

OS EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL NA AUTONOMIA FUNCIONAL DOS IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

RESUMO

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos. As mudanças morfológicas e a diminuição das capacidades físicas surgem como elementos que repercutirão negativamente na vida do idoso, uma vez que afetarão o seu desempenho nas tarefas cotidianas e aumentará o risco de queda. O estudo teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional dos idosos. Foi realizada uma revisão de literatura do tipo narrativa, onde concluiu-se que diante o declínio das capacidades físicas características do envelhecimento, o treinamento funcional é um importante auxiliar na manutenção das capacidades funcionais, gerando consequentemente uma maior autonomia funcional dos idosos, sendo também um fator de proteção, uma vez que otimizará as ações de resposta do indivíduo aos estímulos recebidos no cotidiano e aumentará a mobilidade, diminuindo o risco de quedas, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos.

Descritores: Treinamento funcional, idoso e envelhecimento.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma tendência em todo o mundo. O aumento da longevidade e o declínio da taxa de natalidade acarretaram em uma inversão da pirâmide de faixa etária. Segundo estimativa publicada em 2010 pelo IBGE, na próxima década o Brasil ocupará o 6º lugar ranking mundial de população idosa. Comparando-se o envelhecimento populacional brasileiro com os países industrializados, é possível observar que a velocidade com que se processam as mudanças demográficas no Brasil tem sido muito mais rápida (BALDONI; PEREIRA, 2012).

O aumento do número de pessoas que atingem a terceira idade requer uma maior atenção com os processos característicos dessa fase da vida. Alfieri et.al (2009) ressaltam que fatores como a perda da mobilidade, a diminuição da força muscular, o aumento no tempo de reação e o déficit de equilíbrio são fatores que quando diminuídos, afetam as habilidades e aumentam o risco de quedas. Prioli et.al (2005) afirmam que na maioria das ocorrências de quedas em idosos, pode haver algum tipo de conflito sensorial, levantando a hipótese que os idosos necessitam de um tempo maior para processar todas as informações presentes em uma situação de conflito sensorial.

A autonomia funcional é considerada por Rabelo e Cardoso (2007) como a habilidade do indivíduo em desempenhar atividades normais da vida diária. Assim, a incapacidade funcional é definida como a restrição do indivíduo de exercer atividades cotidianas, referindo-se a limitações específicas no desempenho de papéis socialmente definidos e de tarefas dentro de um ambiente sociocultural e físico particular.

O processo de envelhecimento, por si só, pode acarretar o declínio da aptidão física e da autonomia funcional. Levando em consideração os fatores característicos da velhice, autores como Gill et al., (2002) ressaltaram que existem indícios de que, além da melhora funcional, as intervenções sobre as capacidades funcionais podem colaborar minimizando problemas emocionais e sociais atribuídos à incapacidade.

Diversos estudos envolvendo o tema estão dispostos na literatura atual, no entanto, abordam públicos de características peculiares e menos representativos. Sendo assim, a execução do presente estudo torna-se de extrema relevância, tendo um alcance maior do público em questão, pois o especifica pela condição da idade (considerando idoso aquele que possui 60 anos ou mais) proporcionando subsídios aos profissionais que irão trabalhar com esse público alvo que a cada dia cresce mais. Nesse sentido, o estudo objetiva verificar os efeitos do treinamento funcional sobre a autonomia funcional dos idosos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão da literatura do tipo narrativa. Foram utilizados para busca dos artigos as bases de dados SCIELO, LILACS e MEDLINE. Onde foram utilizados descritores retirados do Decs e MeSH palavras chaves com intuito de obter maior número possível de artigos. Utilizou-se os descritores “Treinamento Funcional”, “Idoso”, “Envelhecimento” e “Agilidade” e “Functional training”, “Elderly”, e “Agility”, combinados com as palavras chaves “Atividade Física”, “physical active”. Para combinação dos termos foram utilizados os operadores booleanos AND e OR.

