diseñados para personas con discapacidades o condiciones de salud crónicas. Cuentan con equipos y programas de ejercicio adaptados que permiten a las personas realizar actividad física de manera segura y efectiva, según sus necesidades individuales.

Gimnasios de salud mental

Estos gimnasios se centran en el bienestar emocional y mental. Pueden ofrecer programas de ejercicio y actividades físicas que ayuden a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la salud mental en general.

Estos son solo algunos ejemplos de los diferentes tipos de gimnasios terapéuticos que existen. Cada uno de ellos tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro y especializado para la rehabilitación y el bienestar de las personas.

Los resultados de la investigación muestran que las personas activas son jóvenes y adultos contemporáneos y la mayoría mujeres. Esto se relaciona con datos encontrados en

el artículo actividad física en Medellín, donde muestra que las personas entre 15 a 20 años, reportado por las personas adultas mayores (16).

Asimismo, se determinó que más de la mitad de los encuestados son solos (soltero, separado y viudo). Más del 70% pertenecen al estrato alto Dato confirmado por la OMS en 2018 que indica que la población de escasos recursos en su mayoría es inactiva físicamente. Por otro lado, un poco más de la mitad de los encuestados, ha asistido al gimnasio de manera consecutiva 3 o más veces por semana durante los últimos 3 meses.

En cuanto al nivel de adherencia a la actividad física en el gimnasio CES IPS Poblado, se determinó que el 78 % de los encuestados tienen adherencia a la actividad física, mientras el otro 22% de los encuestados no tienen adherencia.

En un gimnasio de rehabilitación física, encontrarás una variedad de máquinas y elementos especializados diseñados para ayudar en la recuperación de lesiones y mejorar la fuerza, la movilidad y el equilibrio. Aquí hay algunos ejemplos de máquinas y elementos comunes que puedes encontrar:

Máquinas de ejercicios de resistencia: Estas máquinas incluyen equipos como las máquinas de pesas, las máquinas de poleas y los sistemas de resistencia hidráulica. Estas máquinas permiten trabajar grupos musculares específicos y ajustar la resistencia de acuerdo con las necesidades individuales.

Cinta de correr: La cinta de correr es una máquina versátil que se utiliza para mejorar la resistencia cardiovascular, la marcha y la capacidad de caminar. Puede tener características adicionales, como soportes de seguridad y ajustes de velocidad y pendiente.

Bicicleta estática: La bicicleta estática es una máquina de ejercicio de bajo impacto que ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la movilidad de las piernas. Puede ser utilizada tanto en posición sentada como recostada.

Máquina elíptica: La máquina elíptica combina el movimiento del pedaleo con el movimiento de los brazos, lo que proporciona un ejercicio cardiovascular de bajo impacto y ayuda a fortalecer los músculos de todo el cuerpo.

Plataforma de equilibrio: Las plataformas de equilibrio son elementos utilizados para mejorar la estabilidad y el equilibrio. Pueden ser simples tablas de equilibrio o plataformas más avanzadas con superficies inestables.

Pelotas de ejercicio: Las pelotas de ejercicio, también conocidas como balones de estabilidad, se utilizan para mejorar la fuerza, la estabilidad y la flexibilidad. Se pueden realizar una variedad de ejercicios, como sentadillas, abdominales y estiramientos, utilizando la pelota como apoyo.

Estos son solo algunos ejemplos de máquinas y elementos que se pueden encontrar en un gimnasio de rehabilitación física. Es importante trabajar con un profesional de la salud, como un fisioterapeuta, para recibir una evaluación adecuada y un programa de ejercicios personalizado.

Un gimnasio terapéutico ofrece una gran variedad de beneficios para la salud física y mental de las personas. A través de ejercicios y actividades adaptadas a las necesidades individuales, se pueden lograr mejoras significativas en la fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

Además, el ejercicio físico regular en un entorno terapéutico puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover una sensación general de bienestar. Los beneficios psicológicos y emocionales del ejercicio son igualmente importantes que los físicos. Un gimnasio terapéutico también ofrece un ambiente de apoyo y motivación, donde los participantes pueden compartir experiencias y recibir el apoyo de profesionales capacitados. Esto puede ser especialmente beneficioso para personas que están recuperándose de lesiones o que tienen condiciones médicas crónicas.

En resumen, los gimnasios terapéuticos son una excelente opción para mejorar la salud y el bienestar en general. Ofrecen una combinación única de ejercicio físico adaptado, apoyo emocional y motivación, lo que puede marcar una gran diferencia en la vida de las personas que lo utilizan.

La gimnasia estética de grupo (GEG) es una disciplina deportiva de origen nórdico relativamente reciente en España (primer campeonato nacional en 2004), y por lo tanto existe todavía hoy una importante escasez de bibliografía técnica y/o investigaciones con mayor o menor rigor científico sobre sus efectos en los gimnastas, hombres o mujeres, que la practican.

La GEG se define como una disciplina deportiva basada en el movimiento estilizado y natural del cuerpo, que combina y realza cualidades como el dinamismo, el ritmo y la armonía de los movimientos realizados con el uso económico y natural de la fuerza. Es expresión, arte y sentimiento convertido en deporte de competición, todo ello realizado por un grupo de deportistas del que fluye un movimiento estético y sincronizado.

Los contenidos perceptivo-motrices y las habilidades y destrezas básicas que se efectúan en la GEG y que influirán de manera decisiva en la adquisición de la correcta postura, se desarrollan mediante el trabajo específico sobre el esquema corporal, a través de la percepción del propio cuerpo (tonicidad, postura, equilibrio) y la percepción del entorno (estructuración espacio-temporal, lateralidad y ritmo); de la coordinación de los patrones motores básicos (desplazamientos, saltos, giros, equilibrios) y de las cualidades físicas básicas, destacando la flexibilidad y la fuerza muscular como factor importante en el mantenimiento de una postura correcta.

Para la Asociación Española de GEG, esta nueva modalidad deportiva se importa a nuestro país para tratar de minimizar algunos de los problemas que presenta la Gimnasia Rítmica Deportiva como es la brevedad de la vida deportiva o los riesgos manifiestos para

la salud de las gimnastas, al tiempo que se beneficia de sus cualidades formativas, pedagógicas, coordinativas y estéticas eminentemente positivas. Por ello, el objetivo de esta revisión es analizar el contexto deportivo y social en el que se está implantando esta relativamente novedosa modalidad deportiva de GEG, así como sus posibles beneficios educativos y sobre la salud y hábitos posturales de los escolares

1.5. Problema de investigación

¿Qué se ha investigado acerca del gimnasio fisioterapéutico en los 10 últimos años?

1.6. Objetivo de investigación

El objetivo principal de la investigación es determinar lo que se ha investigado del gimnasio fisioterapéutico en los últimos 10 años.

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Tipo de investigación

Según lo mencionado por Ferreira (2011) las revisiones sistemáticas son herramientas esenciales para sintetizar los datos científicos disponibles, aumentar la validez de las conclusiones de los estudios individuales e identificar áreas de incertidumbre que requieren investigación.

2.2. Recursos de información

Las bases de datos de revistas y publicaciones indexadas consultadas para el estudio de esta revisión sistemática fueron: Ebsco, Redalyc, Science of Direct, Scielo y Proquest. Todas estas son consideradas fuentes de información confiables que abarcan revistas científicas y/o tesis, en colaboración con cientos de instituciones de educación superior, centros de investigación y editoriales. Estas fuentes fueron extraídas de la biblioteca virtual de la Universidad Privada del Norte y la del CONCYTEC.

Dentro de los métodos aplicados para esta investigación se consideró efectuar una correcta búsqueda bibliográfica en portales y sitios web que ofrecen información o fuentes fidedignas, luego se procedió a la selección de los estudios referentes al tema elegido, posteriormente se realizó la extracción de datos válidos juntamente con el análisis de dichos datos obtenidos.

Los datos extraídos fueron analizados con la ayuda de una matriz de búsqueda, que es un formato estandarizado o tabla que ayudó en esta fase de extracción de datos.

Tabla 1: Palabras claves

Redalyc	Las palabras claves utilizadas para la búsqueda de información son: Ejercicios físicos.
Science of direct	
Proquest	

2.3. Búsqueda de información

Para conseguir de manera exitosa la información relevante plasmada en la base de datos de la investigación se tomaron en cuenta los siguientes aspectos: las variables correspondientes, los conectores y el año de publicación. En cuanto a las variables, se determinaron palabras claves de búsqueda, por ejemplo, en este caso se utilizaron: cultura, obligación, tributos, declaración, pago.

Por último, se delimitó los años correspondientes de la investigación, en este caso desde el 2013 al 2023.

2.4. Descarte e inclusión

Se encontró gran número de investigación, artículos, tesis, etc., elaborados entre los años 2013 y 2023 referente al tema de investigación planteado entre los cuales se evaluaron 30, cada hallazgo fue evaluado en términos de su calidad metodológica, se tuvo en cuenta también, la posibilidad de sesgos o errores sistemáticos (nivel de confianza) para poder establecer una correcta y precisa interpretación de los resultados. Para ello, se plantearon criterios de inclusión que ayudaron a definir qué estudios serían considerados y cuáles no para la presente investigación, la mayor parte de la información recopilada fue utilizada para presentar el análisis y resultados.

Se incluyeron 20 artículos para la presente investigación. Algunos estudios solo lograron identificar los aspectos o interpretaciones de la variable, sin embargo, no mencionan la metodología y resultados requeridos para el desarrollo de la investigación.

Tabla 2: Descarte e inclusión de artículos

Base de datos	Artículos encontrados	Descartados	Elegidos
Redalyc	44	38	6
Science of direct	33	27	24

2.5. Selección de datos

En cuanto a la recopilación de información y selección de datos, se tomó en cuenta los criterios considerados en la matriz de base de datos en la cual se consideró: el año de publicación, el tipo de investigación, la estructura y las variables que envuelven la investigación. Además de ello, se dio una lectura total del artículo o tesis para verificar si la información sustentada ayudaría como base de la investigación en desarrollo. Tomando en cuenta las variables de estudio, se seleccionaron los artículos y tesis (indexadas).

Para esta investigación se utiliza como herramienta la Revisión Sistemática de la Literatura ya que, nos dará una visión general de los estudios, hallazgos o investigaciones primarias del tema en concreto que se desea investigar.

En primer lugar, se definió la pregunta de investigación como parte fundamental del protocolo de investigación, esta pregunta está directamente asociada a los objetivos de la revisión sistemática.

Luego, se planteó un protocolo de investigación claro, en donde el objetivo principal fue desarrollar de manera adecuada la pregunta y el método de la revisión sistemática, antes de obtener cualquier resultado en lo referente a los hallazgos encontrados.

