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

Año VII, vol. 2, 2026 | Envío: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Impacto del entrenamiento de fuerza terapéutico en la capacidad funcional y la fuerza muscular en personas mayores con sarcopenia.

Impacto del entrenamiento terapéutico con pesas en la capacidad funcional y la fuerza muscular de las personas mayores. Personas con sarcopenia

Impacto del entrenamiento terapéutico en la capacidad funcional y la fuerza muscular de personas mayores con sarcopenia.

Natalee Carreira Araujo,
Especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria, Hospital
Nossa Senhora de Lourdes - São Paulo
Jundiaí, SP, Brasil
Correo electrónico: natalee.carreira@gmail.com

Guilherme Guida
Fisioterapeuta, profesor de educación física
Especialista en Fisiología del Ejercicio - Unifesp
Especialista en entrenamiento deportivo - UGF
Especialista en osteopatía - EOM
Unip y FMU
São Paulo / SP
Correo electrónico: guilhermeguida@hotmail.com

Jorge Assis Salomão Hid
Formación: Fisioterapeuta
Universidad: Universidad Bandeirantes de São Paulo Ciudad y
Estado: São Paulo Correo electrónico:
jhid1979@gmail.com

Patricia Babireski Bachellar.
Formación: Fisioterapeuta, especialista en traumatología y fisioterapia ortopédica.
Institución: Universidad Tuiuti de Paraná
Ciudad y estado: Curitiba Correo
electrónico de relaciones públicas: Patricia.bacellar@icloud.com

Michele Cristina Melo
Formación: Fisioterapeuta
Institución: Universidad del Sur de Santa Catarina - UNISUL
Ciudad y estado: Florianópolis/ Santa Catarina Correo
electrónico: mi_cmelo@hotmail.com

RESUMEN

La sarcopenia es una afección asociada al envejecimiento, caracterizada por una reducción progresiva de la fuerza y la masa muscular, que puede comprometer la movilidad, el equilibrio, la capacidad funcional y la autonomía en adultos mayores. En este contexto, el entrenamiento terapéutico con pesas se presenta como una estrategia de intervención capaz de promover estímulos de resistencia individualizados y progresivos, con el potencial de minimizar los efectos funcionales derivados de la pérdida muscular. Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del entrenamiento terapéutico con pesas en la capacidad funcional y la fuerza muscular de adultos mayores con sarcopenia. Se trata de una revisión bibliográfica cualitativa y descriptiva, desarrollada a partir del análisis de 16 referencias diferentes relacionadas con la sarcopenia, el envejecimiento, la fisioterapia, el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Los resultados mostraron un predominio de estudios que asocian el entrenamiento de resistencia con el mantenimiento o la mejora de la fuerza muscular y la capacidad funcional, destacando su importancia para la movilidad y la autonomía de los adultos mayores. La literatura analizada también muestra que la intervención fisioterapéutica debe considerar, además del fortalecimiento, aspectos como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y el entrenamiento funcional. Se concluye que el entrenamiento terapéutico con pesas constituye una estrategia relevante en el manejo de la sarcopenia cuando se aplica de manera individualizada, progresiva e integrada con otras modalidades de ejercicio, y puede contribuir a la mejora de la fuerza muscular, la capacidad funcional, la seguridad durante la locomoción y la independencia en los adultos mayores.

Palabras clave: Sarcopenia; Ancianos; Entrenamiento terapéutico con pesas; Fisioterapia.

ABSTRACTO

La sarcopenia es una afección asociada al envejecimiento, caracterizada por reducciones progresivas de la fuerza y la masa muscular, que pueden comprometer la movilidad, el equilibrio, la capacidad funcional y la autonomía en las personas mayores. En este contexto, el culturismo terapéutico es una estrategia de intervención que puede proporcionar un entrenamiento de resistencia progresivo e individualizado y ayudar a minimizar los efectos funcionales de la pérdida muscular. El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del entrenamiento terapéutico con pesas en la capacidad funcional y la fuerza muscular de adultos mayores con sarcopenia. Esta revisión bibliográfica empleó un enfoque cualitativo y descriptivo, y analizó 16 referencias relacionadas con la sarcopenia, el envejecimiento, la fisioterapia, el entrenamiento de resistencia, el entrenamiento funcional, el equilibrio, la movilidad, la marcha y la prevención de caídas. Los resultados mostraron un predominio de estudios que asocian el entrenamiento de resistencia con el mantenimiento o la mejora de la fuerza muscular y la capacidad funcional, destacando su importancia para la movilidad y la autonomía de las personas mayores. La literatura analizada también muestra que la intervención de fisioterapia debe considerar, además del fortalecimiento, aspectos como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y el entrenamiento funcional. Se concluye que el entrenamiento terapéutico con pesas es una estrategia relevante en el manejo de la sarcopenia cuando se aplica de manera individualizada, progresiva e integrada con otras modalidades de ejercicio, y puede contribuir a mejorar la fuerza muscular, la capacidad funcional, la seguridad durante la locomoción y la independencia en las personas mayores.
Palabras clave: Sarcopenia; Ancianos; Culturismo terapéutico; Fisioterapia

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento va acompañado de cambios progresivos en el sistema musculoesquelético.

Factores neuromotores y funcionales, capaces de interferir en la capacidad de un individuo para realizar actividades.

Vida diaria con seguridad e independencia. Aunque los desafíos que enfrentan las personas mayores no son...

A diferencia de las observadas en otras fases de la vida, el avance de la edad requiere la consideración de

adaptaciones estructurales y funcionales individuales, asociadas con la reducción progresiva de la capacidad de

respuesta fisiológica y reserva funcional (De Amorim, 2022). Estas alteraciones pueden comprometer

Fuerza, equilibrio, movilidad y coordinación, que influyen en la autonomía y la calidad de vida.

Entre los cambios funcionales más relevantes se encuentran la disminución de la fuerza muscular y el deterioro cognitivo.

del equilibrio y cambios en el patrón de marcha. Ferreira (2022) destaca que la pérdida progresiva

Estas limitaciones están asociadas a mayores dificultades de movilidad y a una mayor vulnerabilidad.

