

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	VII
<b>INDICE DE ILUSTRACIONES</b> .....	VIII
<b>RESUMEN</b> .....	IX
<b>ABSTRACT</b> .....	X
<b>INTRODUCCION</b> .....	11
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	15
<b>OBJETIVOS</b> .....	16
<b>Objetivo general</b> .....	16
<b>Objetivos específicos</b> .....	16
<b>HIPÓTESIS</b> .....	18
<b>REVISION DE LA LITERATURA</b> .....	19
<b>Inactividad física</b> .....	19
<b>Actividad física</b> .....	22
<b>Efectos del ejercicio físico.</b> .....	24
<b>Efectos del ejercicio en la mujer</b> .....	26
<b>Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) como herramienta terapéutica.</b> .....	29
<b>Entrenamiento interválico de alta intensidad con ejercicios funcionales supervisado.</b> .....	32
<b>METODOLOGIA</b> .....	35
<b>Tipo y diseño general del estudio</b> .....	35
<b>Reclutamiento</b> .....	35
<b>Población de estudio</b> .....	35
<b>Evaluaciones</b> .....	36
• <b>Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)</b> .....	37
• <b>Medición sensación subjetiva de disnea y fatiga.</b> .....	38
• <b>Medición presión arterial.</b> .....	38

• Medición de saturación de oxígeno.....	39
• Medición de la frecuencia cardiaca.....	40
• Medición consumo de oxígeno indirecto: Escalón de Astrand.....	40
• Medición tasa metabólica en reposo.....	41
• Mediciones antropométricas: .....	42
<b>Programación entrenamiento HIIT con ejercicios funcionales utilizando solo el peso corporal supervisado .....</b>	<b>44</b>
<b>Progresión .....</b>	<b>45</b>
<b>Análisis estadístico .....</b>	<b>46</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>47</b>
<b>DISCUSION .....</b>	<b>51</b>
<b>Limitaciones del estudio .....</b>	<b>54</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>63</b>
- Escala de Borg.....	63
- Cuestionario Internacional De Actividad Fisica.....	64
- Pauta de ejercicios funcionales realizados .....	66

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 clasificación del nivel de actividad física según IPAQ.....	37
Tabla 2 Kcal/día grupo experimental y grupo control. ....	49
Tabla 3 METs en ejercicio. ....	50
Tabla 4 VO2 máx. en ejercicio.....	50

## INDICE DE ILUSTRACIONES

Esquema 1: Esquema entrenamiento de tipo HIIT con ejercicios funcionales.....	45
Gráfico 1: porcentaje de masa magra grupo experimental.....	48
Gráfico 2: porcentaje masa grasa grupo experimental .....	48