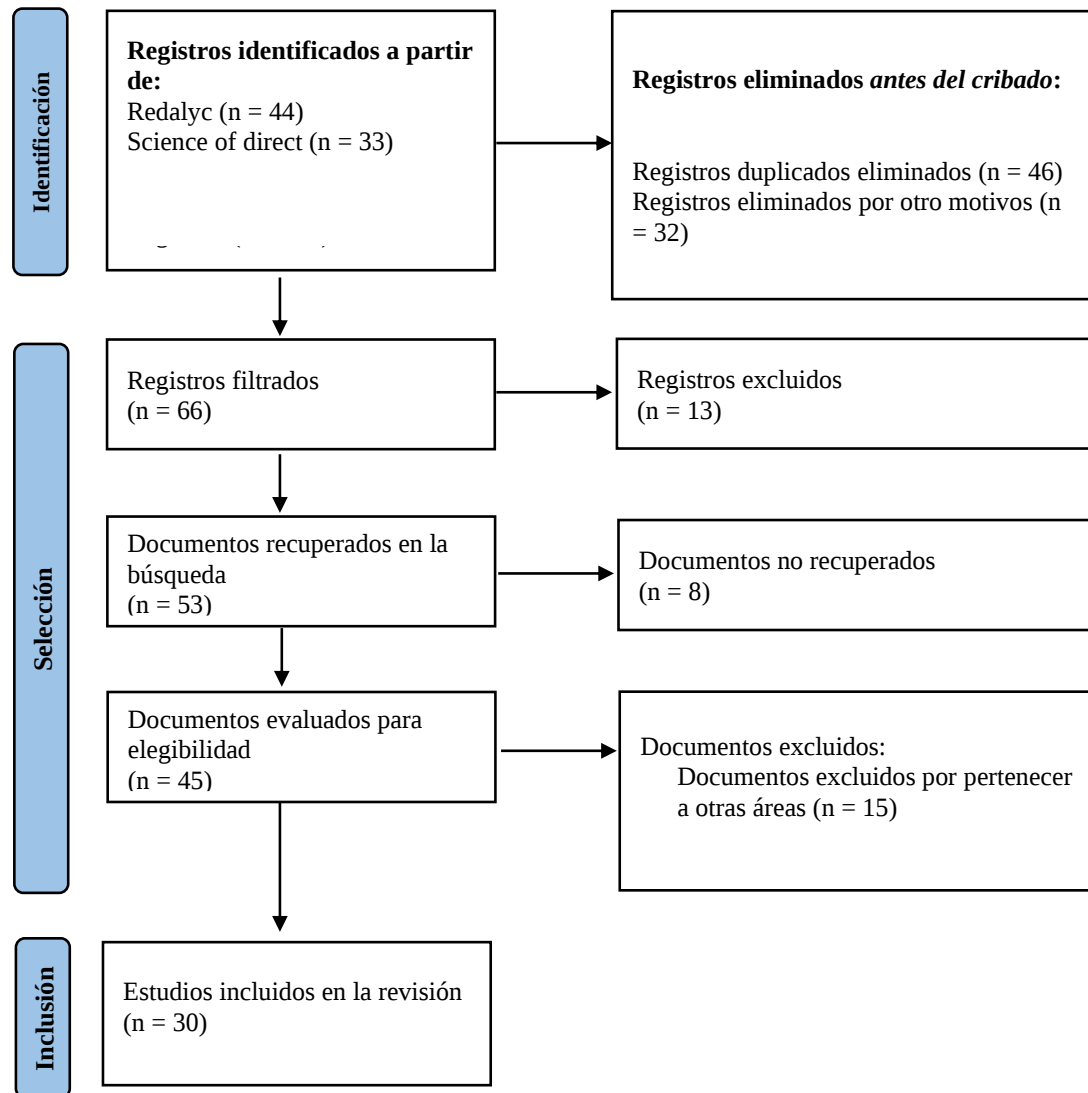
Dentro de los métodos aplicados para esta investigación se consideró efectuar una correcta búsqueda bibliográfica en portales y sitios web que ofrecen información o fuentes fidedignas, luego se procedió a la selección de los estudios referentes al tema elegido, posteriormente se realizó la extracción de datos válidos juntamente con el análisis de dichos datos obtenidos.

Los datos extraídos fueron analizados con la ayuda de una matriz de búsqueda, que es un formato estandarizado o tabla que ayudó en esta fase de extracción de datos

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Diagrama de flujo

Figura 1: Diagrama de flujo



3.2. Proceso de selección de estudios

Es importante y necesaria la realización de un cuadro resumen o una matriz de registro acerca de los artículos de investigaciones encontradas, para tener una relación ordenada de la búsqueda de información obtenida, teniendo en cuenta los criterios estipulados tales como: base de datos, autor/autores, año de publicación y el título del artículo de investigación.

Tabla 3: Matriz de registro de artículos de investigación

Nº	Base de datos	Autor/Autores	Año	Título de artículo de investigación
1	Redalyc	Iván Darío Pinzón Ríos	2014	Rol del fisioterapeuta en la prescripción del ejercicio
2	Redalyc	Junqué Jiménez, Anna; Esteve Simó, Vicent; Tomás Bernaveu, Ester; Paz López, Óscar; Iza Pinedo, Gorka; Luceño Solé, Inés; Lavado Sempere, Marisa; Ramírez de Arellano, Manel	2015	Resultado de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos en hemodiálisis
3	Science of direct	P. Toro, P. Araya Castro	2021	Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico: serie de casos
4	Redalyc	Latorre Santiago D, Torres Lacomba M	2014	Fibromialgia y ejercicio terapéutico. Revisión sistemática cualitativa
5	Science of direct	Javier Ayaso Maneiro, Diego Matías Domínguez Prado, José Luis García Soidán.	2014	Aplicación de un programa de ejercicio terapéutico en adultos con discapacidad intelectual
6	Science of direct	Sara de la Huerta Villa	2016	Beneficios de la Fisioterapia enfocada al ejercicio físico en niños y jóvenes con Síndrome de Down: Revisión sistemática
7	Science of direct	Mier Gómez Olga	2014	Eficiencia de la fisioterapia basada en la estimulación del ejercicio físico en niños y adolescentes con parálisis cerebral. Una revisión sistemática
8	Science of direct	Iván Darío Pinzón Ríos	2019	Ejercicio Físico en pacientes con diálisis
9	Science of direct	Ebson Mauricio Briones Arteaga	2016	Ejercicios físicos en la prevención de hipertensión arterial
10	Redalyc	Paula Andrea Betancourt Cárdenas, Nubia Esperanza Camargo Caldas, Diego Fabricio Rodríguez Camacho	2017	Prescripción del ejercicio físico y sus implicaciones en adultos que han sufrido quemaduras
11	Science of direct	Latorre Santiago, Torres Lamcomba	2014	Fibromialgia y ejercicio terapéutico. Revisión sistemática cualitativa
12	Science of direct	Alba Sanchez Garcia	2021	Efectividad de un plan de intervención fisioterápica basado en terapia manual y ejercicio físico en un caso clínico de choque femoroacetabular
13	Science of direct	Paula González, Daniel Hernández Vaquero, Jacobo Silva, Ángela Herrero, Tania Menéndez, Iván Granda	2023	Relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida en cirugía cardíaca

14	Science of direct	Florentino Villanego a,David Arroyo,Víctor Martínez Majolero, Sonsoles Hernández Sánchez, Vicent Esteve Simón	2023	Importancia de la prescripción de ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica: resultados de la encuesta del Grupo Español Multidisciplinar de Ejercicio Físico en el Enfermo Renal
15	Science of direct	M. Román Belmonte a,E. Muñoz de la Torre b,A. Vázquez Sasot a,M.T. Sánchez Polo a,B.A. Rodríguez Damiani a,C. Resino Luís a	2023	Impacto del confinamiento en el ejercicio físico de los pacientes con artrosis durante la pandemia COVID-19
16	Science of direct	Paula González,Daniel Hernández Vaquero,Jacobo Silva,Ángela Herrero,Tania Menéndez,Iván Granda	2023	Relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida en cirugía cardíaca
17	Science of direct	Romero Sánchez, Calvo Muñoz	2022	Efectos del ejercicio físico terapéutico en jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: revisión sistemática
18	Science of direct	Javier Ayaso Maneiro	2014	Aplicación de programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual
19	Science of direct	P.Toro, Araya Castro	2021	Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico
20	Science of direct	Javier Ayaso Maneira	2014	Aplicación de programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual
21	Science of direct	Gallo Galán, Gallo Vallejo.	2014	Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto
22	Science of direct	P. Collado	2023	Influencia del ejercicio físico sobre los síntomas de la radioterapia en pacientes con cáncer de mama: revisión sistemática
23	Science of direct	PA Marrero Morales	2023	Evaluación de la intervención de fisioterapia en los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera: una revisión sistemática
24	Science of direct	WA Villamil, ED Hernández, LF Mocosó	2020	Eficacia del ejercicio físico terapéutico en pacientes adultos hospitalizados en UCI: revisión sistemática y metaanálisis
25	Science of direct	Mariano Tomás Flórez, Loreto Carmonab, Raquel Almodóvar, César Fernández de las Peñas.	2019	Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con espondiloartritis.
26	Science of direct	M. Casalderrey Rodríguez, González-González, Alonso Calvete, da Cunha Carrera	2022	Efectividad de la fisioterapia para el abordaje del dolor en la dismenorrea primaria
27	Science of direct	Elizabeth Roldán González, María Luisa Hurtado Otero, Aida Paola Muñoz Martínez	2022	Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva

28	Redalyc	Pedro Delgado Floody, Felipe Caamaño Navarrete, Héctor Ovalle Elgueta, Manuel Concha Díaz1 , Daniel Jerez Mayorga y Aldo Osorio Poblete	2016	Efectos de un programa de ejercicio físico estructurado sobre los niveles de condición física y el estado nutricional de obesos mórbidos y obesos con comorbilidades
29	Science of direct	Rafael Curbelo, Pedro Zarco, Raquel Almodóvar González, Mariano Flórez, Loreto Carmona Ortells	2016	Barreras y facilitadores para la práctica del ejercicio físico en pacientes con espondiloartritis: estudio cualitativo de grupos focales
30	Redalyc	Fredy Alonso Patiño Villada, Elkin Fernando Arango Vélez y Lucidia Zuleta Baena	2013	Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática

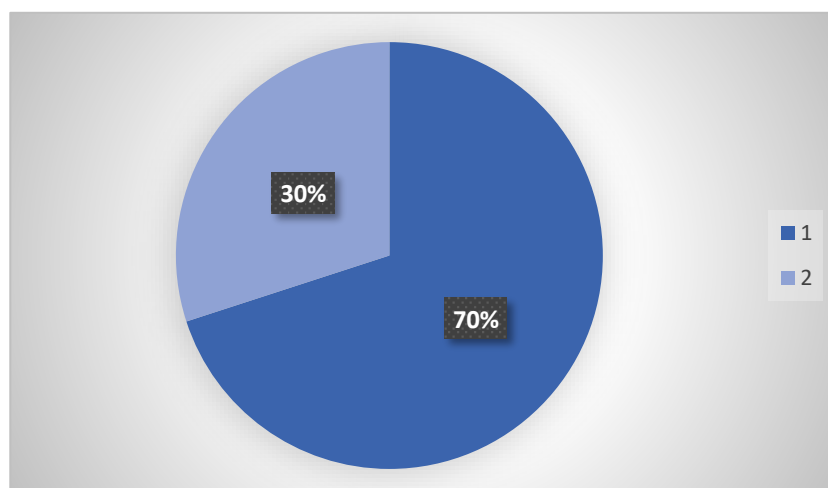
3.3. Características de los estudios

Dentro de la totalidad de los artículos de investigación encontradas, se obtuvo que el 80% de estas son artículos científicos y el 20% son artículos de revisión. Por lo tanto, se obtuvo más información en artículos de revisión

Tabla 4: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de documento de investigación.