No primeiro momento aconteceu a busca utilizando os termos “Atividade Física” e “Treinamento Funcional” utilizando o buscador booleano OR para combinação entre os termos. No segundo momento foram utilizados os descritores “Idosos” e “envelhecimento”, combinados com o operador booleano OR. No terceiro momento aconteceu a busca utilizando a palavra-chave “agilidade” combinada com o operador AND aos outros resultados obtidos nas duas primeiras fases.

A fim de selecionar os artigos que estavam de acordo com os objetivos do estudo: inicialmente os artigos foram selecionados por meio de análise do título, posteriormente avaliando-se o resumo, e posteriormente a leitura na íntegra dos artigos selecionados. Para a inclusão dos artigos abordou-se os seguintes aspectos: ano de publicação entre 2002 e 2015 e artigos que abordam o tema treinamento funcional, seja ele de cunho terapêutico ou condicionamento, e os componentes que repercutem na autonomia funcional de idosos. Foram excluídos os estudos de revisão, teses, os artigos duplicados e estudos conduzidos com animais.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente, sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (LITVOC E BRITO, 2004). Nos últimos anos diversos fatores acarretaram em modificações e diminuição das causas de morbidade, aumentando a expectativa de vida em todo o mundo, principalmente nos países mais desenvolvidos.

Segundo o relatório da OMS (Organização Mundial de Saúde) em 2014, a longevidade também aumentou em países menos desenvolvidos entre 1990 e 2012, com um crescimento de nove anos, em média, de acordo com as estatísticas anuais. Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) no ano de 2015 apontaram que indivíduos acima de 65 anos representam cerca de 7,9% da população e de acordo com projeções do mesmo órgão em 2030 essa população representará 13,44%.

Esse fenômeno é muito complexo por envolver fatores genéticos, ambientais e estilo de vida. Nessa fase da vida, o indivíduo vivencia várias mudanças no que se diz respeito a composição corporal, redução da aptidão física e da capacidade funcional, termo que se refere à habilidade física e mental que o indivíduo possui de viver de maneira independente e autônoma (MACEDO, 2012).

3.2 ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NOS IDOSOS.

Embora o crescimento da população acima de 65 anos no mundo seja um importante indicativo da melhoria da qualidade de vida, é bem conhecido que o processo de envelhecimento está relacionado a perdas importantes em inúmeras capacidades físicas, as quais culminam, inevitavelmente, no declínio da capacidade funcional e da independência do idoso (MATSUDO; ARAÚJO, 2012).

Com o envelhecimento, as alterações na massa muscular, massa de gordura e massa óssea estão estreitamente relacionadas, sendo afetadas pela situação em que o idoso apresenta quanto à prática de atividade física (HUGHES ET AL., 2002). Para Wilmore & Costill (2010) a quantidade de gordura corporal aumenta com a idade, devido a alguns fatores característicos no envelhecimento, entre eles o aumento da ingestão alimentar, redução da capacidade de mobilizar gordura, hereditariedade e diminuição da atividade física, onde a redução dessa atividade leva a perdas funcionais.

O sistema biológico mais comprometido com o envelhecimento é o Sistema Nervoso Central (SNC), responsável pelas sensações, movimentos, funções psíquicas (vida de relações) e pelas funções biológicas internas (vida vegetativa) (FECHINE; TROMPIERI, 2015). Os autores ainda afirmam que o idoso apresenta alterações como redução no número de neurônios, redução na velocidade de condução nervosa, redução da intensidade dos reflexos, restrição das respostas motoras, do poder de reações e da capacidade de coordenações.

