
**EFFECTOS DEL HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) EN LA MASA
MUSCULAR DE ADULTOS Y ADULTOS JÓVENES: REVISIÓN DE LA
LITERATURA**

**PAOLA DEL PILAR AHUMADA VALDIVIA
CAMILA IGNACIA CORNEJO FARÍAS
BÁRBARA SOFÍA URRÁ DURÁN
ARACELLY BRENDA VALDERRAMA URRUTIA
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA**

RESUMEN

Introducción: El sedentarismo y escasez de tiempo son problemas que aquejan a la población mundial, siendo la inactividad física responsable de 32 millones de muertes anualmente. Un tipo de entrenamiento tiempoeficiente es el HIIT pues mejora la capacidad aeróbica y favorece la ganancia de masa muscular en poco tiempo. El objetivo de este estudio fue determinar los efectos del HIIT sobre la masa muscular en la población adulta. Metodología: Revisión de la literatura, a partir de una búsqueda de estudios originales, consultando en las bases de datos: Pubmed, Scielo, Web of Science, Scopus y Cochrane Library. Resultados: Mejoras en la biogénesis mitocondrial, síntesis de proteína, masa muscular y fuerza muscular, además, cambios agudos en la masa muscular tras un ejercicio concurrente. Conclusiones: Existen mejoras en las variables estudiadas, sin embargo no hay un protocolo HIIT específico para generar cambios en estas variables. Es necesario realizar nuevos estudios que relacionen los efectos del HIIT en la masa muscular con un protocolo predeterminado en diferentes poblaciones y con un número mayor de participantes.

ABSTRACT

Introduction: A sedentary lifestyle and short age of time are problems that afflict the world's population, with physical inactivity responsible for 32 million death annually. One type of time-efficient training is HIIT as it improves aerobic capacity and favors the gain of muscle mass in a short time. The objective of this study was to determine the effects of HIIT on muscle mass in the adult population. Methods: Literature review, based on a search for original studies, consulting the data bases: Pubmed, Scielo, Web of Science, Scopus and Cochrane Library. Results: Improvements in mitochondrial biogenesis, protein synthesis, muscle mass and muscle strength, in addition, sharp changes in muscle mass after concurrent exercise. Conclusion: There are improvements in the variables studied, however there is no specific HIIT protocol to generate changes in these variables. Further studies are needed to link the effects of HIIT on muscle mass with a predetermined protocol in different populations and with a larger number of participants.