Los eventos adversos, las caídas y las lesiones, además de contribuir al empeoramiento de las limitaciones funcionales.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

y afecciones crónicas relacionadas con el envejecimiento. La marcha de los ancianos presenta adaptaciones características biomecánicas características, descritas como "marcha senil", que tienen como objetivo aumentar la estabilidad y seguridad durante la locomoción. Sin embargo, estas adaptaciones pueden conllevar una menor Velocidad y eficiencia del movimiento, incluyendo una reducción en la longitud del paso y la zancada.

En este contexto, la pérdida de fuerza muscular adquiere especial importancia, ya que interfiere con la capacidad para sostener el cuerpo, controlar los movimientos y responder a las demandas funcionales. Entre los Entre las afecciones relacionadas con este proceso se encuentra la sarcopenia, que se caracteriza por una pérdida de peso progresiva. pérdida de fuerza y masa muscular, acompañada de una disminución del rendimiento físico. La sarcopenia puede Comprometiendo actividades simples como levantarse, caminar, subir escaleras y trasladarse, aumentando la dependencia funcional de las personas mayores.

La relación entre la sarcopenia y las caídas también es una preocupación importante en la población anciana. Nunes et al. (2021) indican que las personas mayores con sarcopenia tienen un mayor riesgo de caídas que las personas más jóvenes. sin el síndrome. Disminución de la fuerza en las extremidades inferiores, asociada con problemas de equilibrio y La forma de andar puede comprometer la capacidad de estabilizar el cuerpo y dificultar las respuestas motoras. Respuestas rápidas ante los desequilibrios. De esta forma, se preserva y recupera la fuerza muscular. Estos son componentes fundamentales para mantener la funcionalidad y la seguridad de las personas mayores.

Dado este escenario, la actividad física regular juega un papel importante en Preservación de la capacidad funcional en el envejecimiento. La estimulación física contribuye a... mantener la fuerza muscular, la movilidad y la autonomía, promoviendo el rendimiento de actividades de la vida diaria y reducción de los factores de riesgo de caídas (Duarte; Ramanho; Souza, 2025). Además de fortalecer los músculos, los programas de ejercicio pueden aportar beneficios a la postura, a la coordinación y la flexibilidad. Macedo (2025) destaca que realizar ejercicios generales puede para promover una mayor flexibilidad en las extremidades superiores e inferiores, un aspecto relevante para la Mantener la amplitud de movimiento y asegurar la correcta ejecución de las tareas funcionales.

Aunque se utilizan diferentes tipos de ejercicio físico en la prevención y el tratamiento de En la sarcopenia, todavía existen varias intervenciones posibles, y no hay un consenso absoluto sobre ninguna en particular. el único protocolo capaz de satisfacer las necesidades de todas las personas mayores. Corrêa et al. (2021) enfatizan la La importancia del ejercicio físico para prevenir o mitigar los cambios asociados con El proceso fisiológico del envejecimiento demuestra que la actividad física es un factor importante. Estrategia de intervención ante la pérdida progresiva de funciones.

En este contexto, el entrenamiento terapéutico con pesas se presenta como una estrategia relevante, ya que permite La realización de ejercicios de resistencia de forma individualizada, progresiva y controlada. El uso Las cargas ajustables permiten una estimulación específica de los grupos musculares implicados en la movilidad. y en las actividades de la vida diaria, promoviendo adaptaciones en términos de fuerza y rendimiento.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

funcional. Para los adultos mayores con sarcopenia, este enfoque puede representar una herramienta importante.
El tratamiento fisioterapéutico, especialmente cuando se combina con una evaluación individual de las limitaciones y la progresión de la enfermedad.
Cargas adecuadas e integración con ejercicios de equilibrio, flexibilidad y entrenamiento.
funcional.

Por lo tanto, la relevancia del entrenamiento terapéutico con pesas no se limita al aumento de la fuerza o la masa muscular.
muscular. El aumento de fuerza debe entenderse como un medio para mejorar la capacidad.
funcionales, promueven la independencia, aumentan la seguridad en la movilidad y reducen las limitaciones.
impuesta por la sarcopenia. La posibilidad de adaptar los ejercicios a las condiciones clínicas y funcionales.
Las necesidades individuales de cada persona mayor hacen que esta modalidad sea relevante para un enfoque terapéutico individualizado.
Por lo tanto, resulta relevante investigar los efectos del entrenamiento terapéutico con pesas sobre la fuerza muscular.
y la capacidad funcional de las personas mayores con sarcopenia, considerando que estas variables son
relacionado con la autonomía, la movilidad y el riesgo de caídas. Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo
Analizar el impacto del entrenamiento de resistencia terapéutico sobre la capacidad funcional y la fuerza muscular de las personas mayores.
con sarcopenia, buscando comprender su contribución a la preservación de la independencia y a
Promover un envejecimiento más activo y funcional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Sarcopenia, capacidad funcional y entrenamiento de fuerza terapéutico en personas mayores

La sarcopenia es un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva y generalizada de masa y fuerza muscular.
muscular, acompañada de una reducción en el rendimiento físico y la capacidad funcional, constituyendo
uno de los principales cambios relacionados con el envejecimiento musculoesquelético (De Fátima Luz y
Lima, 2026). Aunque está asociada con el proceso natural de envejecimiento, su evolución puede ser
influenciado por factores como la inactividad física, enfermedades crónicas, cambios hormonales, procesos
Factores inflamatorios, estrés oxidativo y disminución de la ingesta de proteínas. Por lo tanto, la sarcopenia no...
Se limita a una disminución de la masa muscular, pero también compromete la movilidad, la autonomía y...
capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.
Entre los cambios musculares asociados a la sarcopenia, destaca la reducción del número y del tamaño de los músculos.
de fibras musculares de tipo II, que desempeñan un papel importante en la producción de fuerza y en
movimientos de mayor intensidad. El proceso también está relacionado con la reducción de unidades.
Las estructuras motoras son responsables de controlar la fuerza y la precisión de la contracción muscular. Según
Según Fátima Luz y Lima (2026), la preservación de estas unidades es fundamental para el desempeño.
El ejercicio físico regular y muscular a lo largo de la vida puede ayudar a mitigar

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Pérdida muscular asociada al envejecimiento. En este contexto, mantener la estimulación muscular es importante.
Es importante adoptar las medidas adecuadas tanto para la prevención como para la intervención en los déficits funcionales.
asociado con la sarcopenia.

