

Entrenamiento de alta intensidad contra el sedentarismo

LOCALIZACIÓN: IMUDS y Facultad de Medicina, Granada.

DURACIÓN: 1'50"

RESUMEN: Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada ha revelado que el entrenamiento de alta intensidad es muy beneficioso para la salud de las personas sedentarias. Realizar un entrenamiento muy intenso durante un intervalo breve de tiempo genera un mayor gasto energético que un entrenamiento aeróbico estándar.

VTR:

Hacer ejercicio de una forma muy intensa y durante un pequeño intervalo de tiempo. Este equipo de investigación de la Universidad de Granada ha realizado un estudio que revela que este entrenamiento de alta intensidad es muy beneficioso para la salud de las personas sedentarias.

ÁNGEL GUTIÉRREZ

Profesor Universidad de Granada

"La alta intensidad puede generar una mayor mejora sobre la salud que el trabajo aerobioestándar que siempre ha considerado la gente como lo más necesario. El trabajo es muy duro. Y hecho en gente sedentaria y con algunas patologías. El resultado es espectacular".

El proyecto ha consistido en hacer trabajos de alta intensidad con personas sedentarias de 35 a 65 años. Un entrenamiento que se acompaña también con el traje de electroestimulación. Los responsables del estudio aseguran que los resultados son positivos a nivel hormonal, cognitivo y de condición física.

FRANCISCO J. AMARO

Investigador Univ. de Granada

"Haciendo alta intensidad, pero corta duración, se genera un gasto energético mayor".

ALEJANDRO DE LA O PUERTA

Investigador Univ. de Granada

"Se incrementaba un 30% más de un entrenamiento con respecto al otro, lo cual, desde el punto de vista del gasto energético, pues podría ser bastante interesante".

Se ha demostrado que con este entrenamiento la persona sigue realizando ese gasto energético incluso 48 horas después de haber finalizado el ejercicio. Los participantes en el estudio trabajan a través de circuitos en los que, en un período breve de tiempo, deben realizar una serie de ejercicios de alta intensidad.

TOTAL SIN RÓTULO

"La sensación es diferente. No es lo mismo hacer ejercicio de alta intensidad, hacerlo rápido, que hacerlo más pausado. Es diferente y para mí es interesante".

"Lo bueno que tiene que es un trabajo muy duro en muy poco tiempo".

Precisamente el tiempo es muchas veces la excusa de las personas sedentarias para no realizar actividad física. El grupo de trabajo se ha fijado en la alta intensidad también por las alarmantes cifras que rodean a la obesidad.