Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Envejecimiento saludable y mantenimiento de la independencia funcional: el papel de la fisioterapia en la promoción de la calidad de vida.

Envejecimiento saludable y mantenimiento de la independencia funcional: el papel de la fisioterapia en la promoción de la calidad de vida.
Envejecimiento saludable y mantenimiento de la independencia funcional: el papel de la fisioterapia en la promoción de la calidad de vida.

Renierie Pereira dos Santos
Título de posgrado en fisioterapia. PUC-PR. Curitiba-PR
Correo electrónico: ranipsantos@gmail.com

Andreza Cristiane Vilhena Torres Teixeira, Fisioterapeuta.
Universidad de la Amazonía - UNAMA. Belém/PA
Correo electrónico: Andrezacvtorres@gmail.com

Patrícia Harder do Nascimento,
Fisioterapeuta / Candidata a Doctorado. Pontificia Universidad Católica de Paraná – PUC-PR. Curitiba - Paraná
Correo electrónico: patricia.harder2@gmail.com

Elisia Lima Abegg
Geriatría y gerontología. Unip. São Paulo/SP
Correo electrónico: dra.elisia@gmail.com

Natalee Carreira Araújo,
Fisioterapeuta (2006-2010). Centro Universitario Padre Anchieta – Unianchieta. Jundiaí/São Paulo
Correo electrónico: Natalee.carreira@gmail.com

RESUMEN

El envejecimiento de la población representa un desafío significativo para los sistemas de salud debido a los cambios fisiológicos, funcionales y psicosociales que pueden comprometer la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. En este contexto, la fisioterapia se destaca como una estrategia fundamental para promover un envejecimiento saludable y mantener la independencia funcional. Este estudio tuvo como objetivo analizar la literatura científica publicada entre 2022 y 2026 sobre los beneficios de la fisioterapia regular para el mantenimiento de la independencia funcional de las personas mayores. Se trata de una investigación bibliográfica cualitativa, desarrollada mediante una revisión de la literatura en las bases de datos LILACS y SciELO, a las que se accedió a través de la Biblioteca Virtual en Salud (LVS). Se incluyeron artículos completos publicados en portugués e inglés relacionados con el tema propuesto. Los estudios analizados demostraron que la fisioterapia contribuye al fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio, la movilidad y la coordinación motora, la prevención de caídas y el mantenimiento de la capacidad funcional. Además de los beneficios físicos, se observó un impacto positivo en la autonomía, la autoestima, la participación social y la calidad de vida de las personas mayores. En conclusión, la fisioterapia es una herramienta importante para promover la salud, prevenir discapacidades y preservar la independencia funcional, favoreciendo así un proceso de envejecimiento más activo y saludable con una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Envejecimiento; Fisioterapia; Independencia funcional; Calidad de vida.

ABSTRACTO

El envejecimiento de la población representa un desafío importante para los sistemas de salud debido a los cambios fisiológicos, funcionales y psicosociales que pueden comprometer la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores.
En este contexto, la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la promoción de un envejecimiento saludable y en el mantenimiento de la salud.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Independencia funcional. Este estudio tuvo como objetivo analizar la literatura científica publicada entre 2022 y 2026 sobre los beneficios de la fisioterapia regular para el mantenimiento de la independencia funcional en adultos mayores. Este estudio bibliográfico cualitativo se realizó mediante una revisión de la literatura utilizando las bases de datos LILACS y SciELO, a las que se accedió a través de la Biblioteca Virtual en Salud (LVS). Se incluyeron artículos completos publicados en portugués e inglés y relacionados con el tema propuesto. Los estudios analizados demostraron que la fisioterapia contribuye significativamente al fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio, la movilidad, la coordinación motora, la prevención de caídas y el mantenimiento de la capacidad funcional. Además de los beneficios físicos, se observaron efectos positivos en la autonomía, la autoestima, la participación social y la calidad de vida entre los adultos mayores. Se concluye que la fisioterapia es una herramienta importante para la promoción de la salud, la prevención de la discapacidad y la preservación de la independencia funcional, contribuyendo a un envejecimiento más saludable y activo y a una mejor calidad de vida.
Palabras clave: Envejecimiento; Fisioterapia; Independencia funcional; Calidad de vida.