Tipos de documento	F	%
Art. Científicos	21	70%
Art. Revisión	9	30%
TOTAL	30	100%

Figura 2: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de documento de investigación

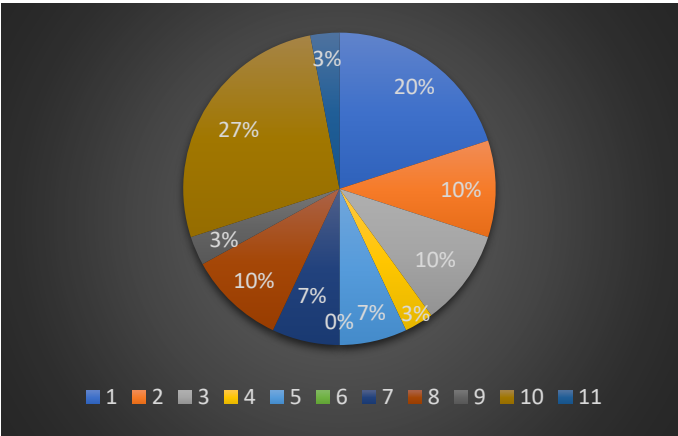


De la misma forma se tiene que, de acuerdo con el año de publicación, la mayor parte de las investigaciones fueron obtenidas 2013 y 2023 Con un 100% de participación en cada una. Es decir, se tiene, en gran medida, información actualizada sobre el proyecto de investigación a tratar.

Tabla 5: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de año de investigación

Año de publicación	F	%
2023	6	20%
2022	3	10%
2021	3	10%
2020	1	3%
2019	2	7%
2018	0	0%
2017	2	7%
2016	3	10%
2015	1	3%
2014	8	27%
2013	1	3%
Total	30	

Figura 3: Matriz de caracterización de estudios de acuerdo con el tipo de año de investigación.



3.4. Analisis global de los estudios

Se realizó una matriz con la finalidad de obtener la relación de aportes de los artículos de investigación que fueron seleccionados, para lo cual se anotaron las discusiones importantes de cada artículo junto a sus referencias. Luego se relacionan dichos aportes de acuerdo con el nivel de similitud.

Tabla 6: Matriz de caracterización de estudios y aportes

Categoría	Aporte
Este documento nos muestra los resultados de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos en hemodiálisis, ya que estas personas al someterse a este tipo de terapia pierden la fuerza muscular, la capacidad funcional y calidad de vida en ancianos, los resultados de este programa realzan los beneficios que tiene la actividad física para las personas que se someten a hemodiálisis. El ejercicio físico ayudara a que las personas que se someten a hemodiálisis recuperen la fuerza muscular que pierden en el tratamiento.	Resultado de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos en hemodiálisis
Este documento busca examinar una revisión sistemática sobre la literatura publicada acerca de la estimulación de la actividad física en el tratamiento fisioterápico de niños y jóvenes con PC, porque estos niños y adolescentes son menos activos al realizar sus actividades diarias por la condición que tienen, es por ello que busca una revisión sistemática sobre este tema. Al realizarle terapia física a personas con parálisis cerebral ayudaría a que vuelvan a realizar algún movimiento o ir mejorando su condición.	Eficiencia de la fisioterapia basada en la estimulación del ejercicio físico en niños y adolescentes con parálisis cerebral. Una revisión sistemática
El objetivo principal de este estudio es desarrollar recomendaciones sobre la actividad física y el ejercicio para pacientes con espondilo artritis (espa) basadas en la opinión de expertos. El ejercicio físico disminuirá el dolor del espondilo artritis, lo que mejorará la condición del paciente.	Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con espondilo artritis.
Este artículo muestra que el ejercicio es benéfico para las personas adultas mayores con depresión; sin embargo, los estudios que lo respaldan son de baja calidad metodológica y heterogéneos, lo que hace necesario realizar ensayos clínicos que clarifiquen la magnitud del efecto y las dosis a las cuales es benéfico. El ejercicio físico ayudara a las personas con depresión a cambiar su vida diaria, a que se mejoren física y mentalmente.	Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES

Luego de revisar los diferentes estudios, investigaciones, tesis, etc., se puede tener un panorama de mayor amplitud respecto al trabajo de investigación realizado y al objetivo planteando en este estudio. Se han tomado en cuenta investigaciones sobre La fisioterapia enfocada en el ejercicio físico, lo cual permite gracias a la información contenida, tener mayores fuentes y referencias que sirven para tener un panorama amplio y verlo desde diferentes ángulos y perspectivas.

El ejercicio físico se deriva del concepto de actividad física que es cualquier movimiento del cuerpo que genera gasto de energía por encima del nivel basal.

El ejercicio entonces es toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Por lo tanto la PE es el proceso ordenado y sistemático por el que se recomienda un régimen de actividad física y/o ejercicio de manera individualizada, según necesidades y preferencias, para obtener los mayores beneficios con los menores riesgos para la salud.

La Confederación Mundial Terapia Física (WCPT) considera que se requiere la implementación de estrategias de ejercicio a lo largo de la vida, y como expertos en el conocimiento del movimiento corporal humano; los ft son los profesionales ideales para promover, guiar, prescribir y manejar las actividades de ejercicio.

Para lograr estos cambios, la WCPT publicó sugerencias acerca de la revisión del contenido de los currículos universitarios para incluir en éstos acciones sobre ejercicio y actividad física en la educación profesional de manera prioritaria, apoyados en la mejor evidencia disponible y en el aprovechamiento de las nuevas tecnologías.

REFERENCIAS

1. Pinzón Ríos ID. ROL DEL FISIOTERAPEUTA EN LA PRESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO. Arch Med (Manizales) [Internet]. 2014;14(1):129–43. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273832164012>
2. Junqué Jiménez A, Esteve Simó V, Tomás Bernaveu E, Paz López Ó, Iza Pinedo G, Luceño Solé I, et al. Resultado de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos en hemodiálisis. Enferm Nefrol [Internet]. 2015;18(1):11–8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359836897002>
3. Latorre-Santiago D, Torres-Lacomba M. FIBROMIALGIA Y EJERCICIO TERAPEÚTICO. REVISIÓN SISTEMÁTICA CUALITATIVA. RIMCAFD [Internet]. 2017;17(65):183–204. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54250121012>
4. Toro P, Araya-Castro P, Srur E. Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico: serie de casos. Fisioter (Madr, Ed, Impresa) [Internet]. 2021;43(3):143–50. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2020.08.002>
5. Ayaso-Maneiro J, Domínguez-Prado DM, García-Soidán JL. Aplicación de un programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual. Apunts Med L Esport [Internet]. 2014;49(182):45–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2013.12.003>
6. Villa H, De la S. Beneficios de la Fisioterapia enfocada al ejercicio físico en niños y jóvenes con Síndrome de Down: Revisión sistemática. UCrea Repositorio abierto de la Universidad de Cantabria; 2016.
7. Mier Gómez O. Eficiencia de la fisioterapia basada en la estimulación del ejercicio físico en niños y adolescentes con parálisis cerebral. Una revisión sistemática. UCrea Repositorio abierto de la Universidad de Cantabria; 2014.

8. Pinzón Ríos ID. Ejercicio físico en pacientes con Diálisis. Arch Med (Manizales) [Internet]. 2019;19(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30554/archmed.19.2.3359.2019>
9. Redalyc.org. [citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445186006>
10. Betancourt-Cárdenas PA, Camargo-Caldas NE, Rodríguez-Camacho DF, Lozano-Rivera E, Correa JF. Prescripción del ejercicio físico y sus implicaciones en adultos que han sufrido quemaduras. Rev Fac Med Univ Nac Colomb [Internet]. 2019;67(1):135–43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v67n1.66776>
11. Fibromialgia y ejercicio terapéutico. Revisión sistemática cualitativa / Fibromyalgia and Therapeutic Exercise. Qualitative Systematic Review [Internet]. Rediris.es. [citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfibromialgia776.htm>
12. Efectividad de un plan de intervención fisioterápica basado en terapia manual y ejercicio físico en un caso clínico de choque femoroacetabular tipo CAM - Repositorio Institucional de Documentos [Internet]. Universidad de Zaragoza. 2021 [citado el 21 de enero de 2024]. Disponible en: <https://zaguan.unizar.es/record/107110>
13. González P, Hernández-Vaquero D, Silva J, Herrero Á, Menendez T, Granda I. Relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida en cirugía cardíaca. Cir Cardiovasc [Internet]. 2023;30(6):327–34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.circv.2023.08.003>
14. Villanego F, Arroyo D, Martínez-Majolero V, Hernández-Sánchez S, Esteve-Simó V. Importancia de la prescripción de ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica: resultados de la encuesta del Grupo Español Multidisciplinar de Ejercicio Físico en el Enfermo Renal (GEMEFER). Nefrología [Internet]. 2023;43(1):126–32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nefro.2022.03.001>

15. Román Belmonte JM, Muñoz de la Torre E, Vázquez Sasot A, Sánchez Polo MT, Rodríguez Damiani BA, Resino Luís C. Impacto del confinamiento en el ejercicio físico de los pacientes con artrosis durante la pandemia COVID-19. Rehabil (Madr, Internet) [Internet]. 2023;57(1):100732. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rh.2022.02.006>
16. Ruiz-Tovar J, Sanchez-Santos R, Martín-García-Almenta E, García Villabona E, Hernandez AM, Hernández-Matías A, et al. Rehabilitación multimodal en cirugía bariátrica. Cir Esp [Internet]. 2019;97(10):551–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ciresp.2019.05.003>
17. Romero Sánchez C, Calvo Muñoz I. Efectos del ejercicio físico terapéutico en jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: revisión sistemática. Fisioter (Madr, Ed, Impresa) [Internet]. 2022;44(2):111–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2021.04.004>
18. Ayaso-Maneiro J, Domínguez-Prado DM, García-Soidán JL. Aplicación de un programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual. Apunts Med L Esport [Internet]. 2014;49(182):45–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2013.12.003>
19. Toro P, Araya-Castro P, Srur E. Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico: serie de casos. Fisioter (Madr, Ed, Impresa) [Internet]. 2021;43(3):143–50. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2020.08.002>
20. Ayaso-Maneiro J, Domínguez-Prado DM, García-Soidán JL. Aplicación de un programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual. Apunts Med L Esport [Internet]. 2014;49(182):45–52. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2013.12.003>

21. Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo MA, Gallo-Vallejo JL. Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto. *Semergen* [Internet]. 2024;50(3):102148. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2023.102148>
22. Collado Chazarra P, Santiñá Vila M. Influencia del ejercicio físico sobre los síntomas de la radioterapia en pacientes con cáncer de mama: revisión sistemática. *J Health Qual Res* [Internet]. 2023;38(1):50–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jhqr.2022.05.008>
23. Marrero-Morales PA, Hernández Gutierrez MF, Acosta Perez P, Vera Arce P, González-Dávila E. Evaluación de la intervención de fisioterapia en los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera: una revisión sistemática. *Fisioter (Madr, Ed, Impresa)* [Internet]. 2024;46(1):42–51. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2023.09.003>
24. Villamil Parra WA, Hernández Álvarez ED, Moscoso Loaiza LF. Eficacia del ejercicio físico terapéutico en pacientes adultos hospitalizados en UCI: revisión sistemática y metaanálisis. *Fisioter (Madr, Ed, Impresa)* [Internet]. 2020;42(2):98–107. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ft.2019.10.004>
25. Flórez García MT, Carmona L, Almodóvar R, Fernández de las Peñas C, García Pérez F, Pérez Manzanero MÁ, et al. Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con espondiloartritis. *Reumatol Clin* [Internet]. 2019;15(2):77–83. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reuma.2017.06.014>
26. Casalderrey-Rodríguez M, González-González Y, Alonso-Calvete A, da Cuña-Carrera I. Efectividad de la fisioterapia para el abordaje del dolor en la dismenorrea primaria. *Clin Invest Ginecol Obstet* [Internet]. 2022;49(3):100757. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gine.2022.100757>
27. Roldán-González E, Hurtado-Otero ML, Muñoz-Martínez AP, Imbachi-Meneses LR, Fabara-Hernández D, Vidal-Jiménez YI, et al. Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva. *Rev Investig Innov Cienc Salud* [Internet]. 2022;4(2):77–94. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.46634/riics.144>

