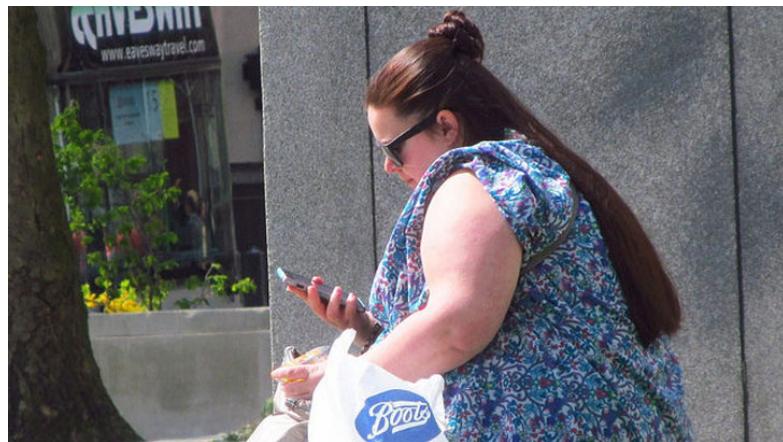


01/10/2015

## El ejercicio de sobrecarga reduce el riesgo cardiovascular en mujeres adultas



La inactividad física se asocia a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II y factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad y la presión arterial. Este estudio ha evaluado los efectos de un programa de ejercicio físico de alta intensidad y bajo volumen en un grupo de mujeres adultas con sobrepeso. Los resultados muestran una mejora de la salud cardiovascular, si bien no se modificaron el peso ni la composición corporal de las participantes.

Podemos definir la inactividad física como la ausencia de práctica regular de ejercicio físico, que disminuye progresivamente la condición física. Esta condición se asocia a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no trasmitibles (ECNTs) como las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II y factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad y la presión arterial. Pese a que existen antecedentes que indican que la práctica del ejercicio físico es una excelente herramienta terapéutica para combatir condiciones como obesidad, sarcopenia y numerosas ECNTs, los niveles de inactividad física son muy elevados, siendo incluso, según algunas encuestas, mayores en mujeres que en hombres.

En la actualidad, se proponen nuevas modalidades de ejercicio, como el ejercicio de intervalos de alta intensidad y corta duración que promueve diversos mecanismos de adaptación en el

tejido muscular, un incremento de la capacidad metabólica y con ello una mejor homeostasis en el control de la glucosa y la oxidación de grasas. Nuestro estudio se propuso evaluar los efectos de un programa de ejercicio físico de sobrecarga de alta intensidad y bajo volumen en un grupo de mujeres adultas sedentarias con sobrepeso.

40 mujeres sedentarias, de entre 30 y 60 años que trabajaban en la Universidad de Concepción (UdeC) Campus Los Ángeles fueron divididas en dos grupos; uno experimental (GE; n=20; 44,3±2,1 edad (años), 157,1±1,3 estatura (cm) y 73,9±2,4 peso (kg)) que realizó un programa de ejercicio físico de sobrecarga de alta intensidad y bajo volumen (ESAIBV) sumado a las actividades de la vida diaria y por otro lado un grupo control (GC; n=20; 45,9±2,6 edad (años), 154,8±1,1 estatura (cm) y 69,2±2,2 peso (kg)) que sólo realizaron actividades de la vida diaria sin la inclusión de un programa de ejercicio. Los grupos tuvieron una evaluación antropométrica, de composición corporal y de perfil lipídico antes y después del programa ESAIBV. Los ejercicios seleccionados fueron: flexiones de brazos, flexión de tronco, extensiones de brazos y extensiones de piernas, con 3 series de trabajo por cada ejercicio. Sumado a los intervalos de pausa, el tiempo total de cada sesión fue de 36 minutos mientras que el tiempo efectivo de trabajo fue de 12 minutos.

Se pudo observar que el programa ESAIBV fue capaz de mejorar la salud cardiovascular de mujeres sedentarias con sobrepeso en comparación con su evaluación inicial. Si bien no se modificó el peso ni la composición corporal, se logró disminuir los lípidos sanguíneos y el colesterol en el grupo evaluado en comparación con la evaluación inicial. Además, se logró una importante tasa de recuperación en las personas que tuvieron inicialmente el perfil lipídico alterado, lo que podría implicar una potencial capacidad terapéutica.

Aun cuando falta una mayor cantidad de estudios con muestras más grandes y con mayor rigurosidad metodológica, los resultados clínicos apuntan a que el programa ESAIBV pudiera ser considerado una buena alternativa terapéutica para normalizar los niveles de lípido y colesterol en sangre y por tanto contrarrestar factores de riesgo cardiovascular en mujeres adultas sedentarias con sobrepeso.

Esta investigación se pudo llevar a cabo gracias al apoyo de la beca de Perfeccionamiento Académico de la Universidad Santo Tomás, Chile y de la beca CONICYT/BECA CHILE/PAI 72150035.

### Igor Cigarroa

Carrera de Kinesiología, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomás, Los Ángeles, Chile,

Institut de Neurociències - UAB

Departamento de Psiquiatría y Medicina Legal - UAB

[icigarroa@santotomas.cl](mailto:icigarroa@santotomas.cl)

### Referencias

Zapata-Lamana, R.; Cigarroa, I.; Díaz, E.; Saavedra, C. Reducción del riesgo cardiovascular en mujeres adultas mediante ejercicio físico de sobrecarga. *Revista Médica de Chile*. 2015, vol. 143, num. 3, p. 289-296. doi: 10.4067/S0034-98872015000300002.

[View low-bandwidth version](#)