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso biológico continuo inherente al desarrollo humano. Aunque
Aunque comienza en la concepción y continúa a lo largo de todas las etapas de la vida, es en la vejez cuando...
Los síntomas se vuelven más evidentes e implican cambios fisiológicos, funcionales y psicológicos.
y factores sociales que pueden comprometer la autonomía y la calidad de vida de los individuos (Galvão; Ala;
(Santos, 2026; Reis et al., 2022). En este contexto, el envejecimiento deja de representar únicamente el
El paso del tiempo se convierte en un desafío importante para la promoción de la salud y el bienestar.
Independencia funcional de la población anciana.

Los cambios resultantes del envejecimiento afectan la capacidad funcional, en relación con
reducción de la fuerza muscular, el equilibrio postural y la movilidad, factores que aumentan la
Vulnerabilidad fisiológica, riesgo de caídas y dependencia para realizar las actividades de la vida diaria.
diariamente (Xu et al., 2023). Además, la inactividad física es un factor agravante significativo para esto.
proceso, estando asociado con mayor discapacidad funcional, menor calidad de vida y
al mayor riesgo de morbilidad y mortalidad prematuras (Pereira et al., 2025).

Ante este panorama, la fisioterapia se destaca como una estrategia importante para promover...
Envejecimiento saludable. Su trabajo incluye intervenciones destinadas a reducir el dolor,
Restauración de la movilidad articular, fortalecimiento muscular, mejora del equilibrio, reeducación de
marcha y prevención de complicaciones funcionales, promoviendo el mantenimiento de la independencia y
Capacidad funcional de los ancianos. La evidencia científica demuestra que adoptar un estilo de vida de
Un estilo de vida activo, combinado con un seguimiento de fisioterapia, ayuda a minimizar los efectos.
contrarrestar los efectos nocivos del envejecimiento, promover una mayor autonomía, autoconfianza y reducir el miedo a
caídas y mejora de la calidad de vida (Pires et al., 2026).

Desde esta perspectiva, el cuerpo debe entenderse como un sistema dinámico, capaz de responder.
estímulos motores y funcionales a lo largo de la vida. La preservación de las capacidades locomotoras y

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Los factores posturales representan uno de los principales determinantes de la independencia funcional en la vejez.
reforzando la importancia de las intervenciones de fisioterapia preventiva y rehabilitadora. Por lo tanto, se hace...
si es necesario ampliar la comprensión científica sobre la contribución de la fisioterapia a
mantener la funcionalidad de los ancianos, considerando el crecimiento de la población que envejece y la
Existe una creciente demanda de estrategias que promuevan un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.
vida.

En este contexto, el objetivo general de este estudio es analizar la literatura científica.
publicado en los últimos cinco años sobre los beneficios de la fisioterapia regular para mantener
Independencia funcional de las personas mayores.