Alterações nos sistemas cardiovascular e respiratórios contribuem para as mudanças de hábitos com o passar dos anos. Affiune (2002) compreende que existe redução na frequência cardíaca ao esforço ou a outro estímulo. De acordo com Spirduso (2001), o idoso não atingirá a frequência cardíaca máxima como quando jovem pelo fato de o coração envelhecido estar menos sensível a estimulações beta-adrenérgica. A

redução da potência aeróbia com o envelhecimento ocorre em função de dois aspectos principais: a diminuição da capacidade de ejeção do coração e a redução na quantidade de massa muscular. (BOLTON; RAJKUMAR, 2011)

3.3. TREINAMENTO FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

O envelhecimento repercute em várias perdas funcionais que se desenvolvem com o avançar da idade. Uma dessas perdas é a redução da agilidade, uma aptidão física que segundo Mazo et.al (2001) é definida como a habilidade que permite ao indivíduo mudar a posição do corpo ou a direção de forma rápida. As vantagens proporcionadas pela prática sistemática de exercícios físicos no processo de envelhecimento são notórias e descritas na literatura (SANGLARD et al., 2007).

O treinamento funcional é um novo conceito, na qual é explorada a utilização do próprio corpo e de recursos que estimulem a propriocepção, a força e a resistência muscular bem como a flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. Neste conceito, são utilizados exercícios que se aproximam da atividade física ou diária do indivíduo (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010).

O conceito de funcional é, por definição, algo concebido e executado para alcançar maior eficácia nas funções que lhe são próprias; é a capacidade de realizar tarefas motoras características do cotidiano de cada indivíduo com eficiência e independência, sejam elas relacionadas ao trabalho, lazer, dia-a-dia ou esporte (PEREIRA, 2009).

O treinamento funcional visa melhorar a capacidade funcional, através de exercícios que estimulam os receptores proprioceptivos presentes no corpo, os quais proporcionam melhora no desenvolvimento da consciência sinestésica e do controle corporal; o equilíbrio muscular estático e dinâmico; diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos (TRIBESS; VIRTUOSO JÚNIOR, 2005).

No estudo de Santos e Azevedo (2014), com idosos com idade entre 60 e 72 anos foi visto que o treinamento funcional trabalha na melhoria e manutenção da qualidade de vida geral dos idosos, repercutindo também na força, na resistência, na flexibilidade e na autonomia funcional. De acordo com Civinski et.al (2011), os programas que tem como objetivo estimular aspectos como a força e a resistência do idoso são capazes de promover a melhora da qualidade de vida dos mesmos. Ao realizarem exercícios físicos e se adequarem a hábitos de vida saudáveis, os idosos aumentam sua expectativa de vida, uma vez que a vida ativa é um fator de proteção ao desenvolvimento de algumas doenças.

3.4. TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE O EQUILÍBRIO POSTURAL

O equilíbrio postural se refere à habilidade do indivíduo em manter a posição do corpo (do centro de gravidade) dentro dos limites de estáveis através da inter-relação das diferentes forças que atuam sobre o corpo, incluindo a força da gravidade, dos músculos e inércia. O controle do equilíbrio requer a manutenção do centro de gravidade sobre a base de sustentação durante situações estáticas e dinâmicas. Esse processo ocorre de forma eficaz pela ação, principalmente dos sistemas visual, vestibular e somatossensorial. Com o envelhecimento, esses sistemas são afetados e várias etapas do controle postural podem ser suprimidas, diminuindo a capacidade compensatória do sistema, levando a um aumento da instabilidade. (RUWER ET AL., 2005).

O equilíbrio repercute positivamente na vida dos idosos, visto que é um fator importante na qualidade da marcha, diminuindo o risco de quedas. O estudo realizado por Shimada et.al (2003) comparou o treinamento funcional específico de marcha com o treinamento de equilíbrio estático em idosos. Os dados colhidos apresentaram melhores resultados do treinamento funcional no desenvolvimento da velocidade da marcha e do equilíbrio dinâmico. O estudo de Lustosa et al., (2010) confirmou que o treinamento funcional é capaz de promover melhoras significativas nas atividades da vida de diária e que há uma tendência de otimizar o fator equilíbrio. No mesmo sentido, a pesquisa de Leal (2010), analisou os efeitos do treinamento funcional sobre as variáveis equilíbrio postural, autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres idosas. Nesse estudo a amostra apresentou melhora significativa de todas as variáveis abordadas em relação ao grupo controle.