28. Delgado Floody P, Caamaño Navarrete F, Ovalle Elgueta H, Concha Díaz M, Jerez Mayorga D, Osorio Poblete A. Efectos de un programa de ejercicio físico estructurado sobre los niveles de condición física y el estado nutricional de obesos mórbidos y obesos con comorbilidades. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016;33(2):298–302. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309245773018>
29. Curbelo Rodríguez R, Zarco Montejó P, Almodóvar González R, Flórez García M, Carmona Ortells L. Barreras y facilitadores para la práctica del ejercicio físico en pacientes con espondiloartritis: estudio cualitativo de grupos focales (EJES-3D). *Reumatol Clin* [Internet]. 2017;13(2):91–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reuma.2016.03.004>
30. Patiño Villada FA, Arango Vélez EF, Zuleta Baena L. Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática. *Rev Colomb Psiquiatr* [Internet]. 2013;42(2):198–211. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80629187007>

ANEXOS

N° de Ficha: 01	
Título:	Rol del fisioterapeuta en la Prescripción del ejercicio
Autores:	Iván Darío Pinzón Ríos.
Año:	2014
País e idioma:	Caldas Colombia
Objetivo:	Describir cuál es el rol que cumple el fisioterapeuta al momento de realizar ejercicios terapéuticos, desarrollar una actitud positiva frente al ejercicio, tratar de hacer ejercicio y actividad física, realizar ejercicios de manera segura y divertida, desarrollar actividades para evitar inactividad física.
Metodología:	El estudio realizado en la ciudad de caldas el ejercicio terapéutico se define como modalidades de intervención comunes, para la pe se determinan dos parámetros importantes: Tipo/modo de actividad, intensidad, duración, frecuencia, progresión, densidad.
Resultados:	La adherencia a los ejercicios terapéuticos prescritos por los ftes muy importante para los óptimos resultados del tratamiento. Estos ejercicios deben tener un soporte en modelos teóricos cognitivo-conductuales que promuevan la autoeficacia del sujeto. Según Sheedy y colaboradores, los ft teniendo en cuenta los estadios en los que se encuentre el individuo, puede realizar acciones acordes a las necesidades específicas que hayan sido detectadas
Conclusiones:	Se pudo concluir que la Prescripción del Ejercicio es una herramienta ampliamente avalada, propia de los fisioterapeutas que les permiten realizar intervenciones efectivas dirigidas a individuos y comunidades aparentemente sanas o con patologías que presenten compromisos del movimiento corporal humano, que impliquen limitaciones de actividades funcionales o restricciones en sus roles.
Aporte del estudio para su trabajo académico	En este artículo busca describir el rol del fisioterapeuta al momento de realizar los ejercicios físicos.
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273832164012

Nº de Ficha: 02	
Título:	Resultado de un programa adaptado de ejercicio físico en pacientes ancianos en hemodiálisis
Autores:	Junqué Jiménez, Anna; Esteve Simó, Vicent; Tomás Bernaveu, Ester; Paz López, Óscar; Iza Pinedo, Gorka; Luceño Solé, Inés; Lavado Sempere, Marisa; Ramírez de Arellano, Manel
Año:	2015
País e idioma:	Madrid, España
Objetivo:	Analizar el efecto de un programa adaptado de ejercicio físico intradiálisis sobre la fuerza muscular, la capacidad funcional, la sintomatología depresiva y la calidad de vida en nuestros pacientes ancianos (>75 años) en hemodiálisis.
Metodología:	Estudio prospectivo de 12 semanas de duración. 11 pacientes incluidos (36.4% hombres). Edad media 83.9 años y 37.2 meses en hemodiálisis. Charlson medio: 9.7. Principal etiología: Diabetes Mellitus (45.5%), No filiada (27.3%), hipertensión (9.1%). Los pacientes incluidos realizaron un programa de ejercicio físico adaptado mediante pelotas medicinales, pesas, bandas elásticas y cicloergómetros en las primeras dos horas de hemodiálisis. Analizamos: 1.-Parámetros bioquímicos. 2. Datos musculares: Fuerza extensión máxima cuádriceps y hand-grip. 3.-Tests, Test funcionales: "Sit to stand to sit" y "six-minutes walking test". 4.- Sintomatología depresiva: Inventario Beck. 5.- Calidad de Vida: EuroQol-5D.
Resultados:	De forma global, se observó una mejoría en las pruebas realizadas Fuerza extensión máxima del cuádriceps al finalizar el estudio. Del mismo modo, no observamos cambios relevantes en los datos bioquímicos y antropométricos durante el estudio
Conclusiones:	El programa adaptado de ejercicio físico intradiálisis mejoró la fuerza muscular, la capacidad funcional y la calidad de vida de nuestros pacientes ancianos en hemodiálisis. 2.- Aún en población anciana, nuestros resultados realzan los beneficios del ejercicio físico en los pacientes en hemodiálisis. 3.-Ante un paciente anciano en hemodiálisis, merece la pena considerar la realización de ejercicio físico adaptado intradiálisis como una parte más del cuidado integral en hemodiálisis.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a que las personas que se someten a hemodiálisis recuperen la fuerza muscular que pierden en el tratamiento.
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359836897002

N° de Ficha: 03	
Título:	Fibromialgia y ejercicio terapéutico. Revisión sistemática cualitativa
Autores:	Latorre-Santiago, D. y Torres-Lacomba, M.
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	El objetivo de esta revisión es determinar qué ejercicio es más eficaz para reducir la sintomatología de la fibromialgia.
Metodología:	Se realizaron búsquedas en las principales bases de datos de las ciencias de la salud: PEDro, PubMed, Cochrane Plus, ISI (Web of Knowledge), y PsycINFO, y en las revistas no indexadas del área, entre marzo y octubre de 2013.
Resultados:	Se analizó el nivel de evidencia y se aplicaron criterios de exclusión e inclusión para obtener 32 artículos en la revisión, clasificados en 5 categorías en función del tipo de ejercicio. Todos ellos eran ensayos clínicos aleatorios.
Conclusiones:	El ejercicio terapéutico es eficaz para reducir la sintomatología de la fibromialgia. El ejercicio acuático, el combinado y las actividades alternativas parecen más eficaces para el tratamiento de puntos sensibles, de la depresión, y tiene mayores niveles de adherencia terapéutica. Para el tratamiento del resto de síntomas, todos los tipos de ejercicio tienen similares resultados.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a disminuir el dolor, ayudara a regular el estado de animo y de sueño causada por la fibromialgia
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54250121012

N° de Ficha: 04	
Título:	Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico: serie de casos
Autores:	P. Toro, P. Araya Castro
Año:	2021
País e idioma:	Santiago, Chile
Objetivo:	Analizar los cambios en la funcionalidad y la marcha de pacientes con linfedema de extremidad inferior aplicando un protocolo de ejercicio terapéutico progresivo supervisado.
Metodología:	Pacientes adultos, portadores de linfedema de extremidad inferior, fueron tratados mediante un plan de ejercicios progresivo mixto, aeróbico y de resistencia, durante 8 semanas. Se registraron datos sociodemográficos, clínicos y antropométricos, funcionalidad de la extremidad inferior, marcha, fuerza isométrica de piernas y presión de agarre, al inicio y final del programa. Para el análisis de datos se utilizó la prueba t y Wilcoxon.
Resultados:	Diecisiete mujeres y 5 hombres fueron reclutados, edad promedio 45,5 años (23-68), 12 participantes presentaron linfedema unilateral y 10 bilaterales, 20 estaban en etapas clínicas I o II y 16 tenían linfedema secundaria. Postintervención, la funcionalidad de miembros inferiores según la Lower Extremity Functional Scale mejoró 11 puntos promedio ($p < 0,005$); la distancia recorrida promedio, aumentó de 474 m a 503 m, con $p < 0,005$ solo para el grupo de mujeres. Hubo mejoras en la fuerza isométrica de piernas y fuerza de presión de agarre sin significación estadística. Además, se observará la reducción del peso corporal y del volumen de extremidad afectado ($p < 0,005$).
Conclusiones:	El protocolo de ejercicio terapéutico progresivo aplicado mostró efectos positivos en todas las variables estudiadas, principalmente funcionalidad y marcha, y puede ser recomendable y seguro en esta población.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio terapéutico en el caso de una persona con linfedema ayudaría a mover y drenar el líquido linfático para reducir el edema y mejorar el uso del miembro afectado, en este caso sería el miembro inferior.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.08.002

N° de Ficha: 05	
Título:	Aplicación de un programa de ejercicio terapéutico en adultos con discapacidad intelectual
Autores:	Javier Ayaso Maneiro, Diego Matías Domínguez Prado, José Luis García Soidán.
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	Determinar qué efectos produce un programa de ejercicio terapéutico sobre la capacidad física funcional en personas con discapacidad intelectual.
Metodología:	Se realizó un estudio cuasiexperimental con una muestra final de 24 adultos con discapacidad intelectual, de un rango de edad comprendido entre 24 y 60 años, distribuidos de forma aleatoria en un grupo experimental (11 hombres y 6 mujeres) y un grupo control (6 hombres y una mujer). Se evaluó la condición física funcional antes de realizar un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración, inmediatamente después del programa y 6 meses después de finalizar el mismo.
Resultados:	Al realizar una comparación de los grupos con respecto a los registros obtenidos dentro del período preintervención y postintervención, observamos que el grupo de ejercicio terapéutico obtuvo mejores mediciones ($p < 0,05$) en fuerza de piernas, fuerza de brazos y resistencia aeróbica con respecto al grupo control. < meses después de finalizar el programa, el grupo de ejercicio terapéutico siguió mostrando mejores evaluaciones ($p < 0,01$) que el grupo controla en las variables de resistencia aeróbica, fuerza de piernas, fuerza de brazos, agilidad y coordinación. Comparando los períodos preintervención y 6
Conclusiones:	La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del <i>Senior Fitness Test</i> en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudaría a las personas que tienen discapacidad intelectual a mejorar o desenvolverse al realizar los deberes de la vida diaria sin tanto esfuerzo.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.apunts.2013.12.003

