

## INDICE

<b>I. RESUMEN</b>	1
<b>II. INTRODUCCION</b>	2
<b>III. OBJETIVOS</b>	
3.1 Objetivo General	8
3.2 Objetivos Específicos	8
<b>IV. MARCO TEORICO</b>	
4.1 El Síndrome Metabólico	10
4.1.1 Historia	10
4.1.2 Definición	12
4.1.2.1 Criterios Oficiales para la clasificación del Síndrome Metabólico	13
4.1.3 Componentes del Síndrome Metabólico	18
4.1.3.1 Obesidad	18
4.1.3.2 Resistencia a la Insulina	22
4.1.3.3 Hipertensión Arterial	23
4.1.3.4 Dislipidemia	25
4.1.3.5 Diabetes Mellitus Tipo 2	25
4.1.3.6 Estado Protrombótico	26
4.1.3.7 Estado Proinflamatorio	27
4.1.3.8 El Sedentarismo: Un riesgo para la Salud	28
4.1.3.8.1 Sedentarismo en Chile	29
4.1.4 Prevalencia	30
4.1.5 Síndrome Metabólico y Capacidad Aeróbica Máxima	35
4.1.6 Riesgo Cardiovascular y Síndrome Metabólico	36
4.2 Actividad Física	38

4.3 Test de Esfuerzo	39
4.3.1 Test de Bruce	42
4.3.1.1 Protocolo del Test de Bruce	43
4.3.2 Test de Caminata 6 Minutos	46
4.3.2.1 Protocolo Test Caminata 6 Minutos	48
4.3.3 Fórmulas de Regresión para Test de Esfuerzo	50
4.3.3.1 Estimación de la Distancia Recorrida en el TC6M	50
4.3.3.2 Estimación del VO <sub>2</sub> max a partir del TC6M	51

## **V. MATERIALES Y METODOS**

5.1 Diseño de la Investigación	54
5.2 Universo	54
5.3 Muestra	54
5.4 Criterios de Inclusión	55
5.4 Criterios de Exclusión	55
5.6 Variables	
5.6.1 Variables Independientes	55
5.6.2 Variables Dependientes	55
5.7 Instrumentación para la recolección de datos	56
5.7.1 Registro de Datos	56
5.7.2 Equipo para la realización TC6M	56
5.7.3 Equipo para el Test de Bruce	56
5.7.4 Material para el Análisis de Datos	57
5.8 Procedimiento de toma de Datos de la Muestra	57
5.9 Registro de Mediciones	
5.9.1 Peso	58
5.9.2 Talla	58
5.9.3 Test Caminata 6 Minutos	58

5.9.4 Test de Bruce	60
5.10 Estimacion de la distancia recorrida en TC6M utilizando las fórmulas de Enright & Sherrill	61
5.10.1 Modelo 1	61
5.10.2 Modelo 2	61
5.11 Estimación del VO2 max a partir de las ecuaciones de multimodales de Cahalin	62
5.11.1 Modelo 1	62
5.11.2 Modelo 2	62
<b>VI. ANÁLISIS ESTADISTICO</b>	<b>63</b>
<b>VII. RESULTADOS</b>	
7.1 Análisis de la Variable Distancia	66
7.1. 1 Análisis de la Variable Distancia en Mujeres	66
7.1. 2 Análisis de la Variable Distancia en Hombres	68
7.2 Análisis de la Variable de Consumo Máximo de Oxígeno	72
7.2. 1 Análisis de la Variable VO2 máx en Mujeres	72
7.2. 2 Análisis de la Variable VO2 máx en Hombres	74
<b>VIII. DISCUSIÓN</b>	<b>77</b>
<b>IX. CONCLUSIONES</b>	<b>79</b>
<b>X. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>80</b>
<b>XI. APÉNDICE</b>	<b>85</b>
<b>XII. ANEXOS</b>	<b>87</b>