2. METODOLOGÍA

Este estudio se caracteriza por ser una investigación bibliográfica de carácter cualitativo.
desarrollado a través de una revisión de la literatura. La encuesta bibliográfica se llevó a cabo en
Biblioteca Virtual de Salud (LVS), que engloba artículos científicos indexados en bases de datos.
LILACS (Literatura Latinoamericana y Caribeña en Ciencias de la Salud) y SciELO (Revista Científica de Economía y Estadística)
(Biblioteca Electrónica en Línea). Para la estrategia de búsqueda se utilizaron los siguientes descriptores.
"Envejecimiento", "Fisioterapia", "Personas mayores", "Independencia funcional" y "Calidad de vida"
combinados entre sí usando el operador booleano AND, para ampliar la especificidad de
obtener resultados y recuperar estudios relacionados con el objetivo de la investigación.
Los criterios de inclusión se establecieron de la siguiente manera: artículos científicos completos, disponibles en
formato electrónico, publicado entre 2022 y 2026, en portugués e inglés, que abordaba el
El papel de la fisioterapia en la promoción de la independencia funcional, la calidad de vida y...
Envejecimiento saludable de la población anciana. Como criterios de exclusión, se consideraron los artículos.
duplicados en las bases de datos consultadas, resúmenes, editoriales, cartas al editor, trabajos incompletos y
estudios que no tenían una relación directa con el tema propuesto.
Tras aplicar los criterios de elegibilidad, los estudios seleccionados se enviaron para su revisión.
exploratorio, seguido de lectura analítica e interpretación crítica. La información extraída fue
organizadas según los objetivos de la investigación, lo que permitió identificar los principales.
Los beneficios de la fisioterapia para mantener la independencia funcional de las personas mayores. Finalmente, los hallazgos.
Fueron sintetizados y discutidos a la luz de la literatura científica seleccionada.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

3. MARCO TEÓRICO

El envejecimiento está asociado con cambios fisiológicos progresivos que afectan la capacidad
Función funcional y calidad de vida para la población anciana. La calidad de vida es un concepto.
multidimensional, que involucra condiciones físicas, psicológicas, sociales y ambientales, como la vivienda,
alimentación, acceso a servicios de salud, ocio, cultura y autonomía para realizar actividades.
actividades diarias. En este contexto, la pérdida de independencia funcional resultante de limitaciones motoras.
Este es uno de los principales factores asociados a la disminución de la calidad de vida en la vejez.
Entre los cambios fisiológicos más relevantes del envejecimiento, destaca la reducción gradual de...
unidades motoras, estructuras responsables de controlar la fuerza, la coordinación y la precisión de
contracción muscular. Según García, Brito y Valduga (2025), esta pérdida se produce de una manera
progresivo a lo largo de la vida, haciéndose más pronunciado después de la séptima década. Como consecuencia,
Se observa una disminución de la fuerza muscular, la estabilidad postural y la capacidad funcional.
Sin embargo, los autores enfatizan que la práctica regular de ejercicio físico y los programas
Los fisioterapeutas pueden minimizar este proceso degenerativo, preservando así el rendimiento.
neuromuscular durante un período más prolongado.

En este contexto, la fisioterapia desempeña un papel fundamental tanto en la prevención como en el tratamiento.
Rehabilitación de las limitaciones funcionales asociadas al envejecimiento. Intervenciones.
Los tratamientos fisioterapéuticos se basan en programas estructurados de fortalecimiento y entrenamiento muscular.
Equilibrio, movilidad, coordinación motora y rehabilitación funcional, lo que aporta beneficios.
significativo en la independencia de los ancianos en actividades como caminar, levantarse de una silla y
subir escaleras (Marialva; Silva, 2026).

Además de las intervenciones presenciales, las nuevas tecnologías están ampliando las posibilidades terapéuticas.
Según Policeno Xavier et al. (2025), la telerehabilitación se ha consolidado como una estrategia.
eficiente en la ampliación del acceso a los servicios de fisioterapia para la población anciana, promoviendo
continuidad del tratamiento, mejora de la adherencia a los programas de ejercicio y garantía de la seguridad.
durante el seguimiento clínico. Los autores también demuestran que los programas de fisioterapia
Los ejercicios estructurados favorecen mejoras significativas en el equilibrio, el control postural y la coordinación.
Habilidades motoras, funcionalidad y bienestar psicológico de los adultos mayores.

Las prescripciones de ejercicio para adultos mayores deben tener en cuenta sus características clínicas, funcionales y...
El sistema cardiovascular de cada persona tiene características específicas que requieren evaluación y seguimiento por parte de un profesional sanitario.
profesionales cualificados. Barbosa, Chagas y Fontes (2025) enfatizan que las personas mayores sedentarias
Requieren un aumento gradual de la intensidad de los ejercicios, teniendo en cuenta sus limitaciones.
fisiológicamente y reduciendo el riesgo de complicaciones. Por lo tanto, la individualización del tratamiento es clave.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Este es uno de los principios fundamentales de la práctica de la fisioterapia.