N° de Ficha: 06	
Título:	Beneficios de la Fisioterapia enfocada al ejercicio físico en niños y jóvenes con Síndrome de Down: Revisión sistemática
Autores:	Sara de la Huerta Villa
Año:	2016
País e idioma:	España
Objetivo:	Fue realizar una búsqueda de la literatura existente sobre los beneficios del ejercicio físico en niños y jóvenes con Síndrome de Down para conseguir prevenir una vida sedentaria precoz teniendo como consecuencia problemas secundarios de salud.
Metodología:	Se llevó a cabo una estrategia de búsqueda bibliográfica en las bases de datos digitales Medline y Pedro utilizando las siguientes palabras clave “Down síndrome”, “Physiotherapy” y “Physical therapy”, incluyéndose en la revisión un total de 6 artículos, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.
Resultados:	Esta población presenta altos niveles de sedentarismo al llegar a la adolescencia por la idea de que no pueden realizar actividades físicas, pero gracias al ejercicio físico hay una mejoría en la fuerza muscular, en la agilidad y en el desempeño de las tareas funcionales de la vida diaria. Siendo importante el papel de padres y profesionales de apoyarles y motivarles a realizar este tipo de actividades.
Conclusiones:	Se ha demostrado que un programa de ejercicios tiene efectos positivos en estos niños, pero se abre el debate de si los programas deberían tener más o menos duración y si la cantidad y calidad de la muestra es suficiente. Por ello, se ve necesario hacer estudios con mayor calidad metodológica y resultados más concluyentes.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudaría a que los niños, y jóvenes que sufren de este síndrome mejoren o fortalezcan sus músculos, la agilidad y que realicen sus actividades diarias sin ninguna dificultad.
Fuente (Enlace web)	https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/15561

N° de Ficha: 07	
Título:	Eficiencia de la fisioterapia basada en la estimulación del ejercicio físico en niños y adolescentes con parálisis cerebral. Una revisión sistemática
Autores:	Mier Gómez Olga
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	El objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática sobre la literatura publicada acerca de la estimulación de la actividad física en el tratamiento fisioterápico de niños y jóvenes con PC y los beneficios que se obtienen en comparación con terapias donde el sujeto tiene un papel menos activo.
Metodología:	Se realizó una búsqueda bibliográfica a través de las bases de datos Medline, Trip Database y Pedro, utilizando como palabras clave "Cerebral Palsy", "Physical Activity", "Motor Abilities", "Motor Activity" y "Physical Therapy". Se admitieron seis estudios en base a los criterios de inclusión y exclusión.
Resultados:	Durante el análisis se pudo determinar que los niños con PC son menos activos que sus similares sin discapacidad; su actividad ambulatoria se ve reducida durante el fin de semana en comparación con los días escolares y está relacionado con el grado de afectación motora, la edad y la no participación en clubes deportivos. Las intervenciones centradas en programas de estimulación de la actividad física y la funcionalidad basadas en el hogar en los pacientes con PC, aumentan sus habilidades y capacidades para afrontar su rutina diaria. Programas de entrenamiento en casa pueden aumentar la fuerza muscular siendo beneficiosos en las funciones diarias. Sin embargo, este tipo de terapias tienen limitaciones en cuanto al grado de afectación de la enfermedad y la socialización del sujeto.
Conclusiones:	Es importante seguir investigando intervenciones fisioterápicas que favorezcan un papel y un estilo de vida más activo, incluyendo distintos grados y condiciones de la enfermedad y que contemplen la independencia y funcionalidad, pero también la participación y relaciones sociales del individuo con PC.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Al realizarle terapia física a personas con parálisis cerebral ayudaría a que vuelvan a realizar algún movimiento o ir mejorando su condición.
Fuente (Enlace web)	https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/4554

N° de Ficha: 08	
Título:	Ejercicio Físico en pacientes con diálisis
Autores:	Iván Darío Pinzón Ríos
Año:	2019
País e idioma:	Bogotá, Colombia
Objetivo:	Realizar un meta análisis sobre los efectos del ejercicio físico en la rehabilitación funcional del paciente con diálisis. La enfermedad renal crónica es una patología que puede requerir terapia de reemplazo renal (como la diálisis) para su tratamiento, que, sumada a la sintomatología, deteriora la función física de los sujetos. El ejercicio físico como modalidad de intervención del fisioterapeuta, ha mostrado ser efectivo en la mejoría de la funcionalidad y calidad de vida de estos pacientes. Conocer sus beneficios en estos pacientes, puede repercutir positivamente en la salud del paciente y costos del tratamiento a largo plazo.
Metodología:	E incluyeron ensayos clínicos aleatorizados que aplicaron protocolos de ejercicio físico (flexibilidad, resistencia y fuerza) para mejorar variables físicas, fisiológicas y funcionales.
Resultados:	Se analizaron veinte ensayos clínicos bajo los criterios de la Escala pedro, con puntuación ≥ 5 calificados como de alta calidad metodológica y bajo riesgo de sesgo. También se analizaron ocho revisiones sistemáticas/meta-análisis bajo lineamientos PRISMA-equidad.
Conclusiones:	Aplicar protocolos de ejercicio físico, tiene efectos positivos clínicamente relevantes en la función física general y calidad de vida de estos pacientes, pero aún no hay consenso respecto a su aplicación en pacientes en diálisis en el contexto colombiano
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio es importante para estos pacientes para conservar la salud cardiaca en buenas condiciones, ya que al sufrir de enfermedad renal conlleva a enfermedades cardiovasculares.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3359.2019

N° de Ficha: 09	
Título:	Ejercicios físicos en la prevención de hipertensión arterial
Autores:	Ebson Mauricio Briones Arteaga
Año:	2016
País e idioma:	Cuba
Objetivo:	Se efectuó una investigación en el Centro Fisiokinesio e Hidroterapia de Manta, en Manabí, Ecuador, a fin de desarrollar un programa de ejercicios aeróbicos leves, moderados y de resistencia, para prevenir la hipertensión arterial y disminuir la presión arterial en personas hipertensas.
Metodología:	Se realizó una investigación cualitativa en la población que asistió al Centro Fisiokinesio e Hidroterapia de Manta, en la provincia de Manabí, Ecuador, y se tomó un muestreo por MEDISAN 2016, conveniencia no probabilística de 10 pacientes hipertensos: 3 del sexo femenino y 7 del masculino. El programa se realizó todos los días laborables; en la primera y segunda semana se trabajó con un tiempo de 15 a 25 minutos por cada sesión, que fue aumentando progresivamente en base a la asimilación del ejercicio en cada paciente. Se medía la presión arterial antes y después de los ejercicios físicos, y 5 minutos más tarde de que el paciente se relajaba.
Resultados:	La edad mínima de los pacientes fue 26 años y la máxima, 80 años. Respecto al grupo etario, 1 integrante de la serie correspondió al de 20-30 años (10,0 %), 2 pacientes pertenecían al grupo de 31-40 años (20,0 %), 3 al de 41-50 años (30,0 %), 2 al de 51- 60 años (20,0 %) y 2 de 70-80 años (20,0%). En cuanto a las cifras de presión arterial sistólica, se registró 120 mm de Hg como cifra mínima y 160 mm de Hg como valor máximo; esta última fue registrada en una paciente de 80 años, justo después de haber concluido el ejercicio en su primer día.
Conclusiones:	La actividad física es sinónimo de salud, expresa valores de vida, alegría, deseo de progreso, de libertad, de movimiento, de compartir, de socializar; todos estos aspectos son de enriquecimiento tanto personal como grupal. En el ámbito psicológico, para todas las personas es fundamental el ejercicio físico. ¹³ En la actual serie los resultados coincidieron con lo planteado anteriormente, pues los pacientes señalaron que con el programa su autoestima había mejorado, lo cual había contribuido también en la relación familiar, dado que sus relaciones interpersonales e intrapersonales se habían visto fortalecida.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico es muy importante en estos casos porque ayudara a que mantengamos la presión arterial en su estado normal, así evitaremos cualquier paro cardíaco o cualquier otra enfermedad.
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?Id=368445186006

N° de Ficha: 10	
Título:	Prescripción del ejercicio físico y sus implicaciones en adultos que han sufrido quemaduras
Autores:	Paula Andrea Betancourt Cárdenas, Nubia Esperanza Camargo Caldas, Diego Fabricio Rodríguez Camacho
Año:	2017
País e idioma:	Colombia
Objetivo:	Describir la prescripción de ejercicio físico y sus implicaciones en la población adulta que ha sufrido quemaduras.
Metodología:	Se realizó una revisión de tema por medio de exploración de artículos de manera electrónica con filtros de búsqueda en distintas bases de datos con términos DeCS y MeSH.
Resultados:	Se seleccionaron 11 artículos con intervención de ejercicio físico en fases aguda y crónica. Se incluyeron estrategias sobre la fuerza muscular en cinco de los artículos: tres de resistencia cardiovascular; dos de rango de movimiento, flexibilidad y características tróficas de la piel, y uno de dolor.
Conclusiones:	Las variables de la prescripción se determinan de acuerdo a las características propias que presenta la persona con quemadura, las cuales se resumen en esta revisión.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudará a mejorar la movilidad y flexibilidad, fortalecerá los músculos, mejorará la circulación de la sangre en los pacientes que han sufrido quemaduras.
Fuente (Enlace web)	10.15446/revfacmed.v67n1.66776

Nº de Ficha: 11	
Título:	Fibromialgia y ejercicio terapéutico. Revisión sistemática cualitativa
Autores:	Latorre Santiago, Torres Lamcomba
Año:	2014
País e idioma:	Madrid, España
Objetivo:	Determinar que ejercicio es más eficaz para reducir la sintomatología de la fibromialgia
Metodología:	Se realizaron búsquedas en las principales bases de datos de las ciencias de salud: pedro, pubmed, Cochrane Plus, ISI(Web of Knowledge) y psyclnfo y en las revistas ni indexadas del área, entre marzo y octubre de 2013
Resultados:	Se analizó el nivel de evidencia y se aplicaron criterios de exclusión e inclusión para obtener 32 artículos en la revisión, clasificados en 5 categorías en función del tipo de ejercicio. Todos ellos eran ensayos clínicos aleatorios
Conclusiones:	El ejercicio terapéutico es eficaz para reducir la sintomatología de la fibromialgia. El ejercicio acuático, el combinado y las actividades alternativas parecen más eficaces para el tratamiento de puntos sensibles de la depresión, y tiene mayores niveles de adherencia terapéutica. Para el tratamiento del resto de síntomas, todos los tipos de ejercicio tienen similares resultados
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudaría tanto en la reducción de las características definitorias (dolor y número de puntos dolorosos), como en la reducción de síntomas asociados como la depresión y el trastorno del sueño o en la mejora de las características de estos.
Fuente (Enlace web)	http://cdeporte.rediris.es/revista/revista65/artfibromialgia776.htm

Nº de Ficha: 12	
Título:	Efectividad de un plan de intervención fisioterápica basado en terapia manual y ejercicio físico en un caso clínico de choque femoroacetabular
Autores:	Alba Sánchez García
Año:	2021
País e idioma:	España
Objetivo:	Elaborar y aplicar un plan de intervención fisioterápica combinando terapia manual articular y de los tejidos blandos, y ejercicio físico en un paciente con diagnóstico de choque femoroacetabular
Metodología:	Previo al tratamiento se ha realizado una valoración inicial del paciente. Tras 27 sesiones de fisioterapia y un plan de ejercicio autónomo aplicado durante un plazo de 12 semanas, se han reevaluado estos parámetros.
Resultados:	Tras el plan de intervención se observa una mejora muy significativa en el rango del movimiento activo y pasivo, prácticamente normalizándose respecto al de la cadera contralateral, disminuyendo el dolor en la escala EVA hasta casi desaparecer en sus actividades diarias y recreativas, aunque no muy significativamente al final de los movimientos pasivos de flexión, rotación interna y abducción, aunque aumentado el arco de movimiento indoloro. Ha aumentado su funcionalidad en la escala HOS (11%), y ha disminuido la disfunción (4%) según la escala WOMAC. Según la escala de kinesiophobia TSK también se ha reducido notablemente el miedo al movimiento (27,3%). La sensación subjetiva de mejora por parte del paciente en la escala GRC (3,5) ha sido clínicamente significativa.
Conclusiones:	La combinación de terapia manual articular y de los tejidos blandos junto a un plan de ejercicio físico ha sido eficaz en la disminución del dolor, y la mejora del rango de movimiento y funcionalidad de este paciente.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a que esta persona recupere el rango del movimiento en la articulación del femoroacetabular, ya que en el choque perdió la funcionalidad del miembro.
Fuente (Enlace web)	https://zaguan.unizar.es/record/107110

