

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	2
1.1	PUNTO DE PARTIDA DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.2	OBJETIVO GENERAL	4
1.2.1	Objetivos Específicos	4
2	MARCO TEÓRICO	5
2.1	ENTRENAMIENTO	5
2.2	CARGA DE ENTRENAMIENTO	6
2.2.1	Parámetros Fisiológicos y Subjetivos para Medir Esfuerzos	7
2.2.1.1	Frecuencia cardíaca	8
2.2.1.2	Volumen máximo de oxígeno	9
2.2.1.3	Escala de percepción subjetiva del esfuerzo	11
2.3	RESISTENCIA	14
2.3.1	Concepto	14
2.3.2	Clasificación	14
2.3.3	Beneficios del Entrenamiento de Resistencia Aeróbica	16
2.4	MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA	17
2.4.1	Concepto	17
2.4.2	Clasificación	17
2.5	ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD	19
2.5.1	Reseña Histórica	19
2.5.2	Definición, Prescripción y Seguridad	21
2.5.3	Popularidad y Efectos	24
2.6	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	27
2.6.1	Riesgos del Método HIIT y Posibles Soluciones	29
2.7	ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	29
3	METODOLOGÍA	31
3.1	MODELO	31
3.2	NIVEL	31
3.3	DISEÑO	31
3.3.1	Procedimiento	31
3.4	SUJETOS DE ESTUDIO	33

3.5	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
3.5.1	Materiales.....	34
3.6	PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	35
4	PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	36
5	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	49
6	CONCLUSIONES.....	52
7	REFERENCIAS	53
8	ANEXOS.....	61

LISTA DE ILUSTRACIONES

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1: Adaptaciones fisiológicas con HIIT.....	26
Cuadro 2: <i>Top 20 worldwide fitness trends for 2016</i>	27

LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Valor de la PSE de 0 a 10.....	12
Tabla 2: Hipotética equivalencia entre cuatro medidas de intensidad.....	13
Tabla 3: Características del método interválico.....	18
Tabla 4: Características del método intervalado.....	18
Tabla 5: Clasificación del método HIIT.....	24
Tabla 6: Descripción de la población general en estudio.....	36
Tabla 7: VO ₂ máx. en cada uno de los tres tiempos	40
Tabla 8: % de ganancia de VO ₂ máx. (ml/min.kg).....	42
Tabla 9: FCB alcanzada en cada uno de los 3 tiempos.....	44
Tabla 10: PSE en los tres tiempos.....	45
Tabla 11: FCM en cada uno de los tres tiempos.....	47

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfica 1: Edad en años según grupo en estudio.....	37
Gráfica 2: Conformación por sexo de cada grupo.....	38
Gráfica 3: IMC según grupo.....	39
Gráfica 4: VO ₂ máx. (ml/min.kg) en los 3 tiempos para ambos grupos.....	41
Gráfica 5: % ganancia VO ₂ máx. para ambos grupos	43
Gráfica 6: FCB en los 3 tiempos para ambos grupos.....	45
Gráfica 7: Frecuencia PSE inicial.....	46
Gráfica 8: Frecuencia PSE intermedia.....	46
Gráfica 9: Frecuencia PSE final.....	46
Gráfica 10: FCM en 3 tiempo para ambos grupos.....	48