



IMPACTO DE UNA TERAPIA NO FARMACOLÓGICA BASADA EN EJERCICIO FÍSICO CONTROLADO SOBRE DOS PRUEBAS DE MEDICIÓN DE CAPACIDAD FÍSICA EN PACIENTES CON DIAGNÓSTICO DE SÍNDROME METABÓLICO

**MARCOS ESPINOZA OLEA.
NÉSTOR PALOMINO VENEGAS.**

LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA

RESUMEN

El síndrome metabólico es una entidad clínica caracterizada por ser multifactorial y generar riesgo de enfermedad cardiovascular. Se ha descrito desde la década de los 20`, pero comenzó a cobrar importancia en la década de los 80', cuando Reaven definió al síndrome X, desde entonces ha variado desde su definición, tratamiento hasta la descripción de los factores que influyen en dicha condición. Es sabido el gran impacto que tiene el ejercicio físico sobre los factores de riesgo cardiovascular y actualmente se conoce el beneficio del ejercicio físico en el síndrome metabólico, incluso se ha documentado que llega a revertir dicha condición.

Este estudio analizó de manera descriptiva una metodología de investigación de un estudio clínico controlado prospectivo consistente en intervención por un periodo de cuatro meses de ejercicio aeróbico controlado incremental, se midieron dos test de capacidad física; un test de esfuerzo máximo, el protocolo de Bruce y otra prueba submáxima que es el test de caminata de seis minutos. Se realizaron mediciones, previo, a los dos meses y al fin de la intervención.

Se estudiaron 32 sujetos con edades fluctuantes entre 40 y 65 años y un peso de $81,77 \pm 0,6$ kg donde se encontraron resultados favorables y estadísticamente significativos en los dos test. Concluyendo un efecto positivo del ejercicio físico aeróbico incremental sobre los parámetros medidos en los test de caminata de seis minutos y protocolo de Bruce en pacientes con diagnóstico de síndrome metabólico.