La progresión de la sarcopenia afecta a los músculos implicados en la estabilización del cuerpo y en
Locomoción. Entre los grupos musculares afectados se encuentran el transverso del abdomen y el multífido.
y los músculos paravertebrales; en las extremidades inferiores, los cuádriceps, los músculos de la pantorrilla y los
Glúteos. La disminución de la fuerza muscular interfiere con la capacidad de realizar movimientos fundamentales.
tales como levantarse de una silla, subir escaleras, caminar, mantener el equilibrio y realizar
transferencias. Oliveira y Vieira (2021) destacan que la pérdida de fuerza puede preceder a una mayor reducción.
pérdida acentuada de masa muscular, que contribuye a desequilibrios motores, fragilidad física, reducción
rendimiento funcional y mayor dependencia.

La disminución de la capacidad funcional es, por lo tanto, una de las consecuencias más significativas de
Sarcopenia en ancianos. La pérdida progresiva de fuerza en las extremidades inferiores compromete la
La inestabilidad corporal aumenta la dificultad para realizar las tareas diarias, favoreciendo la aparición de
limitaciones funcionales y caídas. En este sentido, la evaluación e intervención en la fuerza muscular.
Deben estar asociadas con la preservación de la movilidad, el equilibrio, la coordinación y la autonomía.
La actividad física regular juega un papel importante en este proceso, ya que niveles más altos
Los altos niveles de actividad física se asocian con un menor riesgo de sarcopenia y mejores indicadores.
de masa y función muscular en adultos mayores (Nogueira et al., 2023).

En este escenario, las intervenciones de fisioterapia desempeñan un papel relevante en la prevención y en...
tratamiento de la sarcopenia a través de ejercicios de resistencia, entrenamiento funcional y ejercicios de
Programas equilibrados y multimodales. Teles y Roiz (2025) señalan que diferentes estrategias
Las técnicas fisioterapéuticas pueden contribuir a aumentar la fuerza y la movilidad muscular, incluyendo mediante
mediante intervenciones realizadas en el entorno domiciliario. Esta posibilidad es importante para las personas mayores.
con dificultades de movilidad o baja participación en programas realizados en entornos
clínicas o gimnasios.

Por lo tanto, la intervención fisioterapéutica no se limita al fortalecimiento aislado de grupos musculares específicos.
muscular. Los ejercicios deben planificarse de acuerdo con las necesidades funcionales de la persona mayor.
considerando los movimientos relacionados con las actividades de la vida diaria y buscando recuperar o preservar
independencia funcional. Lopes Correa et al. (2023) destacan la importancia del rol de
Fisioterapeuta en la promoción del fortalecimiento muscular, la mejora de la calidad de vida y la reducción
de dependencia, considerando al individuo de forma holística.

Entre las estrategias más relevantes se encuentra el entrenamiento de resistencia, considerado uno de los
recursos clave para combatir la pérdida de fuerza y masa muscular resultante de

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

envejecimiento. Bezerra et al. (2026) destacan que este tipo de entrenamiento favorece la función y el envejecimiento.
estructura musculoesquelética, que contribuye a la salud, la calidad de vida y el mantenimiento de
capacidad funcional de los ancianos. Braga (2024) también señala la reducción de la atrofia muscular y la
El aumento de la sección transversal muscular es una respuesta importante al entrenamiento.
resistió. De Fátima Luz y Lima (2026), a su vez, destacan que el entrenamiento de fuerza puede
para contribuir al aumento de la densidad ósea y a la reducción de los efectos asociados a la sarcopenia.
En este contexto, el entrenamiento terapéutico con pesas destaca porque permite la aplicación controlada y
Las cargas progresivas permiten adaptar el entrenamiento a las condiciones individuales de la persona mayor.
A diferencia de un enfoque centrado en el rendimiento físico, su aplicación terapéutica debería considerar
La funcionalidad, las limitaciones, la seguridad y los objetivos específicos de cada individuo.
Posibilidad de controlar variables como carga, volumen, intensidad, número de repeticiones, intervalo
La recuperación y el rango de movimiento permiten adaptar el estímulo a las capacidades de la persona mayor y
para promover una progresión gradual.
El entrenamiento de resistencia puede aportar beneficios incluso en adultos mayores con discapacidades importantes.
deterioro funcional. Oliveira y Vieira (2021) señalan que el ejercicio de resistencia, incluyendo
En personas mayores frágiles, constituye un estímulo relevante para la hipertrofia muscular. Se recomienda
que el entrenamiento generalmente debe realizarse al menos dos veces por semana, respetando los períodos
Tiempo de recuperación adecuado entre sesiones. Los grupos musculares de las extremidades inferiores deben
Merecen especial atención los siguientes músculos: los extensores de la rodilla y la cadera, los flexores de la rodilla y los dorsiflexores.
y los flexores plantares, debido a su papel directo en la movilidad, el equilibrio y la prevención de
caídas.
La selección de ejercicios también debe tener en cuenta los músculos que más se utilizan en las actividades diarias.
diariamente, incluyendo glúteos, cuádriceps, pectorales, dorsal ancho, abdominales y deltoides. De esta manera,
El entrenamiento terapéutico con pesas puede ir más allá del objetivo de aumentar la fuerza muscular y asumir una función...
relacionados con la recuperación de la independencia funcional. Sousa de Paiva, Tomé y Abreu (2025)
Hacen hincapié en que la práctica constante de ejercicios de resistencia contribuye a la preservación de la movilidad funcional.
y la autonomía de las personas mayores, además de promover la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la agilidad.
Aunque el entrenamiento de resistencia constituye el eje central de la intervención, su asociación con los ejercicios
La flexibilidad y el equilibrio pueden mejorar los resultados funcionales. Freire (2022) enfatiza que
La importancia de incluir estos componentes en los programas dirigidos a la población anciana, ya que
que el envejecimiento está asociado con cambios en la movilidad articular, el control postural y
La capacidad de responder a las alteraciones del equilibrio. Se pueden realizar ejercicios de equilibrio.
de forma estática o dinámica e implican diferentes estímulos de coordinación corporal, giros
Estímulos visuales controlados y reducidos, y tareas asociadas con la manipulación de objetos.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