Otro aspecto relevante se refiere a los beneficios del ejercicio para el sistema musculoesquelético.
Hartley et al. (2022) destacan que los programas de fisioterapia con ejercicios de resistencia favorecen
Aumentar o preservar la masa ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y fracturas.
relacionados con el envejecimiento. Estos efectos están asociados con la estimulación mecánica producida por
El tejido muscular se sitúa sobre el tejido óseo, contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad y la movilidad.
La independencia funcional se considera uno de los principales indicadores de un envejecimiento saludable.
Según Ribeiro et al. (2022), corresponde a la capacidad de la persona mayor para realizar tareas sin ayuda...
terceros, las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, como comer, vestirse,
Desplazarse, utilizar medios de comunicación y realizar tareas domésticas. La preservación de esto
La capacidad está relacionada con el mantenimiento de la movilidad, el equilibrio, la fuerza muscular y
coordinación motora.
En este contexto, la práctica regular de ejercicio físico representa una estrategia importante para...
Promover la salud y prevenir las discapacidades funcionales asociadas al envejecimiento.
Sin embargo, los efectos obtenidos varían según factores como las condiciones clínicas y la predisposición.
Genética, estilo de vida y regularidad de las intervenciones. Según Araujo-Gomes et al.
(2023), ejercicios aeróbicos, de resistencia, de impacto controlado y de fortalecimiento muscular, cuando
Realizadas con la intensidad adecuada y bajo supervisión profesional, contribuyen al mantenimiento de
Independencia funcional de las personas mayores.
De este modo, se puede observar que la fisioterapia va más allá del tratamiento de las limitaciones existentes.
también trabajando en la prevención de discapacidades, en la promoción de la autonomía y en la mejora de
Calidad de vida. Al promover beneficios físicos, psicológicos y sociales, los programas de fisioterapia...
Permiten una mayor participación en las actividades diarias, reducen el riesgo de caídas y...
preservando la independencia funcional, consolidándose como una estrategia fundamental para una
envejecimiento activo.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se analizaron los estudios publicados entre 2022 y 2023.
y 2026 que investigaron la contribución de la fisioterapia al mantenimiento de la independencia funcional.
y la calidad de vida de la población anciana. En general, se observó consenso entre los autores.
En cuanto a los beneficios de la intervención de fisioterapia, como el fortalecimiento muscular y la mejora de
Equilibrio, prevención de caídas, mayor autonomía funcional y promoción de un envejecimiento saludable.
saludable. La Tabla 1 presenta un resumen de los principales estudios incluidos en esta revisión.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Tabla 1 – Resumen de los estudios analizados sobre fisioterapia e independencia funcional en personas mayores.

