

## Costa Rica sin Fronteras

**PENSAR EN MOVIMIENTO:**

***Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud***

ISSN 1659-4436

Vol. 15, No.2, pp. 1- 2

Inicio 1° de julio, cierre al 31 de diciembre, 2017



### **COSTA RICA SIN FRONTERAS # 16**

En esta sección se publican los resúmenes en español de artículos que han sido publicados por investigadoras/es de universidades costarricenses en otras revistas en el mundo, con su debida referencia al trabajo original, y con una breve explicación de dónde se realizó la investigación. Los artículos originales han sido publicados en otros idiomas; las revistas tienen consejo editorial y manejan un proceso de revisión por pares.

Los resúmenes corresponden a estudios relacionados con las ciencias del ejercicio y la salud, que se conforman a los criterios generales de la revista, esto es, se trata de "... estudios experimentales o que hagan recomendaciones concretas para solucionar problemas o preguntas relevantes (...) trabajos originales o de meta-análisis." Solicitamos a quienes hayan publicado este tipo de trabajos en otros idiomas que no los hagan saber, para incluir sus resúmenes en futuras entregas de esta sección

Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM  
Director, PENSAR EN MOVIMIENTO

- 1 -



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## EFECTO DEL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD Y CONCURRENTE SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE MUJERES COSTARRICENSES CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Cervantes, J. & Hernández, J. (2017). Effect of high-intensity and concurrent training on body composition in Costa Rican overweight and obese women. *Arch Sports Med* 1(2):65-74. Disponible en <http://scholarlypages.org/Articles/sports-medicine/aspm-1-010.php?jid=sports-medicine>

Este estudio fue diseñado para determinar los cambios en la composición corporal, Peso Corporal (PC), Masa Grasa (MG), Porcentaje de Grasa (%G) y Masa Músculo-Esquelética (MME) que producen el Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (EIAI) y el Entrenamiento Concurrente (EC), comparados con un Grupo Control (GC), después de cuatro (4) meses de intervención en mujeres con sobrepeso y obesidad. **Metodología:** Sesenta y siete (67) mujeres ( $37.54 \pm 8.8$  años,  $IMC = 28.49 \pm 4.9$ ,  $\%G = 43.63 \pm 5.6\%$ ) fueron asignadas aleatoriamente a tres grupos: EIAI ( $n = 26$ , edad promedio =  $37.9 \pm 7.3$  años,  $\%G = 42.36 \pm 4.3\%$ ), EC ( $n = 20$ , edad promedio =  $38.0 \pm 8.5$  años,  $\%G = 45.98 \pm 5.4\%$ ) y GC ( $n = 21$ , edad promedio =  $36.6 \pm 11.0$  años,  $\%G = 42.97 \pm 6.8\%$ ). Antes y después de 16 semanas de EIAI (intervalos  $\geq 80\%$  Frecuencia Cardíaca Máxima) y EC (entrenamiento de fuerza,  $65\%-75\%$  1RM + entrenamiento aeróbico,  $60\%-80\%$  Frecuencia Cardíaca Máxima), las participantes se realizaron una absorciometría fotónica dual de rayos X (DEXA). Al GC se le pidió no realizar ejercicio físico durante este periodo. **Resultados:** No se encontraron cambios en PC de los grupos experimentales ( $p > 0.05$ ). Comparados con el GC, tanto EIAI y EC disminuyeron MG, %G y aumentaron MME ( $p < 0.05$ ). El grupo EC fue mejor que EIAI en MG (cambio relativo,  $\% \Delta$ , EIAI =  $-3.4\%$  vs. EC =  $-4.5\%$ ), %G (EIAI =  $-2.6\%$  vs. EC =  $-4.3\%$ ) y MME (EIAI =  $+1.7\%$  vs. EC =  $+5.4\%$ ). **Conclusión:** Los resultados muestran mejoras en la composición corporal de mujeres con sobrepeso y obesidad. En este contexto, aunque los cambios no fueron muy marcados, el EC parece ser un mejor enfoque para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en mujeres que el EIAI.

**Palabras Clave:** Obesidad, Sobrepeso, Alta Intensidad, Concurrente, Mujeres.

Este estudio se realizó en la Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, Costa Rica. **Colaborador:** Jorge Cervantes Sanabria.

La revista *Archives of Sports Medicine* no aparece en la lista de *Scimago Journals* para el año 2016.