La flexibilidad también debe integrarse en los programas de ejercicio diseñados para personas mayores, contribuyendo para mantener el rango de movimiento y para una ejecución más eficiente de las actividades. funcional. Costa et al. (2025) destacan el uso de recursos como esteras, cojines, bandas y Los bancos se utilizan para ayudar a realizar los ejercicios y mantener una postura correcta. De esta manera, La combinación de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio permite un enfoque más eficaz. capacidad funcional integral.

Otro aspecto importante de la intervención fisioterapéutica es la prevención de caídas en el lugar de trabajo. atención domiciliaria. El fisioterapeuta puede desempeñar un papel importante en la identificación de factores ambientales que aumentan el riesgo. prevención de accidentes, orientación sobre cómo retirar alfombras sueltas, organizar el cableado eléctrico, etc. mejorar la iluminación, instalar barras de apoyo en lugares estratégicos y utilizar calzado apropiado. Ferreira (2022) destaca la importancia de características como la suela. Sistema antideslizante, de contrafuerte firme y de fijación segura. Estas medidas complementan el El entrenamiento físico ayuda a reducir los factores extrínsecos asociados a las caídas.

Aunque actividades como caminar también ofrecen beneficios para la población anciana, porque para contribuir a mantener niveles adecuados de actividad física, su papel en el enfoque El diagnóstico de sarcopenia debe entenderse como complementario. Nogueira et al. (2023) observaron una Existe una asociación entre una mayor frecuencia de caminatas y un menor riesgo de sarcopenia. Sin embargo, cuando la El objetivo es promover ganancias específicas en fuerza y masa muscular; el ejercicio de resistencia juega un papel crucial. Juega un papel central, ya que permite que los músculos reciban estímulos de sobrecarga progresiva, que son fundamentales para adaptaciones neuromusculares y estructurales.

Por lo tanto, el entrenamiento terapéutico con pesas representa una alternativa para abordar uno de los principales problemas... Componentes de la sarcopenia: una disminución de la fuerza muscular. Mediante la promoción del entrenamiento de resistencia. El entrenamiento progresivo e individualizado puede contribuir a aumentar la capacidad de generar fuerza. para mejorar el rendimiento de las extremidades inferiores, promover el equilibrio y aumentar la capacidad. realizar actividades funcionales. Sus efectos van más allá de la dimensión muscular, reflejándose en movilidad, autonomía, seguridad en la realización de las actividades diarias y calidad de vida. vida.

Por lo tanto, el uso del entrenamiento terapéutico con pesas como estrategia de intervención de fisioterapia debería basarse en una evaluación individualizada, una progresión adecuada de los ejercicios y la integración. entre fuerza, equilibrio, flexibilidad y funcionalidad. El objetivo debe ser transformar la ganancia de La fuerza conduce a una mayor capacidad funcional e independencia. En este sentido, el entrenamiento de resistencia... Representa una importante herramienta terapéutica para minimizar los impactos de la sarcopenia y para promover un proceso de envejecimiento más activo, seguro y funcional.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

3. METODOLOGÍA

Este estudio se caracteriza por ser una revisión bibliográfica, con un enfoque y carácter cualitativos.
descriptivo, desarrollado con el objetivo de analizar la evidencia disponible respecto al impacto de
Entrenamiento terapéutico con pesas para mejorar la capacidad funcional y la fuerza muscular en personas mayores con sarcopenia.
La elección de este método nos permitió recopilar e interpretar publicaciones científicas relacionadas con
envejecimiento, sarcopenia, entrenamiento de resistencia e intervenciones de fisioterapia dirigidas a
población anciana.

Para los fines de este estudio, se consideraron las publicaciones que presentaban alguna relación con el tema.
al menos una de las siguientes áreas temáticas: sarcopenia en ancianos; pérdida de fuerza y masa muscular;
capacidad funcional; movilidad; equilibrio; marcha; prevención de caídas; fisioterapia geriátrica;
Se priorizó el entrenamiento funcional, la actividad física y los ejercicios de resistencia o con pesas.
materiales que contribuirían a comprender la relación entre el fortalecimiento muscular y
Preservar la funcionalidad durante el envejecimiento.

La revisión bibliográfica dio como resultado la selección de 16 referencias distintas, compuestas por artículos.
Artículos científicos, tesis académicas y trabajos técnicos. Las publicaciones analizadas abarcaron diferentes áreas.
áreas relacionadas con el tema, incluyendo fisioterapia, gerontología, entrenamiento físico, rehabilitación,
Salud de las personas mayores y entrenamiento de resistencia. El proceso de selección permitió desarrollar un análisis.
multidimensional, considerando sus repercusiones en el equilibrio, la movilidad y la prevención de
caídas, autonomía y calidad de vida.

El análisis de los materiales se realizó de manera cualitativa e interpretativa. Las referencias fueron
organizados según su relación con el objeto de estudio. Luego, los contenidos fueron agrupados.
en categorías temáticas, que incluyen: (1) sarcopenia y envejecimiento; (2) fuerza muscular y
cambios funcionales; (3) entrenamiento de resistencia y entrenamiento con pesas; (4) fisioterapia y rehabilitación; (5)
equilibrio, movilidad y prevención de caídas; y (6) autonomía y capacidad funcional.