A melhora do equilíbrio apontadas nos estudos acima pode ser explicada pelo fato do treinamento funcional atuar na manutenção da gordura corporal total e dos níveis de força dos membros inferiores, minimizando a alteração do centro de gravidade característico do envelhecimento. Haber et.al (2008), ressaltam que uma marcha segura e eficiente e um bom equilíbrio podem afetar positivamente a saúde e a independência funcional dos idosos, pois quando estes apresentam uma disfunção do equilíbrio, uma marcha pobre e redução da força muscular aumentam-se os riscos de quedas e fraturas.

3.5. TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE A AGILIDADE E COORDENAÇÃO MOTORA

A agilidade tem sido considerada importante fator no desenvolvimento da independência dos idosos. Autores como Gonçalves et al. (2010) afirmam que quanto maior a coordenação e a agilidade dos idosos, melhor é o nível de independência para a realização das atividades da vida diária.

Para realizar movimentos corporais rápidos e de curta duração, com mudanças de direção e alterações na altura do centro de gravidade, nos quais, normalmente ocorrem acelerações e desacelerações, os idosos devem possuir bons níveis de agilidade/equilíbrio dinâmico. Esses níveis podem auxiliar no deslocamento em calçadas com desníveis e buracos e para desviar de pessoas e de objetos (GOBBI; ZAGO, 2005; ACSM, 2009).

O estudo de Cordeiro et.al (2015) realizado com amostra de 40 voluntários divididos em 2 grupos: Grupo adulto (n=19) e grupo idoso (n=21), verificou que o treinamento funcional proporcionou uma melhora do equilíbrio funcional e da agilidade nos idosos. O estudo de Farias (2014) com idosos com média de idade de 65 anos mostrou que o treinamento funcional foi eficaz na melhora da mobilidade, agilidade e na resistência muscular dos membros superiores e inferiores. Da mesma forma, Barnett (2003) e Leal (2010) já haviam observado melhoras significativas na força e resistência muscular, equilíbrio e agilidade em idosos após a aplicação de um programa de treinamento funcional.

Essas melhorias das capacidades físicas podem segundo Júnior et al. (2013) reduzir os níveis de quedas e fraturas, além de reduzir o tempo e esforço para subir escadas, atravessar a rua ou para completar um teste de seis minutos de caminhada. Lustosa et.al, (2010) afirma que embora o programa de treinamento funcional não tenha como prioridade os ganhos de equilíbrio, flexibilidade ou força muscular, esse tipo de intervenção gera modificações em todas essas valências, com maior impacto na mobilidade, diminuindo a dependência funcional do idoso.