N° de Ficha: 13	
Título:	Relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida en cirugía cardíaca
Autores:	Paula González, Daniel Hernández Vaquero, Jacobo Silva, Ángela Herrero, Tania Menéndez, Iván Granda
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	La relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida, el riesgo de complicaciones o muerte no ha sido estudiado.
Metodología:	Estudio de cohortes prospectivo. Se analizó la mejoría en la calidad de vida entre antes de la operación y a 6 meses mediante las escalas EUROQOL y EVA. El nivel de ejercicio físico se analizó mediante MET. Se evaluó la mejoría en la calidad de vida en función del nivel de ejercicio previo, se estudió si a mayor nivel de ejercicio, mayor aumento en la calidad de vida y se analizó la relación entre el ejercicio y las complicaciones postoperatorias o muerte
Resultados:	La cirugía cardíaca mejora la calidad de vida según ambas escalas; EVA $17,8 \pm 18,8$ puntos ($p < 0,001$) y EUROQOL $1,1 \pm 1,1$ puntos ($p < 0,001$). El mayor nivel de ejercicio previo no llevó a una mayor mejoría en la calidad de vida, pero sí se comprometió a menor riesgo de shock cardiogénico ($p = 0,032$), postoperatorio complicado ($p = 0,034$) y el evento combinado postoperatorio combinado o muerte ($p = 0,027$).
Conclusiones:	Los profesionales sanitarios conocen los beneficios del EF en el paciente renal. Sin embargo, la implementación de estos programas en España es baja, debido a la falta de recursos y a la falta de formación de los profesionales. Debemos establecer estrategias para garantizar una adecuada capacidad funcional dentro de los cuidados de nuestros pacientes.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico aumenta la calidad de vida con problemas cardíacos
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.circv.2023.08.003

Nº de Ficha: 14	
Título:	Importancia de la prescripción de ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica: resultados de la encuesta del Grupo Español Multidisciplinar de Ejercicio Físico en el Enfermo Renal
Autores:	Florentino Villanego a,David Arroyo b,Víctor Martínez-Majolero c,Sonsoles Hernández-Sánchez d,Vicent Esteve-Simó
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	Describir el grado de conocimiento de EF en pacientes con ERC entre los profesionales, así como el nivel de implementación y las características de los programas de EF en los servicios de Nefrología en España.
Metodología:	Se diseñó un cuestionario sobre el grado de conocimiento y de prescripción del EF en pacientes con ERC que se envió a los socios de la Sociedad Española de Nefrología y de la Sociedad Española de Enfermería Nefrológica, así como a fisioterapeutas y profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (cafyd).
Resultados:	Participaron 264 profesionales. El 98,8% coincidía en la importancia de prescribir EF, pero solo el 20,5% realiza una evaluación de la capacidad funcional y solo el 19,3% dispone de un programa de EF para pacientes con ERC en su centro. Los programas más frecuentes están dirigidos a pacientes en hemodiálisis y combinan ejercicios de fuerza y de resistencia aeróbica. En la prescripción habitualmente interviene un fisioterapeuta o un cafyd. Las principales barreras fueron la ausencia de recursos humanos y/o físicos y la falta de formación
Conclusiones:	Los profesionales sanitarios conocen los beneficios del EF en el paciente renal. Sin embargo, la implementación de estos programas en España es baja, debido a la falta de recursos y a la falta de formación de los profesionales. Debemos establecer estrategias para garantizar una adecuada capacidad funcional dentro de los cuidados de nuestros pacientes.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Describir el grado de conocimiento y se llega a aportar que el ejercicio físico es importante para los que padecen de enfermedades renal crónica
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.nefro.2022.03.001

Nº de Ficha: 15	
Título:	Impacto del confinamiento en el ejercicio físico de los pacientes con artrosis durante la pandemia COVID-19
Autores:	M. Román Belmonte a,E. Muñoz de la Torre b,A. Vázquez Sasot a,M.T. Sánchez Polo a,B.A. Rodríguez Damiani a,C. Resino Luís a
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	La actividad física es esencial en la población con artrosis, sin embargo, el confinamiento durante la pandemia por COVID obligó al cambio en los estilos de vida. Se llevó a cabo un estudio observacional y descriptivo con el objetivo de evaluar el ejercicio físico realizado en personas con patología osteoarticular degenerativa (POD) durante la pandemia por COVID-19.
Metodología:	Se realizó una encuesta telefónica a personas mayores de 60 años con POD atendidos previamente en el Hospital Central de la Cruz Roja, valorando el ejercicio físico durante el confinamiento por pandemia COVID-19. Se analizaron las variables (tiempo de ejercicio físico, causas si el ejercicio fue reducido, y la intensidad de dolor) y se compararon con la situación previa al confinamiento domiciliario.
Resultados:	Se incluyeron un total de 33 pacientes (ocho hombres, 25 mujeres), con una edad media de 75,6 años. La poliartrosis fue el diagnóstico más frecuente. El 51,5% realizaban la misma cantidad de ejercicio físico, el 21,21% realizaban más y 24,2% menos que antes. Solo el 6,1% realizaba más de una hora al día de actividad. El 36,4% tenían más dolor que previamente.
Conclusiones:	Aunque existe una alta adherencia a los ejercicios aprendidos en el servicio de rehabilitación, el confinamiento por COVID-19 ha tenido un efecto negativo en el nivel de ejercicio realizado por los pacientes con POD. Es recomendable incentivar el ejercicio físico durante periodos de confinamiento.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico durante la pandemia fue muy importante ya que con ejercicios respiratorios ya que reduce el dolor
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.rh.2022.02.006

N° de Ficha: 16	
Título:	Relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida en cirugía cardíaca
Autores:	Paula González, Daniel Hernández Vaquero, Jacobo Silva, Ángela Herrero, Tania Menéndez, Iván Granda
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	La relación entre el ejercicio físico previo a la intervención y la calidad de vida, el riesgo de complicaciones o muerte no ha sido estudiado.
Metodología:	Estudio de cohortes prospectivo. Se analizó la mejoría en la calidad de vida entre antes de la operación y a 6 meses mediante las escalas EUROQOL y EVA. El nivel de ejercicio físico se analizó mediante MET. Se evaluó la mejoría en la calidad de vida en función del nivel de ejercicio previo, se estudió si a mayor nivel de ejercicio, mayor aumento en la calidad de vida y se analizó la relación entre el ejercicio y las complicaciones postoperatorias o muerte.
Resultados:	La cirugía cardíaca mejora la calidad de vida según ambas escalas; EVA $17,8 \pm 18,8$ puntos ($p < 0,001$) y EUROQOL $1,1 \pm 1,1$ puntos ($p < 0,001$). El mayor nivel de ejercicio previo no llevó a una mayor mejoría en la calidad de vida, pero sí se comprometió a menor riesgo de shock cardiogénico ($p = 0,032$), postoperatorio complicado ($p = 0,034$) y el evento combinado postoperatorio combinado o muerte ($p = 0,027$).
Conclusiones:	La cirugía cardíaca mejora la calidad de vida a los 6 meses El mayor nivel de ejercicio no se asocia a una mayor mejoría en la calidad de vida. Un mayor nivel de ejercicio físico está asociado a un menor riesgo de postoperatorio complicado o muerte.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Las Personas Puedan Pasar Por Un Proceso Para Poder Tener Una Buena Calidad De Vida
Fuente (Enlace web)	http://dx.doi.org/10.1016/j.ciresp.2019.05.003

N° de Ficha: 17	
Título:	Efectos del ejercicio físico terapéutico en jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: revisión sistemática
Autores:	Romero Sánchez, Yo. Calvo Muñoz
Año:	2022
País e idioma:	España
Objetivo:	Determinar el impacto del ejercicio físico terapéutico en jóvenes con trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), tanto en la sintomatología básica (hiperactividad, impulsividad y déficit de atención) como en las funciones ejecutivas
Metodología:	Se realizó una revisión sistemática de estudios clínicos aleatorios siguiendo la normativa PRISMA. Se consultaron las bases de datos pubmed/Medline, Lilacs, Ibecs, Cochrane Library, Ebsco, wos y scielo. Además, se revisaron referencias de los artículos localizados en las bases de datos mencionadas. De un total de 36 artículos localizados, 4 estudios fueron seleccionados para la revisión sistemática
Resultados:	Todos los estudios obtuvieron mejoras significativas tanto en la sintomatología básica como en las funciones ejecutivas tras la realización de ejercicio físico terapéutico.
Conclusiones:	El ejercicio físico terapéutico con intensidades entre moderada y moderada-vigorosa tiene un impacto positivo en la población pediátrica con TDAH. Aún así, se necesita más investigación que establezca un protocolo de actuación según el subtipo del TDAH para poder consolidar, por tanto, la evidencia científica.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Que Los Jóvenes que sufren de este trastorno puedan relajarse gracias al ejercicio físico
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.04.004

N° de Ficha: 18	
Título:	Aplicación de programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual
Autores:	Javier Ayaso Maneiro
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	Determinar qué efectos produce un programa de ejercicio terapéutico sobre la capacidad física funcional en personas con discapacidad intelectual.
Metodología:	Se realizó un estudio cuasiexperimental con una muestra final de 24 adultos con discapacidad intelectual, de un rango de edad comprendido entre 24 y 60 años, distribuidos de forma aleatoria en un grupo experimental (11 hombres y 6 mujeres) y un grupo control (6 hombres y una mujer). Se evaluó la condición física funcional antes de realizar un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración, inmediatamente después del programa y 6 meses después de finalizar el mismo.
Resultados:	Al realizar una comparación de los grupos con respecto a los registros obtenidos dentro del período reintervención y postintervención, observamos que el grupo de ejercicio terapéutico obtuvo mejores mediciones ($p < 0,05$) en fuerza de piernas, fuerza de brazos y resistencia aeróbica con respecto al grupo control. <meses después de finalizar el programa, el grupo de ejercicio terapéutico siguió mostrando mejores evaluaciones ($p 0,01$) que el grupo controla en las variables de resistencia aeróbica, fuerza de piernas, fuerza de brazos, agilidad y coordinación.
Conclusiones:	La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales
Aporte del estudio para su trabajo académico	La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.apunts.2013.12.003

