

**Tabla 3**  
Análisis cualitativo de los artículos incluidos

Autores	Población	Intervención (entrenamiento funcional)	Comparación (entrenamiento tradicional de fuerza)	Outcome primario
Balachandran <i>et al.</i> , (2016)	<p>22 adultos mayores de 65 años o más, sin entrenamiento de fuerza en los últimos 6 meses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EF: n = 12; 6 mujeres (69.2 ± 4.1 años)</li> <li>ETF: n = 10.6 mujeres (70.1 ± 4.0 años)</li> </ul>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 2 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicios con polea, realizados de pie; 3 x 12 repeticiones; 1-2 minutos de pausa entre series <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-8) en una escala RPE de 0 a 10. <b>Duración sesión:</b> No establecido <b>Progresión:</b> Aumento 5-10 % de la carga, siempre por debajo de 8 en escala RPE</p>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 2 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicio con máquinas de fuerza tradicionales, realizados en posición sedente; 3 x 12 repeticiones; 1-2 minutos de pausa entre series <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-8) en una escala RPE de 0 a 10 <b>Duración sesión:</b> No establecido <b>Progresión:</b> Aumento 5-10 % de la carga, siempre por debajo de 8 en escala RPE</p>	<p><b>Condición física general:</b> a. Fuerza tren superior (1 RM prensa de pecho): ↑EF (+10 %) ↑ETF* (+24 %) b. Fuerza tren inferior (1 RM prensa piernas): ↑EF (+24 %) ↑ETF (+23 %) c. Potencia tren superior (Watts prensa de pecho): ↔EF (+9 %) ↔ETF (+5 %)</p> <p><b>Condición física funcional:</b> <b>Physical Performance Battery (PPB):</b> a. Puntaje global PPB (1-4): ↑EF (+0.23 puntos) ↑ETF (+0.15 puntos) b. Equilibrio: ↔EF (+0.4 %) ↔ETF (+2.2 %) c. Marcha: ↔EF (-3.7 %) ↔ETF (-5.8 %)</p> <p>d. Potencia tren inferior (Watts prensa piernas): ↔EF (+12 %) ↔ETF (+7 %) e. Potencia rotacional de tronco (balón medicinal): ↑EF (+10 %) ↑ETF (+7 %)</p> <p>d. Marcha estrecha: ↔EF (-4 %) ↔ETF (-15 %) e. Levantarse de una silla: ↓EF* (-24 %) ↓ETF (-14 %)</p>
De Resende-Neto <i>et al.</i> , (2016).	<p>44 mujeres clasificadas como prefrágiles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EF: n = 18 (65.6 ± 5.4 años)</li> <li>ETF: n = 15 (65.6 ± 5.1 años)</li> <li>GC: n = 11 (62.5 ± 3.0 años)</li> </ul>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 3 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicios integrados y multiarticulares específicos para las actividades de la vida diaria; 8 a 12 repeticiones máximas <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 <b>Duración sesión:</b> 50 minutos <b>Progresión:</b> No establecido</p>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 3 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicios convencionales de contra resistencia analítica y uniplanar, con