4. CONCLUSÃO

Desse modo conclui-se que diante o declínio das capacidades físicas características do envelhecimento, o treinamento funcional é um importante auxiliar no desenvolvimento e na manutenção do conjunto de capacidades funcionais, gerando consequentemente uma maior autonomia funcional dos idosos, sendo também um fator de proteção, uma vez que esse método, seja de ordem terapêutica ou de condicionamento, otimiza as ações de resposta do indivíduo aos estímulos recebidos no cotidiano e aumenta a mobilidade, diminuindo o risco de quedas, melhorando assim a qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Selecting and Effectively Using Balance Training for Older Adults. 2009. Disponível em: <<http://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-balance-training-for-olderadults.pdf>>.
- AFFIUNE, A. Envelhecimento cardiovascular. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.28-32, 2002.
- ALFIERI, Fábio Marcon et al. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. Brazilian Journal of Biomotricity, v. 3, n. 1, p. 89-94, 2009.
- BALDONI, A.; PEREIRA, L. O impacto do envelhecimento populacional brasileiro para o sistema de saúde sob a óptica da farmacoepidemiologia: uma revisão narrativa. Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada, v. 32, n. 3, p. 313-321, 2012.
- BARNETT, A; SMITH, B; LORD S.R; WILLIAMS, M; BAUMAND, A. Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: a randomised controlled trial. Age Ageing 2003; 32(4): 407–14. 22.
- BOLTON, E.; RAJKUMAR, C. The ageing cardiovascular system. Reviews in Clinical Gerontology, v. 21, n. 02, p. 99-109, 2011.
- CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; DE OLIVEIRA, A. L. A importância do exercício físico no envelhecimento. Revista da UNIFEBE, v. 1, n. 09, 2011.
- CORDEIRO, L.R; BONFIM, T.R; ALVISI, T.C. Avaliação do equilíbrio e da agilidade em indivíduos adultos e idosos antes e após dois protocolos de treinamento sensório-motor: Funcional e funcional com plataforma vibratória. Sinapse Múltipla, v. 4, n. 2, p. 146, 2015.
- FARIAS, J.P. O Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a aptidão física de Idosos. Acta brasileira do movimento humano v. 4, n. 1, p. 13-27, 2014.
- FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. InterSciencePlace, v. 1, n. 20, 2015.
- GILL, T. M.; BAKER, D. I.; GOTTSCHALK, M.; PEDUZZI, P. N.; ALLORE, H.; BYERS, A. A program to prevent functional decline in physically frail, elderly persons who live at home. New England Journal of Medicine, v. 347, n. 14, p. 1068-1074, 2002.
- GOBBI S, VILLAR R, ZAGO A.S. Bases teórico-práticas do condicionamento físico. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan; 2005.
- GOBBI S.; ZAGO A.S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. Rev Bras Ciênc Mov 2003.

GONÇALVES, L. H. T.; SILVA, A. H. D. S.; MAZO, G. Z.; BENEDETTI, T. R. B.; SANTOS, S. M. A. D.; MARQUES, S.; RODRIGUES, R. A. P.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, H. D. M.; SANTOS, S. S. C. O idoso institucionalizado: avaliação da capacidade funcional e aptidão física, 2010.

HABER EL, ERBAS B, HILL KD, WARK JD. Relationship between age and measures of balance, strength and gait: linear and non-linear analyses. Clin Sci. 2008.

HUGHES, V. A.; FRONTERA, W. R.; ROUBENOFF, R.; EVANS, W. J.; SINGH, M. A. F. Longitudinal changes in body composition in older men and women: role of body weight change and physical activity. The American journal of clinical nutrition, v. 76, n. 2, p. 473-481, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. 2010
Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/indicadores_sociais_municipais/indicadores_sociais_municipais_tab_uf_zip.shtm

JÚNIOR, L. C. L. MATOS, S.L; DE ALMEIDA PAZ, Â. Relação entre o risco de quedas e autonomia funcional em idosas ativas e sedentárias. Interfaces Científicas Saúde e Ambiente, Vol 1, N.2 p. 61-70. Fev. 2013

LEAL S.M, BORGES E.G, FONSECA M.A, ALVES JUNIOR E, CADER S, DANTAS E.H.M. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional , equilíbrio e qualidade de vida de idosas. Rev Bras Ciência e Mov 2010.

LITVOC, J.; BRITO, F. C. D. Envelhecimento prevenção e promoção da saúde. Atheneu, 2004. p. ISBN 8573796693.

LUSTOSA, L.P et al. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. Fisioter Pesq, v. 17, n. 2, p. 153-6, 2010.

MACÊDO, A. M. L.; CERCHIARI, E. A. N.; ALVARENGA, M. R. M.; FACCENDA, O.; OLIVEIRA, M. A. D. C. Functional assessment of elderly with cognitive déficit. Acta Paulista de Enfermagem, v. 25, n. 3, p. 358-363, 2012.

MATSUDO, V. K.; ARAÚJO, T. L. Perfil do nível de atividade física e capacidade funcional de mulheres maiores de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. Revista brasileira de atividade física & saúde, v. 6, n. 1, p. 12-24, 2012.

MONTEIRO, A.G.; EVANGELISTA, A.L. Treinamento Funcional: uma abordagem prática. 1ª edição. São Paulo/SP: Phorte editora, p.208. 2010.