N° de Ficha: 19	
Título:	Funcionalidad y marcha en pacientes con linfedema de miembro inferior tratados mediante un programa de ejercicio terapéutico
Autores:	P.Toro, Araya Castro,
Año:	2021
País e idioma:	Chile
Objetivo:	Analizar los cambios en la funcionalidad y la marcha de pacientes con linfedema de extremidad inferior aplicando un protocolo de ejercicio terapéutico progresivo supervisado.
Metodología:	Pacientes adultos, portadores de linfedema de extremidad inferior, fueron tratados mediante un plan de ejercicios progresivo mixto, aeróbico y de resistencia, durante 8 semanas. Se registraron datos sociodemográficos, clínicos y antropométricos, funcionalidad de la extremidad inferior, marcha, fuerza isométrica de piernas y presión de agarre, al inicio y final del programa. Para el análisis de datos se utilizó la prueba t y Wilcoxon.
Resultados:	Diecisiete mujeres y 5 hombres fueron reclutados, edad promedio 45,5 años (23-68), 12 participantes presentaron linfedema unilateral y 10 bilaterales, 20 estaban en etapas clínicas $p < 0,005$ solo para el grupo de mujeres. Hubo mejoras en la fuerza isométrica de piernas y fuerza de presión de agarre sin significación estadística. Además, se observó la reducción del peso corporal y del volumen de extremidad afectado ($p < 0,005$); la distancia recorrida promedio, aumentó de 474 m a 503 m, con $p < 0,005$ y 16 tenían linfedema secundario. Postintervención, la funcionalidad de miembros inferiores según la Lower Extremity Functional Scale mejoró 11 puntos promedio
Conclusiones:	El protocolo de ejercicio terapéutico progresivo aplicado mostró efectos positivos en todas las variables estudiadas, principalmente funcionalidad y marcha, y puede ser recomendable y seguro en esta población.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico es una parte fundamental del tratamiento conservador del linfedema. Sin embargo, generalmente no se llevan a cabo programas de terapia con ejercicios que se centren en mejorar la funcionalidad.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.08.002

N° de Ficha: 20	
Título:	Aplicación de programa de ejercicio terapéutico en población adulta con discapacidad intelectual
Autores:	Javier Ayaso Maneiro
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	Determinar qué efectos produce un programa de ejercicio terapéutico sobre la capacidad física funcional en personas con discapacidad intelectual.
Metodología:	Se realizó un estudio cuasi-experimental con una muestra final de 24 adultos con discapacidad intelectual, de un rango de edad comprendido entre 24 y 60 años, distribuidos de forma aleatoria en un grupo experimental (11 hombres y 6 mujeres) y un grupo control (6 hombres y una mujer). Se evaluó la condición física funcional antes de realizar un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración, inmediatamente después del programa y 6 meses después de finalizar el mismo.
Resultados:	Al realizar una comparación de los grupos con respecto a los registros obtenidos dentro del período preintervención y postintervención, observamos que el grupo de ejercicio terapéutico obtuvo mejores mediciones ($p < 0,05$) en fuerza de piernas, fuerza de brazos y resistencia aeróbica con respecto al grupo control. 6 meses después de finalizar el programa, el grupo de ejercicio terapéutico siguió mostrando mejores evaluaciones ($p < 0,01$) que el grupo control en las variables de resistencia aeróbica, fuerza de piernas, fuerza de brazos, agilidad y coordinación.
Conclusiones :	La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales
Aporte del estudio para su trabajo académico	La aplicación de un programa de ejercicio terapéutico de 10 semanas de duración mejora las mediciones en las variables de la condición física funcional a través del Senior Fitness Test en adultos con discapacidad intelectual. El efecto del programa de intervención presenta una duración menor a los 6 meses, período a partir del cual los registros retornarán a valores iniciales
Fuente (Enlace web)	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1886658113000443

N° de Ficha: 21	
Título:	Recomendaciones médicas desde atención primaria sobre ejercicio físico en el posparto
Autores:	L.M. Gallo Galán, M.A. Gallo-Vallejo, L. Gallo-Vallejo
Año:	2014
País e idioma:	España
Objetivo:	El objetivo de este artículo fue analizar los beneficios del ejercicio durante el PP; la prescripción de AF; las recomendaciones sobre el momento de reanudar su práctica; las barreras y facilitadores; el ejercicio físico realizado durante la lactancia materna; así como su papel en las enfermedades y molestias más frecuentes en este período, teniendo siempre presente que la labor del médico de atención primaria resulta fundamental para motivar y alentar a las mujeres para que lo practiquen después del parto.
Metodología:	Existe evidencia que demuestra los beneficios de practicar actividad/ejercicio físico para la madre después del parto. Sin embargo, este periodo posparto (PP) suele ser una oportunidad perdida en la vida para que las mujeres inicien o retomen el ejercicio físico y obtengan los grandes beneficios que éste les puede aportar.
Resultados:	El periodo posparto (PP) se define como el tiempo inmediatamente posterior al alumbramiento y, a menudo, no tiene un punto final definitivo. Las fases del PP se pueden dividir en: estancia en el hospital, posparto inmediato (desde la alta hospitalaria hasta seis semanas después) y posterior (de seis semanas a un año, correspondiente al cese de la lactancia materna)
Conclusiones:	El PP es un momento oportuno para que los obstetras-ginecólogos y otros profesionales que brinden atención obstétrica y ginecológica, como los médicos de atención primaria, recomienden y refuercen un estilo de vida saludable en las mujeres. Para mantener hábitos saludables de por vida, es muy importante reanudar el ejercicio o incorporar nuevas rutinas después del parto.
Aporte del estudio para su trabajo académico	La retención de peso promedio un año después del embarazo en la población general varía de 0,5 a 4 kg. El aumento de peso durante el embarazo se identifica como el predictor más fuerte de exceso de retención de peso PP. Esta última podría estar determinada por muchos factores, incluido el nivel socioeconómico bajo, la paridad y el índice de masa corporal (IMC) alto antes del embarazo, y se asocia con un incremento a largo plazo del riesgo de sobrepeso u obesidad, enfermedades
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.semerng.2023.102148

N° de Ficha: 22	
Título:	Influencia del ejercicio físico sobre los síntomas de la radioterapia en pacientes con cáncer de mama: revisión sistemática
Autores:	P. Collado
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	El objetivo de este trabajo fue conocer la influencia del ejercicio físico en la mejora a la tolerancia al esfuerzo y la función respiratoria en pacientes con cáncer de mama que habían recibido radioterapia.
Metodología:	Se realizaron búsquedas en las bases de datos PUBMED, Pedro, Web of Science, Cochrane, EMBASE, uptodate y Tripdatabase. Se incluyen estudios de pacientes con cáncer de mama tratados con radioterapia que realizaron ejercicio físico, observando los resultados en estos indicadores: máximo consumo de oxígeno, prueba de los 6 minutos de marcha, capacidad vital forzada, capacidad vital, volumen espirado forzado en el primer segundo., capacidad pulmonar total, capacidad inspiratoria y capacidad de difusión del monóxido de carbono.
Resultados:	Se demostraron cambios en la tolerancia al esfuerzo con aumentos del 15% del consumo máximo de oxígeno y del 6,675% en prueba de los 6 minutos de marcha, con mejoras limitadas para la función pulmonar.
Conclusiones:	El ejercicio físico mejora la tolerancia al esfuerzo en pacientes con cáncer de mama tratados con radioterapia, aunque no se observa mejora en la función pulmonar. No obstante, no hay consenso en la planificación de los programas de ejercicio físico, siendo necesarios nuevos estudios para poder ampliar el conocimiento sobre su influencia en este tipo de pacientes.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a que las pacientes que se han sometido a radioterapias recuperen su fuerza muscular ya que este tratamiento debilita su sistema inmunológico, por otro lado, ayudara a que las pacientes recuperen la confianza con su cuerpo.
Fuente (Enlace web)	Https://doi.org/10.1016/j.jhqr.2022.05.008

Nº de Ficha: 23	
Título:	Evaluación de la intervención de fisioterapia en los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera: una revisión sistemática
Autores:	PA Marrero Morales
Año:	2023
País e idioma:	España
Objetivo:	Valorar el tratamiento de fisioterapia más efectivo en los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera a través de la revisión de evidencia sistemática.
Metodología:	Se realizó una búsqueda entre febrero y mayo de 2022 en 8 bases de datos electrónicos (Pubmed, Scopus, Pedro, Web of Science, Cochrane, Google Scholar y Springer Link), con el fin de extraer ensayos clínicos publicados en los últimos 12 años en español e inglés.
Resultados:	Se seleccionaron 3 ensayos clínicos que cumplieron los criterios de inclusión. En todos ellos las intervenciones de fisioterapia incluían ejercicio aeróbico, de fuerza, de alta intensidad, de movilizaciones y combinados. La calidad metodológica se evaluó con la escala Pedro (puntuación media entre 6 y 10). Uno de los estudios no encuentra diferencias entre el tratamiento estándar y el grupo que recibe además entrenamiento progresivo de fuerza muscular. Otro constata una mejora a corto plazo en el grupo que recibe además del tratamiento convencional entrenamiento en cinta rodante con soporte del peso corporal durante el ejercicio con seguimiento a los 3 y 6 meses. El estudio que suplementa con aminoácidos esenciales es el único que constata una mejoría en los pacientes con sarcopenia.
Conclusiones:	Los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera, pueden tener una mejor evolución si combinan ejercicios de fisioterapia con un protocolo nutricional. Son necesarias más investigaciones metodológicamente rigurosas sobre este tema para poder ampliar la evidencia.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Los pacientes con sarcopenia y fractura de cadera tendrán buena evolución si combinan diferentes tipos de ejercicios fisioterapéuticos.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.ft.2023.09.003

N° de Ficha: 24	
Título:	Eficacia del ejercicio físico terapéutico en pacientes adultos hospitalizados en UCI: revisión sistemática y metaanálisis
Autores:	WA Villamil, ED Hernández, LF Mocosó
Año:	2020
País e idioma:	Bogotá, Colombia
Objetivo:	El objetivo de esta investigación fue determinar la eficacia del ejercicio físico terapéutico en pacientes adultos hospitalizados en la UCI.
Metodología:	Se realizó una búsqueda sistemática de artículos científicos en las plataformas pubmed, EMBASE, Pedro y Scielo, de tipos ensayos clínicos aleatorios que involucraron a pacientes mayores de 18 años y que estuvieron hospitalizados en cuidados intensivos.
Resultados:	Se identificaron 235 estudios, de los cuales se seleccionaron 14 artículos para conformar el análisis final. Se encontraron como marco de intervención 2 tendencias principales: la primera bajo la prescripción del ejercicio físico individualizada y establecida por la condición física de base de la persona, y la segunda mediante programas institucionales con aumento progresivo de la carga física. Las variables del estudio se organizaron en 4 grupos: grupo 1, rendimiento motor; grupo 2, mecánica pulmonar; grupo 3, intercambio de gas, y grupo 4, morbilidad y mortalidad en la UCI. El ejercicio físico aumenta el desempeño funcional medido con la prueba de la función física en cuidados intensivos y la prueba de 6 min de marcha, promueve de la función espiratoria medida con el volumen espirado máximo en el primer segundo, optimiza el intercambio gaseoso mediante la disminución de la presión parcial de dióxido de carbono y el mejoramiento de la oxigenación medido con el índice de Kirby, y disminuye los días de ventilación mecánica y la mortalidad en la UCI.
Conclusiones:	El ejercicio físico terapéutico acompañado de estrategias fisioterapéuticas convencionales, mejora el estado de salud de los pacientes críticos, aumenta el rendimiento motor funcional de los pacientes y disminuye la mortalidad en la UCI.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a que las personas que estuvieron en UCI mejoren el estado de salud, también ayudara a que su rendimiento motor funcional aumente.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.ft.2019.10.004