Autor/Año	Objetivo	Resultados principales :	Contribución al estudio
Ribeiro et al. (2022)	Evaluar la capacidad funcional relacionada	La evidencia muestra que la funcionalidad está relacionada con la capacidad de envejecimiento saludable! Factores de independencia funcional: realizar actividades propias de un vida cotidiana.	como
de la masa ósea y los trastornos musculoesqueléticos (Hartley et al., 2022).	El desarrollo de pautas para ejercicios de resistencia demuestra los beneficios de la fisioterapia en la prevención		
	Los pacientes reducen el riesgo de fracturas y se someten a fisioterapia. con osteoporosis	Mejoran la movilidad.	
Xu y (2023)	Evaluar los efectos de la El Tai Chi se centra en el Equilibrio y calidad de vida. de vida	mejora significativa refuerza la importancia del equilibrio postural y...	al. ejercicios terapéuticos en prevención de caídas.
aeróbicos y de resistencia investigan los efectos de la actividad física sobre la influencia del entrenamiento de resistencia. El influencia de la actividad física sobre...			
		Según Araujo et al., los ejercicios estudio de Gomes et al. destaca la autonomía y mejora (2023) calidad de vida.	independencia funcional.
Barbosa, Chagas y Fuentes (2025)	del impacto del entrenamiento de fuerza vida en los adultos mayores sedentarios.	Entrenamiento progresivo: La revisión pone de relieve la necesidad de un entrenamiento de fuerza individualizado y una mejor calidad de vida.	prescripción de ejercicio.
el desempeño Brito y	Evaluar aspectos motor de García, hacia Valduga en relación con la fuerza comprometida (2025) anciano	El envejecimiento reduce ciertos de las unidades motoras. Esto explica los cambios en las funciones fisiológicas que justifican la intervención de fisioterapia. balance.	y
evaluación (2025)	de la efectividad de la telerehabilitación en autonomía de las personas mayores	Fisioterapia: La y el demuestra la expansión de las autonomía y adhesión a tratamiento.	estrategias terapéuticas. Xavier et al.
Pereira y otros.	Analizar los impactos de la inactividad física es y la actividad física en el aumento asociado (2025) calidad de vida	discapacidad funcional.	Destaca el estilo de vida sedentario como factor de riesgo.
Marialva y Silva (2026)	Las investigaciones sobre el impacto de los programas de fisioterapia para mejorar la fuerza, el equilibrio y la funcionalidad, así como la personas mayores para realizar actividades. funcional	a diario.	confirman la eficacia de la fisioterapia independencia y la capacidad de las
Pires et al. (2026)	Evaluación de ejercicios en casa: Se observó mejoría en la movilidad, y Fisioterapia para una mayor independencia mediante la fisioterapia supervisado	funcional.	reducción del dolor y seguimiento. continua.

Fuente: Elaborado por los autores (2026).

Los estudios analizados demuestran que la fisioterapia juega un papel clave en

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Preservación de la capacidad funcional de las personas mayores. Entre los beneficios que se mencionan con mayor frecuencia se encuentran:
Fortalecimiento muscular, mejor equilibrio postural, mayor movilidad y reducción de
Menor riesgo de caídas, disminución del dolor y mayor autonomía para realizar las actividades de la vida diaria.
diariamente. Además, varios autores destacan que los programas de ejercicio estructurados
Los tratamientos fisioterapéuticos producen efectos positivos no solo en la salud física, sino también en otros aspectos.
factores emocionales y sociales, que se reflejan en la calidad de vida.

Los resultados de esta revisión revelan un alto grado de convergencia entre los estudios analizados. Ribeiro et al.
et al. (2022) afirman que la independencia funcional es uno de los principales indicadores de
El envejecimiento saludable está determinado por la capacidad de la persona mayor para realizar actividades básicas.
y habilidades instrumentales para la vida diaria sin la ayuda de otros. Esta perspectiva es corroborada por Marialva.
y Silva (2026), quien observó mejoras significativas en la funcionalidad después de las intervenciones.
Técnicas fisioterapéuticas centradas en el fortalecimiento muscular, el entrenamiento del equilibrio y la movilidad.
De manera similar, García, Brito y Valduga (2025) explican que el envejecimiento causa una
Reducción progresiva de las unidades motoras, que compromete la fuerza, la coordinación y la estabilidad.
postural. Este mecanismo fisiológico ayuda a comprender los resultados encontrados por Xu et al.
(2023), cuya revisión sistemática demostró que los programas de ejercicio terapéutico promueven
Mejora del equilibrio y la calidad de vida, reduciendo los factores asociados a las caídas, uno de los
Principales causas de discapacidad entre las personas mayores.

