

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos	iiiiv
Índice de tablas	v
Índice de ilustraciones	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción	1
Pregunta de investigación:	7
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:	7
Metodología	8
Resultados	11
Discusión	17
1. Cambios moleculares en la masa muscular en el HIIT:	17
1.1. Biogénesis mitocondrial:	17
1.2. Síntesis de proteínas:	19
2. Cambios en la masa muscular por HIIT:	20
Conclusión	27
Referencias bibliográficas	29

Índice de tablas

Tabla 1 Cambios moleculares post entrenamiento HIIT en sujetos sanos	11
Tabla 2 Efectos del HIIT sobre la masa muscular en adultos obesos y sobrepeso.	13
Tabla 3 Fuerza muscular posterior a regímenes de entrenamiento de alta intensidad.	14
Tabla 4 Efectos del ejercicio concurrente en la masa muscular.	15

Índice de ilustraciones

Flujograma N°1: Selección de información.....	17
---	----