N° de Ficha: 25	
Título:	Recomendaciones para la prescripción de ejercicio físico en pacientes con espondilo artritis.
Autores:	Mariano Tomás Flórez, Loreto Carmonab, Raquel Almodóvar, César Fernández de las Peñas.
Año:	2019
País e idioma:	Madrid, España
Objetivo:	Desarrollar recomendaciones sobre la actividad física y el ejercicio para pacientes con espondilo artritis (espa) basadas en la opinión de expertos.
Metodología:	Dos grupos de expertos, uno de fisioterapeutas, rehabilitadores y profesionales de la actividad física y deporte y otro de reumatólogos con interés en espa, se reunieron para discutir los resultados de grupos focales con pacientes sobre barreras al ejercicio y de una encuesta a reumatólogos sobre ejercicio. En espa. A continuación, se redactaron unas recomendaciones preliminares que fueron sometidas a la opinión de los expertos de ambos grupos mediante la metodología Delphi a dos rondas.
Resultados:	Se emitieron 21 recomendaciones que cubren el ejercicio físico, la adaptación al paciente, el modo de dar los mensajes, el manejo del dolor, el tipo de ejercicios indicados y el seguimiento. El grado de acuerdo varía ligeramente entre los grupos de expertos, pero en general fue alto. Los elementos discordantes o con poco acuerdo fueron eliminados del consenso.
Conclusiones:	Se han emitido recomendaciones sobre cuándo y cómo prescribir ejercicio físico y monitorizarlo en pacientes con espa basadas en la opinión de expertos en espondilitis y en la prescripción de ejercicio. Deberemos confirmar si estas recomendaciones son útiles para la práctica clínica y tienen efecto en los pacientes con espa atendidos por reumatólogos.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico disminuirá el dolor del espondilo artritis, lo que mejorará la condición del paciente.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.reuma.2017.06.014

Nº de Ficha: 26	
Título:	Efectividad de la fisioterapia para el abordaje del dolor en la dismenorrea primaria
Autores:	M. Casalderrey Rodríguez, González-González, Alonso Calvete, da Cuña Carrera
Año:	2022
País e idioma:	España
Objetivo:	El objetivo en este estudio es evaluar la eficacia de las diferentes modalidades de fisioterapia para el tratamiento de la dismenorrea primaria.
Metodología:	Se ha llevado a cabo una revisión de la literatura científica actual mediante una búsqueda durante enero y febrero de 2021 en las bases de datos: pubmed, sportdiscus, Medline, CINAHL y Web of Science. Los descriptores mesh utilizados fueron: «Dismenorrea», «Terapia de ejercicio» y «Modalidades de fisioterapia».
Resultados:	Se han incluido y analizado 13 estudios, que fueron agrupados para un mejor análisis según el tipo de intervención: ejercicio terapéutico, electroestimulación transcutánea y termoterapia, kinesiotape, masaje de tejido conectivo, punción seca y acupuntura. La variable común en todos los estudios fue la evaluación de la intensidad del dolor menstrual, el cual se reduce al aplicar las distintas modalidades de fisioterapia.
Conclusiones:	Las técnicas de fisioterapia planteadas en la revisión parecen ser una herramienta efectiva en el tratamiento de mujeres con dismenorrea primaria. Sin embargo, se necesitan más estudios que analicen los efectos a largo plazo.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Este método de ejercicio ayudará a que la persona disminuya el dolor, reduce la hinchazón, la sensibilidad que causa la DP.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.gine.2022.100757

N° de Ficha: 27	
Título:	Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva
Autores:	Elizabeth Roldán González, María Luisa Hurtado Otero, Aida Paola Muñoz Martínez
Año:	2022
País e idioma:	Colombia
Objetivo:	El propósito del estudio es contribuir a la comprensión del comportamiento sedentario en estudiantes de fisioterapia, información clave para que la institución genere estrategias efectivas que incentiven la práctica físico-deportiva, considerando las motivaciones de los estudiantes.
Metodología:	Estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal. Participaron 178 estudiantes de Fisioterapia (I a VII semestre). Se aplicó un cuestionario sociodemográfico y el CAMIAF (Cuestionario de Actitudes, Motivaciones e Intereses hacia las Actividades Físico-deportivas).
Resultados:	Población joven, en su mayoría mujeres (77,5%), con edades entre 16 y 36 años, y media de 21,3 (DE: $\pm 3,244$). El 64% manifiesta no practicar deporte o actividad física (AF) de manera habitual. Se encuentra asociación significativa de la edad con los factores competencia (todas las variables), capacidad personal (por superarse), aventura (relacionarme y conocer gente), hedonismo (porque quiero ser celebre y popular) y forma física (para mejorar mi imagen y aspecto físico). El 92,2% de los participantes manifiestan que la Universidad motiva la práctica de AF con jornadas físicas permanentes (34,9%) y el incentivo académico (28,6%).
Conclusiones:	Entre las motivaciones para la práctica de AF predomina, en su orden, el factor competencia, social y recreativo, y el estético. El que genera menor motivación es el emocional.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Busca incentivar a los estudiantes para que realicen ejercicio físico.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.46634/riics.144

N° de Ficha: 28	
Título:	Efectos de un programa de ejercicio físico estructurado sobre los niveles de condición física y el estado nutricional de obesos mórbidos y obesos con comorbilidades
Autores:	Pedro Delgado Floody, Felipe Caamaño Navarrete, Héctor Ovalle Elgueta, Manuel Concha Díaz ¹ , Daniel Jerez Mayorga y Aldo Osorio Poblete
Año:	2016
País e idioma:	España
Objetivo:	el propósito de esta investigación fue evaluar los efectos de un programa de ejercicio físico sobre el estado nutricional y la condición física de obesos y obesos mórbidos candidatos a cirugía bariátrica.
Metodología:	18 mujeres y 4 hombres entre 18 y 60 años candidatos a cirugía bariátrica, 16 con obesidad mórbida y 6 con obesidad y comorbilidades, fueron sometidos a un programa de ejercicio físico, con apoyo nutricional y psicológico de 5 meses de duración (3 sesiones/ semana). Antes y 72 h después de la última sesión se evaluaron: peso, índice de masa corporal (IMC), contorno de cintura (CC), presión arterial sistólica y diastólica, capacidad cardiorrespiratoria, capacidad bioenergética, fuerza dinámica máxima y fuerza de prensión de las manos.
Resultados:	el peso ($p = 0,000$), el IMC ($p = 0,000$) y el CC ($p = 0,000$) presentaron cambios significativos con la intervención. La presión arterial sistólica y diastólica no mejoraron significativamente ($p > 0,05$). La capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza dinámica máxima, la fuerza de prensión de las manos y la capacidad bioenergética mejoraron sus niveles y alcanzaron significancia ($p < 0,05$).
Conclusiones:	la intervención fue factible de desarrollar, con alta adherencia; no presentó riesgo para la salud de los sujetos y aumentó su condición física significativamente. Además, por cada 1 kg de peso perdido existió una disminución aproximada de 0,5 mmHg en la presión arterial sistólica y de 1 cm en el contorno de cintura, mejorando las condiciones preoperatorias de los participantes.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Este estudio evaluó los efectos que tiene el ejercicio físico sobre las personas obesas y sobre su estado nutricional.
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309245773018

Nº de Ficha: 29	
Título:	Barreras y facilitadores para la práctica del ejercicio físico en pacientes con espondiloartritis: estudio cualitativo de grupos focales
Autores:	Rafael Curbelo, Pedro Zarco, Raquel Almodóvar González, Mariano Flórez, Loreto Carmona Ortells
Año:	2017
País e idioma:	España
Objetivo:	Explorar las barreras que los pacientes con espondilo artritis (esa) tienen ante el ejercicio y proponer facilitadores.
Metodología:	Análisis cualitativo del discurso en grupos focales para identificar los elementos que configuran la realidad estudiada, describir las relaciones entre ellos y sintetizar el resultado mediante: 1) segmentación según criterios temáticos; 2) categorización en función de situaciones, relaciones, opiniones, sentimientos u otras; 3) codificación de las diversas categorías, y 4) interpretación de los resultados.
Resultados:	Se realizaron 2 grupos focales de una hora de duración cada uno con 11 pacientes con esa reclutados a partir de asociaciones y redes sociales en Madrid y provincias colindantes (64% hombres, 72% entre 40 y 60 años y 57% con enfermedad de más de 10 años; el 80% realizaba algún tipo de ejercicio o actividad física). Se identificaron: 1) barreras al ejercicio, entre las que destacaron: desinformación, miedo, dolor, desconfianza y experiencias previas negativas; 2) aspectos que facilitan la realización del ejercicio: los complementarios a las barreras más regularidad y apoyo profesional y social; 3) ítems que pueden influir tanto positiva como negativamente, y 4) cuatro fases del afrontamiento del ejercicio o actividad física en la esa.
Conclusiones:	Además de reconocer la existencia de factores personales poco modificables, en general los pacientes reclaman mayor conocimiento y educación sobre el ejercicio y sobre los pros y contras en el contexto de su enfermedad, coherencia de mensajes recibidos y mejores monitores que los acompañan en su afrontamiento frente. A la enfermedad y al ejercicio.
Aporte del estudio para su trabajo académico	Las barreras y los facilitadores ayudaran que la terapia física que se le asignara a los pacientes sea más fácil y que se adapten a cada una de sus necesidades de espondilo artritis.
Fuente (Enlace web)	https://doi.org/10.1016/j.reuma.2016.03.004

N° de Ficha: 30	
Título:	Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática
Autores:	Fredy Alonso Patiño Villada, Elkin Fernando Arango Vélez y Lucidia Zuleta Baena
Año:	2013
País e idioma:	Colombia
Objetivo:	Determinar el efecto de diferentes tipos de ejercicio en la depresión de adultos mayores mediante una revisión sistemática de ensayos clínicos. Fuentes de los datos: The Cochrane Library; PubMed-MEDLINE (1966-diciembre de 2010); EMBASE (1980-diciembre de 2010); LILACS (1986-diciembre de 2010); SCIELO (1998-diciembre de 2010), y Register of Controlled Trials; búsqueda manual en otros orígenes.
Metodología:	Se incluyeron ensayos clínicos con personas de edad > 60 años con diagnóstico de depresión, sin restricción por año de publicación, idioma y sexo, con intervenciones estructuradas de ejercicio y controlados con el cuidado usual (medicamentos, psicoterapia, terapia de electrochoque), placebo o sin intervención. Tres evaluadores realizaron la búsqueda, aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, evaluaron la calidad metodológica y extrajeron los datos de manera independiente; las discrepancias se resolvieron por consenso. El desenlace primario fue la puntuación de los síntomas depresivos
Resultados:	Se identificaron 11 estudios (n = 7.195). En general, el ejercicio produce mejoría de la depresión en adultos mayores, con mayor evidencia a corto plazo (3 meses) y con trabajos de fuerza a alta intensidad.
Conclusiones:	El ejercicio es benéfico para las personas adultas mayores con depresión; sin embargo, los estudios que lo respaldan son de baja calidad metodológica y heterogéneos, lo que hace necesario realizar ensayos clínicos que clarifiquen la magnitud del efecto y las dosis a las cuales es benéfico.
Aporte del estudio para su trabajo académico	El ejercicio físico ayudara a las personas con depresión a cambiar su vida diaria, a que se mejoren física y mentalmente.
Fuente (Enlace web)	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80629187007