Los resultados de los estudios se compararon y articularon con el objetivo de la investigación, con el fin de
identificar puntos de convergencia con respecto a los beneficios del ejercicio de resistencia y el entrenamiento terapéutico con pesas.
para personas mayores con sarcopenia. La interpretación consideró los efectos relacionados con la fuerza muscular,
movilidad, equilibrio, rendimiento funcional e independencia, lo que nos permitió establecer una
relación entre las ganancias musculares proporcionadas por el entrenamiento y su posible impacto en
actividades de la vida diaria.

Dado que se trata de una revisión bibliográfica, no se realizaron procedimientos experimentales.
intervenciones directas con participantes humanos. Por lo tanto, los resultados presentados
Corresponden a la síntesis interpretativa de la evidencia encontrada en las referencias seleccionadas, sin

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

implican la recopilación de datos clínicos primarios.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La revisión de la literatura utilizada en este estudio reunió 16 referencias distintas, seleccionadas por exhibiendo una relación directa o complementaria con la sarcopenia, el envejecimiento, la fuerza muscular, Capacidad funcional y el uso de ejercicios físicos y de resistencia como estrategias de intervención. en personas mayores. Del conjunto analizado, 12 corresponden a artículos científicos publicados en revistas, Dos son tesis académicas y dos son libros u obras técnicas. La mayor concentración de publicaciones Está relacionado con las áreas de fisioterapia, gerontología, educación física, entrenamiento de resistencia, Rehabilitación funcional y salud de las personas mayores. Se presenta una lista de las referencias utilizadas. en la Tabla 1.

Tabla 1 – Investigaciones y trabajos utilizados en el análisis sobre entrenamiento terapéutico con pesas, sarcopenia y capacidad funcional de las personas mayores

Autor(es) Año	Tipo de estudiar/trabajar	Área temática	Contribución principal al estudio
Corrêa et al. 2021	Artículo – revisión integrador	Fisioterapia y sarcopenia	Analiza los efectos de la fisioterapia en personas mayores con sarcopenia y destaca la El ejercicio físico como estrategia prevención y tratamiento.
Nunes et al. 2021	Artículo científico	Sarcopenia y geriatría	Investiga los factores asociados a la sarcopenia. en las personas mayores de la comunidad y su relación con limitaciones funcionales.
Oliveira y Vieira	Artículo de 2021 – Reseña bibliográfico	Fortalecimiento musculoso y sarcopenia	Destaca los beneficios del fortalecimiento. músculo en personas mayores con sarcopenia, incluyendo mayor fuerza, hipertrofia musculoso, movilidad mejorada y capacidad funcional.
De Amorim 2022	Libro/Obra técnica	Evaluación capacidad funcional de las personas mayores	Aborda medidas de rendimiento físico y Aplicaciones funcionales aplicables a la población anciana.
Ferreira 2022	Artículo	Biomecánica, analiza los cambios en la marcha en los ancianos 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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Autor(es) Año		Tipo de estudiar/trabajar	Área temática	Contribución principal al estudio
		científico	marcha y prevención cascadas	estrategias relacionadas con la prevención caídas.
Tesis doctoral de Freire 2022			Ejercicio, equilibrio y funcionalidad	Evalúa los ejercicios sensoriomotores y sus efectos sobre la propiocepción, el equilibrio, Fuerza, movilidad y riesgo de caídas.
Tesis doctoral de Braga 2024			Capacitación resistió y adaptación muscular	Analizar los cambios morfológicos, aspectos moleculares y funcionales asociados con entrenamiento de resistencia.
Lopes Correa y otros.	2024	Artículo científico	Fisioterapia y rehabilitación	Se aborda la rehabilitación fisioterapéutica. Aplicado a la sarcopenia en ancianos.
Duarte, Ramalho y Souza	2025	Artículo científico	Capacitación funcional y envejecimiento	Aborda el uso de la formación. funcional para mejorar la calidad de La vida de los ancianos.
Libro/obra de Macedo 2025		técnica	Capacitación funcional	Presenta los fundamentos y las estrategias de entrenamiento funcional aplicable a población anciana.
Sousa de Paiva, Tomé y Abreu	Artículo de 2025 – Revisión	bibliográfico	Ceremonias resistió y sarcopenia	Analiza la relación entre los ejercicios. resistió el mantenimiento de la movilidad Funcionalidad y autonomía en adultos mayores.
Artículo sobre Teles y Roiz 2025 – Reseña		bibliográfico integrador	Fisioterapia y sarcopenia	Analiza el papel de la fisioterapia en prevención y tratamiento de la sarcopenia, incluyendo ejercicios de resistencia y funcionales y hogares.
Costa et al. 2025		Artículo científico	Aptitud física y envejecimiento	Destaca la importancia de evaluar aptitud física relacionada con la salud en adultos y ancianos.
Desde Fátima 2026		Artículo	Entrenamiento: Analiza el impacto del entrenamiento de resistencia.	

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Autor(es) Año		Tipo de estudiar/trabajar	Área temática	Contribución principal al estudio
Luz y Lima		científico	resistió y sarcopenia	en el manejo de la sarcopenia en ancianos.
Ternera y Alabama.	2026	Artículo científico	Capacitación funcional y independencia	Analiza los efectos del entrenamiento. Aspectos funcionales relacionados con la independencia de los adultos mayores.
Nogueira y Alabama.	2023	Artículo científico	Actividad física, sarcopenia y cascadas	Se relaciona con la actividad física y El comportamiento sedentario aumenta el riesgo de Sarcopenia y miedo a las caídas en personas mayores.

Fuente: Elaborado por los autores con base en las referencias utilizadas en el estudio.