trabajo neuromuscular aislado; 8 a 12 repeticiones máximas <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 <b>Duración sesión:</b> 50 minutos <b>Progresión:</b> No establecido</p>	<p><b>Condición física funcional:</b> <b>Senior Fitness Test (SFT):</b> a. Flexibilidad tren inferior ("chair-sit and reach", centímetros): ↑EF (+176 %) ↑ETF (+96 %) b. Flexibilidad tren superior (juntar las manos tras la espalda, centímetros): ↑EF (+111 %) ↑ETF (+85 %) c. Agilidad y equilibrio dinámico (tiempo en "time up and go"): ↓EF* (-23 %) ↓ETF# (-8 %)</p> <p>d. Capacidad cardiorrespiratoria (test marcha 6 minutos, metros): ↑EF# (+7 %) ↔ETF (2.1 %) e. Fuerza tren inferior ("sit-to-stand", repeticiones en 30 segundos): ↑EF# (+20 %) ↔ETF# (+5 %) f. Fuerza tren superior ("arm curl", repeticiones): ↑EF# (+24 %) ↑ETF# (+16 %)</p>
Aragão-Santos <i>et al.</i> , (2019).	<p>44 mujeres de edad avanzada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>EF: n = 18 (65.6 ± 5.4 años)</li> <li>ETF: n = 15 (65.6 ± 5.1 años)</li> <li>GC: n = 11 (62.5 ± 3.0 años)</li> </ul>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 3 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicios multiarticulares para tren inferior y superior, con énfasis en el trabajo de la musculatura estabilizadora de la columna vertebral y la fuerza dinámica máxima, organizados en un circuito <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 <b>Duración sesión:</b> 50 minutos <b>Progresión:</b> No establecido</p>	<p><b>Duración:</b> 12 semanas <b>Frecuencia:</b> 3 veces por semana <b>Modalidad:</b> Ejercicios realizados predominantemente en máquinas a máximo esfuerzo y máxima velocidad en forma de circuito, con 2 vueltas; 8 a 12 repeticiones máximas <b>Intensidad:</b> Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 <b>Duración sesión:</b> 50 minutos <b>Progresión:</b> Incremento de carga cuando el número de repeticiones no se ajustaba a percepción de esfuerzo solicitada</p>	<p><b>Condición física general:</b> a. Fuerza tren superior (1 RM prensa de pecho): ↑EF (+25 %) ↑ETF# (+28 %) b. Fuerza tren superior (1 RM remo sentado): ↑EF# (+22 %) ↑ETF# (+25 %) c. Fuerza tren inferior (1 RM prensa de piernas): ↑EF# (+38 %) ↑ETF# (+41 %) d. Potencia tren superior (Watts prensa de pecho): ↑EF (+14 %) ↑ETF (+18 %)</p> <p><b>Condición física funcional:</b> <b>Senior Fitness Test (SFT):</b> a. Fuerza tren inferior ("sit-to-stand", repeticiones en 30 segundos): ↑EF# (+20 %) ↔ETF# (+5 %) b. Fuerza tren superior ("arm curl", repeticiones): ↑EF# (+24 %) ↑ETF# (+16 %)</p> <p>e. Potencia tren superior (Watts remo sentado): ↑EF (+14 %) ↑ETF (+19 %) f. Potencia tren inferior (Watts prensa de piernas): ↑EF (+12 %) ↑ETF (+10 %) g. Fuerza isométrica tren superior (prensión manual): ↑EF (+15 %) ↑ETF# (+19 %) h. Fuerza isométrica tren inferior (peso muerto): ↑EF# (+14 %) ↑ETF (+4 %)</p>