PEREIRA, C.A. Treinamento de Força Funcional: desafiando o controle postural. 1ª ed. Jundiaí/SP: Editora Fontoura, p.191. 2009.

PRIOLI, A. C.; FREITAS JÚNIOR, P.; BARELA, J.; ANGELO, E. Physical activity and postural control in the elderly: coupling between visual information and body sway. Gerontology, v. 51, n. 3, p. 145-148, 2005.

RABELO, D.F; CARDOSO, C.M. Auto-eficácia, doenças crônicas e incapacidade funcional na velhice. PsicoUSF. 2007.

RUWER S.L; ROSSI A.G; SIMON L.F. Equilíbrio no idoso. Rev Bras Otorrinolaringol. 2005.

SANGLARD, R. C. F.; PEREIRA, J. S.; HENRIQUES, G. R. P.; GONÇALVES, G. B. A influência do isostretching nas alterações do equilíbrio em idosos. Rev. bras. ciênc. mov, v. 15, n. 2, p. 63-71, 2007.

SANTOS, C.C.B; AZEVEDO, J.C.C. Treinamento funcional: contribuindo para melhoria da qualidade de vida geral de idosos. Fiep bulletin on-line, v. 84, n. 1, 2014.

SHIMADA H, UCHIYAMA Y, KAKURAI S. Specific effects of balance and gait exercises on physical function among the frail elderly. Clin Rehabil. 2003.

SPIRDUSO, W.W.; CRONIN, D.L. Exercise dose-response effects on quality of life and independent living in older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, v.33, n.6, p.598-608, 2001.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S.; OLIVEIRA, R. J. D. Physical activity as a predictor of absence of frailty in the elderly. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 58, n. 3, p. 341-347, 2012.

TRIBESS, S.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Prescrição de exercícios físicos para idosos. Revista Saúde, v. 1, n. 2, p. 163-172, 2005.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D.L.; KENNEY, Larry. Fisiologia do Esporte e do Exercício. 4. ed. São Paulo: Manole, 2010.

THE EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING IN FUNCTIONAL AUTONOMY OF ELDERLY: A LITERATURE REVIEW

Abstract

Aging is a phenomenon that affects all human beings. Morphological changes and decreased physical abilities arise as elements that reverberate negatively on the life of the elderly, as it will affect your performance in everyday tasks and increase the risk of falling. The study aimed to determine the effects of functional training on the functional autonomy of the elderly. A narrative type literature review was conducted, where it was concluded that on the decline in physical capacity aging characteristics, functional training is an important aid in the maintenance of functional capacity, thus generating a greater functional autonomy of the elderly, being also a protection factor, as it will optimize the response actions of the individual to stimuli received in daily life and increase mobility, reducing the risk of falls, thereby improving the quality of life for seniors.

Keywords: Functional training, elderly and aging.

LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN AUTONOMÍA FUNCIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

Resumen

El envejecimiento es un fenómeno que afecta a todos los seres humanos. Los cambios morfológicos y la disminución de las capacidades físicas surgen como elementos que repercuten negativamente en la vida de las personas mayores, ya que afectará su desempeño en las tareas diarias y aumentar el riesgo de caídas. El objetivo del estudio fue determinar los efectos del entrenamiento funcional en la autonomía funcional de los ancianos. Una revisión de la literatura de tipo narrativo se llevó a cabo, en donde se concluyó que en la disminución de la capacidad física características de envejecimiento, el entrenamiento funcional es una ayuda importante en el mantenimiento de la capacidad funcional, generando así una mayor autonomía funcional de los ancianos, siendo también una factor de protección, ya que optimizará las acciones de respuesta del individuo a los estímulos recibidos en la vida cotidiana y aumentar la movilidad, lo que reduce el riesgo de caídas, mejorando así la calidad de vida de los ancianos.

Palabras clave: El entrenamiento funcional, personas mayores y el envejecimiento.