El análisis de la colección bibliográfica demuestra el predominio de estudios centrados en la sarcopenia y
al ejercicio físico, con énfasis en el entrenamiento de resistencia y las intervenciones de fisioterapia.
También existen evidencias de investigaciones centradas en la capacidad funcional, el equilibrio y...
La movilidad, la marcha y la prevención de caídas son elementos relacionados con las consecuencias de la pérdida de movilidad.
Fuerza muscular en el envejecimiento.
Entre los estudios analizados, Oliveira y Vieira (2021), Sousa de Paiva, Tomé y Abreu (2025) y De
Fátima Luz y Lima (2026) presentan una relación más directa con el eje central de esta investigación, por
También se han realizado otros estudios, como los que abordan el fortalecimiento o el entrenamiento de resistencia aplicados a la sarcopenia.
Corrêa et al. (2021), Lopes Corrêa et al. (2024) y Teles y Roiz (2025) amplían el análisis a
Abordar la práctica de la fisioterapia y las diferentes estrategias de rehabilitación.
La literatura también presenta un segundo eje relacionado con la capacidad funcional y la seguridad de
anciano. Ferreira (2022), Freire (2022), Nogueira et al. (2023) y Bezerra et al. (2026) contribuyen a
Comprender la relación entre fuerza, equilibrio, movilidad, marcha, riesgo de caídas y
independencia funcional. De esta manera, los estudios analizados nos permiten comprender que la
Las intervenciones para la sarcopenia deben evaluarse en función de sus efectos sobre la funcionalidad del individuo.
Otro aspecto identificado fue el uso de diferentes modalidades de ejercicio. Aunque el
Aunque el entrenamiento de resistencia es el principal recurso asociado con el aumento de la fuerza muscular, los estudios...
También incluyen entrenamiento funcional, ejercicios sensoriomotores y ejercicios de equilibrio.
ejercicios de flexibilidad y actividad física general. Esta diversidad indica que el enfoque de
La población anciana tiende a ser más eficaz cuando se considera la funcionalidad en general, utilizando
El fortalecimiento muscular es uno de los componentes centrales de la intervención.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Los resultados de la revisión bibliográfica indican que la sarcopenia es un factor asociado importante.
Esto se refiere a la reducción de la capacidad funcional de las personas mayores, debido a la pérdida progresiva de fuerza muscular.
La reducción compromete movimientos fundamentales para la independencia, como ponerse de pie, caminar,
Subir escaleras, realizar transferencias y mantener el equilibrio. En el marco de referencia analizado, la pérdida de fuerza
La disfunción de las extremidades inferiores se encuentra entre los factores más relevantes para explicar la reducción de
movilidad y mayor dependencia funcional.

La relación entre la fuerza muscular y la funcionalidad es importante porque el envejecimiento modifica la
La capacidad de utilizar estos músculos en tareas motoras. En este sentido, la intervención debería tener como objetivo...
para producir la fuerza suficiente para que la persona mayor pueda utilizarlo en situaciones funcionales. Oliveira y Vieira
(2021) resaltan la importancia del fortalecimiento muscular en adultos mayores con sarcopenia, mientras que
Sousa de Paiva, Tomé y Abreu (2025) relacionan los ejercicios de resistencia con el mantenimiento de
movilidad funcional y autonomía.

Los hallazgos también respaldan la relevancia del entrenamiento de resistencia como un componente central de
Intervención. La posibilidad de controlar la carga, el volumen, la intensidad, las repeticiones y los períodos de
La recuperación permite individualizar el ejercicio según la condición funcional de la persona mayor.
Esta característica diferencia el entrenamiento con pesas terapéutico de una actividad recreativa o laboral.
rendimiento, ya que el objetivo terapéutico es utilizar la sobrecarga progresiva para promover
Adaptaciones musculares y funcionales compatibles con las necesidades individuales. El individuo
La referencia analizada destaca que el entrenamiento terapéutico con pesas debe tener en cuenta las limitaciones y la seguridad.
y los objetivos específicos de cada persona.

La literatura revisada también demuestra que los beneficios del entrenamiento de resistencia no se limitan a
a la hipertrofia. El aumento de la fuerza de las extremidades inferiores tiene implicaciones directas para la capacidad de
Caminar, realizar transferencias y mantener el equilibrio. De esta manera, el entrenamiento terapéutico con pesas
Esto puede contribuir a una cadena de beneficios funcionales: la estimulación resistida promueve adaptaciones.
adaptaciones musculares; estas adaptaciones aumentan la capacidad de producir fuerza; el aumento de fuerza mejora
La ejecución de tareas funcionales y la mejora funcional pueden promover una mayor autonomía y seguridad.
en las actividades cotidianas.

Esta comprensión se ve reforzada por la relación observada entre la sarcopenia y las caídas. Nunes et al.
(2021) identifican la sarcopenia como una condición asociada con una mayor vulnerabilidad entre los adultos mayores,
mientras que Nogueira et al. (2023) relacionan los niveles de actividad física con el riesgo de sarcopenia y con
Miedo a caerse. La disminución de la fuerza, cuando se asocia con cambios en el equilibrio y la marcha, puede
para obstaculizar la ejecución de respuestas motoras rápidas en situaciones inestables. Por lo tanto, la
El fortalecimiento muscular también debe entenderse como una estrategia de protección funcional.
cuando se dirige a los músculos implicados en el soporte y la locomoción.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Los cambios en la marcha son otro aspecto importante para interpretar los resultados. Ferreira (2022) describe cambios característicos en la marcha de los ancianos, como una reducción en la longitud de pasos y velocidad, relacionados con estrategias adaptativas destinadas a lograr mayor estabilidad. Sin embargo, una marcha más lenta y menos eficiente también puede representar una limitación funcional. En este contexto, el fortalecimiento de los músculos de las extremidades inferiores puede para promover un mayor control durante la locomoción y mejorar la capacidad del individuo para realizar tareas que requieren apoyo y movimiento corporal.

El análisis de los estudios también muestra que la fisioterapia juega un papel estratégico en Intervención sobre la sarcopenia. Corrêa et al. (2021), Lopes Corrêa et al. (2024) y Teles y Roiz (2025) Señalan diferentes posibilidades de intervención fisioterapéutica, incluidos los ejercicios de resistencia, Entrenamiento funcional, ejercicios de equilibrio e intervenciones en el hogar. Esta perspectiva es... Esto es importante porque la sarcopenia se presenta con manifestaciones distintas entre los individuos y no puede ser... La intervención se gestiona mediante un protocolo estricto. Debe adaptarse a las condiciones clínicas.

