

## Ejercicio Físico, Actividad Física y los Beneficios sobre la Memoria de Anciano

### Resumen

Ha sido propuesto que la actividad física y los ejercicios físicos serían eficientes y de bajo costo en la prevención de los déficits cognoscitivos observados en el proceso de envejecimiento. En este contexto, la presente revisión tiene como objetivo evaluar pruebas de las ventajas de la actividad física y de los ejercicios físicos en la memoria de ancianos. Han sido revisados artículos que han analizado los efectos de un estilo de vida activo en la memoria, así como la respuesta aguda y crónica de la memoria a los ejercicios aeróbicos y de resistencia, las comparaciones de los efectos de estas clases de ejercicios en la cognición y las diferentes combinaciones de los ejercicios sobre la memoria. Se ha concluido que hay fuertes evidencias de que la actividad física y los ejercicios promueven beneficios a la memoria, sin embargo todavía hay vacíos en el conocimiento.

*Palabras clave:* actividad física; ejercicio físico; memoria; cognición; envejeciendo.