
**EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SOBRE EL CONSUMO
MÁXIMO DE OXÍGENO, FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR,
COMPOSICIÓN CORPORAL Y CALIDAD DE VIDA EN SUJETOS ENTRE 18 Y
40 AÑOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA**

**MARCELA PATRICIA CANALES RIQUELME
GABRIELA CASTILLO LEÓN
NICOLE JESÚS MOYA VILLAGRA
FRANCISCA PAZ PÉREZ BRAVO
VALENTINA ISABEL VILLACURA ALBORNOZ
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Actualmente los niveles de sedentarismo y obesidad mundial han ido en aumento, entre las barreras más importantes para realizar actividad física está la falta de tiempo y carencia de instalaciones adecuadas disponibles cercanas a su entorno (Ramírez, et al 2016). El entrenamiento funcional (EF) ya sea, en circuito, entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) y entrenamiento contra resistencia corporal, ha cobrado mayor relevancia durante la última década, pues consiste en la combinación de ejercicio aeróbico con entrenamiento de fuerza generando adaptaciones metabólicas, musculares y respiratorias sobre el consumo máximo de oxígeno (VO₂max), fuerza y resistencia muscular, composición corporal y calidad de vida y es por eso que el propósito de este estudio es revisar en base a la literatura los efectos del entrenamiento funcional sobre las variables mencionadas anteriormente en adultos entre 18 y 40 años. Se realizó una búsqueda en inglés, portugués y español en las bases de datos PUBMED, SCOPUS, SCIELO y Web of science, de los últimos 10 años, utilizando los términos de búsqueda High intensity functional training, Sedentary, Obesity, Body composition, Circuit Training, Muscular strength, Muscle mass, Fat mass, Oxygen consumption, Quality of life, Overweight, Functional training, Bodyweight Resistance training. De un total de 1.579 fueron seleccionados 6 artículos que según la escala de PEDro son de regular a buena calidad. Como conclusión falta evidencia científica, sin embargo, la disponible indica que el EF mejora parámetros de aptitud física, aumentando el VO₂máx, fuerza y resistencia muscular, además de mejoras en la composición corporal y calidad de vida.

ABSTRACT

Currently the levels of sedentary lifestyle and global obesity have been increasing, among the most important barriers to physical activity is the lack of time and lack of adequate facilities available close to their environment (Ramirez, et al 2016). Functional training (FT), whether in circuit, high intensity functional training (HIFT) and training against body resistance, has gained greater relevance during the last decade as it consists of the combination of aerobic exercise with strength training generating metabolic adaptations, muscles and respiratory disorders on maximum oxygen consumption (VO_{2max}), muscle strength and endurance, body composition and quality of life and that is why the purpose of this study is to review the effects of functional training on the mentioned variables based on the literature previously in adults between 18 and 40 years. A search was carried out in English, Portuguese and Spanish in PUBMED, SCOPUS, SCIELO and Web of science databases for the last 10 years, using the search terms High intensity functional training, Sedentary, Obesity, Body composition, Circuit Training , Muscular strength, Muscle mass, Fat mass, Oxygen consumption, Quality of life, Overweight, Functional training, Bodyweight Resistance training. From a total of 1,579, 6 articles were selected that according to the PEDro scale are of fair to good quality. In conclusion, scientific evidence is lacking, however, the available evidence indicates that FT improves physical fitness parameters, increasing VO_{2max} , muscle strength and endurance, as well as improvements in body composition and quality of life.