Aspectos funcionales y ambientales de las personas mayores.

Otro hallazgo relevante es la necesidad de integrar el entrenamiento de fuerza con otras capacidades. físico. Aunque el entrenamiento terapéutico con pesas es el enfoque principal de este estudio, el trabajo El análisis indica que el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y el entrenamiento funcional también... influyen en la capacidad de realizar actividades diarias. Freire (2022), por ejemplo, aborda ejercicios sensoriomotores relacionados con la propiocepción, el equilibrio, la fuerza muscular y Movilidad funcional y riesgo de caídas. Duarte, Ramalho y Souza (2025) y Bezerra et al. (2026) También amplían la comprensión de la contribución del entrenamiento funcional a la calidad de vida.

y la independencia de las personas mayores.

Esta integración nos permite comprender la capacidad funcional como un fenómeno multidimensional. Una persona mayor puede presentar mayor fuerza muscular y aun así seguir teniendo limitaciones si... Existen déficits significativos en el equilibrio, la movilidad, la coordinación o la amplitud de movimiento. Por esta razón, los resultados de la literatura favorecen un enfoque en el que el fortalecimiento muscular... estar asociado con ejercicios funcionales y de equilibrio. El marco analizado respalda esta integración. entre fuerza, flexibilidad, equilibrio y funcionalidad.

La actividad física general también parece ser un factor protector. Nogueira et al. (2023) Un mayor nivel de actividad física se asocia con mejores indicadores de sarcopenia y riesgo. de caídas. Sin embargo, los resultados analizados nos permiten establecer una distinción importante: La actividad física y el entrenamiento de resistencia no son conceptos equivalentes. La práctica general de la actividad La actividad física contribuye a mantener un estilo de vida activo, mientras que el entrenamiento de resistencia Permite la aplicación de sobrecarga específica y progresiva, una característica relevante cuando la

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

El objetivo es aumentar la fuerza muscular.

En este sentido, el entrenamiento terapéutico con pesas presenta una importante ventaja metodológica:

Posibilidad de controlar el estímulo aplicado al músculo y aumentar la demanda según sea necesario.

Adaptación individual. Esta característica es relevante para los ancianos con sarcopenia, para quienes la

La intensidad del ejercicio debe ser compatible con el nivel de fuerza, capacidad funcional y...

condiciones clínicas.

Los resultados también indican que la autonomía debe considerarse uno de los principales resultados de

intervención. El aumento de la fuerza muscular tiene relevancia clínica porque puede traducirse en una mayor

capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Sousa de Paiva, Tomé y Abreu (2025) asocian la

La adherencia a los ejercicios de resistencia contribuye a la preservación de la movilidad funcional y la autonomía, mientras que

Bezerra et al. (2026) destacan la relación entre el entrenamiento funcional y la independencia de los adultos mayores.

Por lo tanto, la efectividad del entrenamiento terapéutico con pesas debe evaluarse utilizando indicadores.

Problemas musculares y su impacto en la funcionalidad.

El análisis de las obras seleccionadas también demuestra que la intervención debe ser individualizada.

Las diferencias entre las personas mayores con respecto al grado de sarcopenia, fuerza, equilibrio, movilidad, presencia de

Las enfermedades crónicas y la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria impiden que una sola estrategia funcione.

puede aplicarse indiscriminadamente. El entrenamiento terapéutico con pesas permite una mayor flexibilidad al posibilitar

La adecuación de la carga y las características de los ejercicios a las necesidades de cada individuo.

Finalmente, los resultados de la literatura respaldan la hipótesis de que el entrenamiento terapéutico con pesas puede tener

impacto positivo en la fuerza muscular y la capacidad funcional en individuos ancianos con sarcopenia. Sin embargo,

Los estudios analizados también demuestran que sus efectos deben entenderse dentro de un contexto más amplio.

Un enfoque multidimensional, en el que el fortalecimiento se vincula con la movilidad, el equilibrio y...

Flexibilidad, coordinación y entrenamiento funcional. Por lo tanto, el entrenamiento terapéutico con pesas debería ser...

entendida como una intervención capaz de contribuir a la recuperación de la funcionalidad, la reducción

dependencia y mantenimiento de la autonomía en la vejez.

En general, los resultados encontrados convergen en la comprensión de que el fortalecimiento

El entrenamiento muscular progresivo e individualizado es uno de los principales recursos para abordar...

consecuencias funcionales de la sarcopenia. La literatura revisada apunta a beneficios relacionados con la fuerza,

movilidad, equilibrio, rendimiento funcional e independencia, reforzando la relevancia de

El entrenamiento terapéutico con pesas como recurso fisioterapéutico en el cuidado de personas mayores con sarcopenia.

CONSIDERACIONES FINALES

El análisis de la literatura reveló que la sarcopenia es una afección asociada importante.