**Tabla 3**  
*Análisis cualitativo de los artículos incluidos*

Autores	Población	Intervención (entrenamiento funcional)	Comparación (entrenamiento tradicional de fuerza)	Outcome primario
De Resende-Neto <i>et al.</i> , (2018).	32 mujeres • EF: n = 16 (64.6 ± 5.5 años) • ETF: n = 16 (66.6 ± 5.6 años)	Duración: 8 semanas Frecuencia: 3 veces por semana Modalidad: Ejercicios multiarticulares para tren inferior y superior, con intensa activación de los músculos estabilizadores de la columna vertebral, organizados en un circuito Intensidad: Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 Duración sesión: 60 minutos Progresión: No establecido	Duración: 8 semanas Frecuencia: 3 veces por semana Modalidad: Ejercicios monoarticulares para tren inferior y superior, organizados en un circuito; 8 a 12 repeticiones máximas Intensidad: Moderada a vigorosa (6-9) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 Duración sesión: 60 minutos Progresión: No establecido	<p><b>Condición física general:</b></p> <p>a. Fuerza tren superior (1 RM prensa de pecho): ↑EF (+7 %) ↑ETF (+10 %)</p> <p>b. Fuerza tren superior (1 RM remo): ↑EF (+7 %) ↑ETF (+8 %)</p> <p>c. Fuerza tren inferior (1 RM sentadilla): ↑EF (+14 %) ↑ETF (+16 %)</p> <p><b>Condición física funcional:</b> <b>Senior Fitness Test (SFT):</b></p> <p>a. Flexibilidad tren inferior ("chair sit and reach" centímetros): ↑EF (+79 %) ↑ETF (+46 %)</p> <p>b. Flexibilidad tren superior (juntar las manos tras la espalda, centímetros): ↑EF (↓129 %) ↑ETF (+45 %)</p> <p>c. Agilidad y equilibrio dinámico (tiempo en "time up and go"): ↓EF* (-15 %) ↓ETF (-6 %)</p>
Da Silva-Grigoletto <i>et al.</i> , (2019)	45 mujeres mayores de 60 años, sin problemas músculo-esqueléticos o cardiovasculares y físicamente activas e independientes • EF: n = 16 (65.6 ± 3.2 años) • ETF: n = 14 (63.0 ± 1.8 años) • GC: n = 15 (66.8 ± 6.1 años)	Duración: 12 semanas Frecuencia: 3 veces por semana Modalidad: Ejercicios con mayor libertad de movimiento y específicos a las necesidades físicas de su vida diaria Intensidad: Moderada a vigorosa (6-8) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 Duración sesión: 45 minutos Progresión: Incremento de carga cuando el número de repeticiones no se ajustaba a percepción de esfuerzo solicitada	Duración: 12 semanas Frecuencia: 3 veces por semana Modalidad: Ejercicios basados en máquinas con dispositivos tradicionales Intensidad: Moderada a vigorosa (6-8) en una escala OMNI-GSE de 0 a 10 Duración sesión: 45 minutos Progresión: Incremento de carga cuando el número de repeticiones no se ajustaba a percepción de esfuerzo solicitada	<p><b>Condición física general:</b></p> <p>a. Fuerza flexión de tronco (N): ↑EF (+22 %) ↔ETF (-11 %)</p> <p>b. Tasa de desarrollo de fuerza en flexores de tronco (N/s): ↑EF (+84 %) ↑ETF (+42 %)</p> <p>c. Fuerza extensión de tronco (N): ↑EF (+17 %) ↔ETF (+12 %)</p> <p>d. Tasa de desarrollo de fuerza en extensores de tronco (N/s): ↑EF (+16 %) ↑ETF (+17 %)</p> <p>e. Resistencia muscular flexores de tronco (s): ↑EF (+19 %) ↑ETF (+11 %)</p> <p>f. Resistencia muscular extensores de tronco (s): ↑EF (+13 %) ↔ETF (+6 %)</p>

EF = Entrenamiento Funcional, ETF = Entrenamiento Tradicional de Fuerza, GC = Grupo control. 1 RM = 1 repetición máxima, RPE = Escala de percepción del esfuerzo percibido 1-10 "Rating of Perceived Exertion", OMNI-GSE = Escala de percepción de esfuerzo de 1-10 "OMNI-Global Session in the Elderly", ↑ = Aumento significativo (p<0.05) en comparación a la condición preentrenamiento, ↓ = Disminución significativa (p<0.05) en comparación a la condición preentrenamiento, ↔ = Sin cambios significativos en comparación a la condición preentrenamiento, \* = Diferencias significativas entre grupos de entrenamiento, # = Diferencias significativas en comparación a GC.

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue evaluar la efectividad del EF en comparación con el ETF, sobre el mejoramiento de la condición física en los adultos mayores. Entre los elementos de la condición física general, mayormente abordados, se encuentra la fuerza, la cual fue estudiada en cuatro de los artículos incluidos y clasificada de la siguiente manera: a) fuerza del tren superior e inferior; b) fuerza dinámica