Otro punto de consenso se refiere a los beneficios del ejercicio físico supervisado. Araujo-
Gomes et al. (2023) demuestran que los ejercicios aeróbicos y de resistencia promueven ganancias significativas.
en autonomía funcional. En consonancia con esto, Barbosa, Chagas y Fontes (2025) argumentan que la
El entrenamiento de fuerza debe realizarse de forma progresiva e individualizada, respetando...
condiciones clínicas de los ancianos. Por lo tanto, aunque ambos reconocen los beneficios del ejercicio regular
ejercicios, Barbosa, Chagas y Fontes (2025) enfatizan que la seguridad de la intervención depende de
una prescripción de fisioterapia adecuada.

Los resultados también muestran avances en las estrategias de asistencia a las personas mayores. Policeno Xavier
et al. (2025) destacan la telerehabilitación como una alternativa eficiente para ampliar el acceso a los servicios.
fisioterapia, promoviendo una mayor adherencia al tratamiento y continuidad de las intervenciones.
Los hallazgos amplían la visión tradicional de la atención fisioterapéutica presencial e indican que...
Los recursos tecnológicos pueden contribuir al cuidado de las personas mayores con limitaciones de movilidad.
Con respecto a la prevención de trastornos musculoesqueléticos, Hartley et al. (2022) demuestran
Los ejercicios de resistencia ayudan a mantener la masa ósea y a prevenir la osteoporosis.
Estos resultados complementan los hallazgos de Pires et al. (2026), quienes verificaron una mejora en
Mayor movilidad, reducción del dolor y mayor independencia funcional tras los programas de fisioterapia.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

ejercicios supervisados y en el hogar. Aunque se dirigen a poblaciones distintas, ambos estudios
Convergen en demostrar que las intervenciones de fisioterapia reducen las limitaciones funcionales y
Promueven un envejecimiento activo.

Por otro lado, Pereira et al. (2025) llaman la atención sobre el impacto negativo de la inactividad física,
vincular el estilo de vida sedentario con un aumento de la discapacidad funcional, la morbilidad y el empeoramiento de
calidad de vida. Estos resultados refuerzan la evidencia presentada por los otros autores,
demostrando que la ausencia de actividad física acelera los efectos fisiológicos del envejecimiento,
Si bien la fisioterapia y los ejercicios terapéuticos actúan como importantes estrategias preventivas.
En general, los estudios analizados no presentaron divergencias significativas con respecto a
beneficios de la fisioterapia para la población anciana. Las diferencias observadas se concentran en
protocolos terapéuticos empleados, la intensidad de los ejercicios y las modalidades de intervención,
sin comprometer el consenso de que la fisioterapia representa una herramienta eficaz para preservar la salud.
independencia funcional, reduciendo las discapacidades y promoviendo una mejor calidad de vida durante el
proceso de envejecimiento

CONSIDERACIONES FINALES

El presente estudio tuvo como objetivo analizar, a través de una revisión de la literatura científica, la
Beneficios de la fisioterapia regular para mantener la independencia funcional de las personas mayores.
A partir del análisis de los estudios seleccionados, se encontró un consenso entre los autores con respecto a...
La importancia de la fisioterapia como estrategia para promover un envejecimiento saludable.
contribuyendo a la preservación de la capacidad funcional, la prevención de discapacidades y la mejora
de calidad de vida.
Los resultados demostraron que las intervenciones de fisioterapia basadas en ejercicios de
Fortalecimiento muscular, entrenamiento del equilibrio, movilidad, coordinación motora y reeducación.
Los ejercicios funcionales promueven mejoras significativas en la autonomía de los adultos mayores, reduciendo el riesgo de caídas.
mejorar el desempeño de las actividades de la vida diaria y promover el mantenimiento de la independencia.
funcional durante más tiempo. Además de los beneficios físicos, se ha observado que la práctica regular de
El ejercicio contribuye al bienestar psicológico, fortalece la autoestima y amplía...
participación social, reduciendo el aislamiento asociado al envejecimiento.
Otro aspecto destacado en la literatura se refiere al papel preventivo de la fisioterapia, que va más allá...
Rehabilitación de las limitaciones existentes, trabajando para promover la salud y prevenir cambios adicionales.
cambios funcionales resultantes del proceso de envejecimiento. En este sentido, estrategias como los programas
El ejercicio supervisado y la telerehabilitación se muestran prometedores como alternativas para expandir

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 01/08/2026 | Aceptado: 04/08/2026 | Publicación: 07/08/2026

Acceso a servicios de fisioterapia para la población anciana.