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

debido al envejecimiento, caracterizado por una reducción de la fuerza y la masa muscular, con repercusiones
Mejoras significativas en la movilidad, el equilibrio, la capacidad funcional y la autonomía en adultos mayores.
La pérdida progresiva de fuerza en las extremidades inferiores puede dificultar la realización de actividades.
Las actividades cotidianas pueden aumentar la vulnerabilidad a las limitaciones funcionales y a las caídas.
Los estudios analizados indican que el entrenamiento de resistencia y el entrenamiento terapéutico con pesas constituyen
Estrategias pertinentes para abordar estos cambios, ya que permiten la aplicación.
estímulos progresivos e individualizados capaces de promover adaptaciones musculares y
funcional. Los beneficios identificados no se limitan al aumento de fuerza o masa muscular,
que pueden afectar la movilidad, el equilibrio, la capacidad de realizar transferencias, la marcha y
Realizar actividades de la vida diaria.
La bibliografía también demuestra que la intervención fisioterapéutica debe ir más allá de los ejercicios de fortalecimiento.
Entrenamiento muscular aislado. La combinación de entrenamiento terapéutico con pesas, ejercicios de equilibrio, flexibilidad,
La coordinación y el entrenamiento funcional permiten un enfoque más integral de las habilidades.
Independencia funcional en las personas mayores. Esta integración es importante porque la independencia funcional depende de...
interacción entre diferentes capacidades físicas, no solo la fuerza muscular.
Otro aspecto que se destaca es la necesidad de individualización y progresión en la formación.
Existen diferencias entre los adultos mayores con respecto al grado de sarcopenia, capacidad funcional, fuerza,
El equilibrio, la movilidad y las condiciones clínicas hacen que la aplicación de un único protocolo no sea adecuada.
El entrenamiento terapéutico con pesas tiene una ventaja en este sentido porque permite controlar las cargas, de
volumen, intensidad, número de repeticiones y períodos de recuperación, lo que permite
Adaptar el estímulo a las características y objetivos de cada individuo.
Con base en los estudios analizados, se puede concluir que el entrenamiento terapéutico con pesas puede considerarse
positivo para mejorar la fuerza muscular y la capacidad funcional en personas mayores con sarcopenia,
lo cual puede contribuir a preservar la autonomía, reducir la dependencia y aumentar la seguridad.
en la realización de actividades diarias. Por lo tanto, la literatura revisada respalda su uso como
Un recurso fisioterapéutico importante en el manejo de la sarcopenia cuando se incluye en un enfoque integral.
multidimensional e individualizado.

Finalmente, cabe señalar que los resultados de esta investigación deben interpretarse teniendo en cuenta su naturaleza.
bibliográfico. Aunque existe convergencia entre los estudios respecto a la importancia del ejercicio
A pesar de la resistencia, la diversidad de estrategias y características de los ancianos analizados resalta la necesidad
nuevas investigaciones que investigan protocolos específicos de entrenamiento de fuerza terapéutico, diferentes
Niveles de intensidad y sus efectos sobre indicadores objetivos de fuerza y capacidad funcional.
De esta forma, futuras investigaciones podrán contribuir a la mejora de las estrategias.
Técnicas fisioterapéuticas dirigidas a la prevención y tratamiento de la sarcopenia, así como para la promoción

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

REFERENCIAS

Bezerra, ACM, et al. (2026). Los efectos del entrenamiento funcional en la independencia de los adultos mayores. Revista Iberoamericana de Humanidades, Ciencias y Educación, 12(7), 1–16.

Braga, LCR (2024). Plasticidad del vientre muscular y la unión miotendinosa en un modelo experimental de entrenamiento de resistencia a corto plazo después de la atrofia muscular: análisis morfológicos, moleculares y funcionales [Disertación, Universidad Estatal de São Paulo].

Corrêa, L., et al. (2021). Efectos de la fisioterapia en ancianos sarcopénicos: una revisión integradora. Perspectiva: Ciencia y Salud, 6(1), 50–66.

Costa, KP, et al. (2025). La importancia de la evaluación de la aptitud física relacionada con la salud en adultos y ancianos.
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento, 1(1).

De Amorim, JSC (2022). Medidas de rendimiento físico y funcional en personas mayores. Digitaliza Conteúdo.

De Fátima Luz, R., & de Lima, KA (2026). Impacto del entrenamiento de resistencia en el control de la sarcopenia en adultos mayores. Revista Iberoamericana de Humanidades, Ciências e Educação, 12(5), 1–21.

Duarte, RP, Ramalho, IFA y Souza, WS (2025). Entrenamiento funcional para mejorar la calidad de vida en adultos mayores. Revista Multidisciplinar Integrada - REMI, 6(1), 1–13.

Ferreira, VSX (2022). Análisis biomecánico de la marcha y podoposturología en la prevención de caídas en ancianos: Un enfoque gerontológico integrador. RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria O Saber, 1(1). https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2022.1803

Freire, IAS (2022). Eficacia de un programa de ejercicios sensoriomotores sobre la propiocepción, el equilibrio, la fuerza muscular, la movilidad funcional y el riesgo de caídas en adultos mayores.
[Tesis de maestría, Universidad Fernando Pessoa].

Lopes Corrêa, L., da Silva Pereira, P., França Marinho, MC y Oliveira Sousa, ER (2024).
Rehabilitación fisioterapéutica: Sarcopenia en ancianos. Revista Brasileña de Implantología y Ciencias de la Salud, 6(5), 2011–2023. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n5p2011-2023.

Macedo, BRN (2025). Entrenamiento funcional avanzado. Freitas Bastos.

Nogueira, G., Fidelix, YL, Nascimento Junior, JRA do y Oliveira, DV de. (2023). Actividad física y comportamiento sedentario como predictores de miedo a caer y riesgo de sarcopenia en adultos mayores.
Fisioterapia en movimiento, 36, e36118. https://doi.org/10.1590/fm.2023.36118

Nunes, JD, Zacarin, J. de F., Pavarini, SCI, Zazzetta, MS, Orlandi, AA dos S., & Orlandi, F. de S. (2021). Factores asociados con la sarcopenia en adultos mayores que viven en la comunidad. Physiotherapy and Research, 28(2), 159–165. https://doi.org/10.1590/1809-2950/20002828022021

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: 08/12/2026 | Aceptado: 08/15/2026 | Publicación: 08/18/2026

Oliveira, VA de y Vieira, KVS (2021). Beneficios del fortalecimiento muscular en personas mayores con sarcopenia: una revisión de la literatura. Revista Iberoamericana de Humanidades, Ciências e Educação, 7(10), 1191–1207. https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2656

Sousa de Paiva, R., Tomé, R. y Abreu, FM (2025). Ejercicios de resistencia y sarcopenia en ancianos: una revisión de la literatura. Tempus – Actas de Saúde Coletiva, 16(1), 155–185. https://doi.org/10.18569/tempus.v16i01.2902

Teles, SN y Roiz, R. de M. (2025). Intervención fisioterapéutica en la prevención y tratamiento de la sarcopenia en el anciano: una revisión integradora de la literatura. Revista Iberoamericana de Humanidades, Ciências 11(11), 9185–9197. https://doi.org/10.51891/rease.v11i11.22787 y Educación,

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.