Por lo tanto, se puede concluir que la fisioterapia constituye un instrumento importante para la promoción de autonomía, independencia funcional y calidad de vida para los ancianos, contribuyendo a una Un envejecimiento más participativo. Se recomienda que futuras investigaciones desarrollen estudios Estudios clínicos y longitudinales capaces de evaluar los efectos de diferentes protocolos de fisioterapia en la funcionalidad y la calidad de vida de la población anciana, reforzando la evidencia científica. sobre este tema.

REFERENCIAS

Araujo-Gomes, RC, et al. (2023). Efectos de la fuerza muscular, la resistencia muscular y el entrenamiento aeróbico sobre la autonomía funcional y la calidad de vida en adultos mayores. Motricidade, 19(3), 261-270.

Barbosa, EV, Chagas, WOR, & Fontes, PA dos S. (2025). El impacto del entrenamiento de fuerza en la capacidad funcional y la calidad de vida en ancianos sedentarios: una revisión de la literatura. Investigación, Sociedad y Desarrollo, 14(10), e43141049683. https://doi.org/10.33448/rsd-v14i10.49683

Galvão, A., Ala, S. y Santos, B. (2026). El envejecimiento no tiene edad. RIAGE – Revista Iberoamericana de Gerontología, 9, e508.

Garcia, JD, Brito, JR, & Valduga, R. (2025). Seguridad de las pruebas de velocidad de la marcha en ancianos hospitalizados: un estudio piloto: JRG Journal of Academic Studies, 8(19), e082822.

Hartley, G.W., et al. (2022). Manejo por fisioterapeutas de pacientes con osteoporosis sospechada o confirmada: Una guía de práctica clínica de la Academia de Fisioterapia Geriátrica. Journal of Geriatric Physical Therapy, 44(2), E106.

Marialva, ELT, & Silva, LLW da. (2026). Impactos de la fisioterapia en la independencia funcional de las personas mayores. Revista FT, 30(157), 1–9. https://doi.org/10.69849/rx1cqt06

Pereira, GA, et al. (2025). Impactos de la actividad física en la calidad de vida de las personas longevas. Revista Brasileña de Psicología del Deporte y Desarrollo Humano (BJSPHD), 1(2).

Pires, FB, Schmoller, AA da S., Rodrigues, AALF de S., Soares, PVC y Velloso, J. de SS (2026). Beneficios del ejercicio domiciliario y la fisioterapia supervisada después de la artroplastia total de rodilla en pacientes de edad avanzada. RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber, 1(1). https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2026.2178

Policeno Xavier, G., Rodrigues da Luz, AL, Oliveira de Lima, K., & Jorge de Souza Raimundo, R. (2025). El papel de la fisioterapia en la promoción de la autonomía y la calidad de vida en las personas mayores. IESGO Science, 1(1). https://doi.org/10.5281/zenodo.17755670

Reis, LS, et al. (2022). El proceso de envejecimiento en los ancianos y sus cambios físicos, psicológicos y sociales. En Open Science Research VIII (pp. 285–297). Editora Científica Digital.

Ribeiro, CC, et al. (2022). Propósito en la vida y desempeño en actividades avanzadas de la vida diaria en adultos mayores. Revista Brasileña de Geriatría y Gerontología, 25(5), e210216.

Xu, F., et al. (2023). Efectos del Tai Chi sobre el equilibrio postural y la calidad de vida en ancianos con trastornos de la marcha: una revisión sistemática. PLOS ONE, 18(9), e0287035.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.