



5000-4. ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO EN PACIENTES CON CARDIOPATÍA ISQUÉMICA: EFECTO SOBRE ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y PERÍMETRO ABDOMINAL

Elena Marqués Sulé¹, Nuria Sempere Rubio¹, Miryam Olivares Jara², Laura Peña Paches³, Catalina Roser Mas³, Sofía Pérez Alenda¹, José Casaña Granell¹ y Felipe Querol Fuentes¹ del ¹Departamento de Fisioterapia, Universidad de Valencia, ²Servicio de Cardiología, Hospital de Manises, Valencia y ³Servicio de Rehabilitación, Hospital de Manises, Manises (Valencia).

Resumen

Introducción y objetivos: Los programas de entrenamiento continuo suelen emplearse actualmente en pacientes con cardiopatía isquémica. No obstante, diversas organizaciones internacionales apoyan la utilización de programas de entrenamiento interválico de intensidad moderada (MIIT) en este colectivo, a pesar de que su uso es escaso en España actualmente. El objetivo de este estudio fue evaluar si un programa MIIT puede mejorar el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro abdominal en pacientes con cardiopatía isquémica.

Métodos: Se llevó a cabo un ensayo aleatorizado con pacientes que sufrían cardiopatía isquémica (n = 90, 75,6% varones). Se asignó aleatoriamente a los pacientes a un grupo control (GC, n = 45, 69,2 ± 5,6 años, 71,1% varones) o a un grupo intervención (MIIT, n = 45, 69,2 ± 4,1 años, 80% varones). El grupo MIIT realizó un programa interválico tipo circuito, formado por 10 estaciones de ejercicio. Los participantes debían permanecer un minuto en cada una de las estaciones, con un descanso de 30 segundos entre las estaciones. La duración del programa fue de 8 semanas, a razón de una sesión semanal. Se evaluó el IMC y el perímetro abdominal basales y al finalizar el programa. Se empleó el programa estadístico SPSS, mediante pruebas t de Student.

Resultados: Al final del estudio, el grupo MIIT mostró un valor promedio significativamente menor en el IMC (26,0 ± 2,8 frente a 28,8 ± 3,8 kg/m², respectivamente, p = 0,0001) y en el perímetro abdominal (97,83 ± 11,3 frente a 109,7 ± 12,4 cm, respectivamente, p = 0,0001), respecto al GC. No hubo diferencias significativas al inicio del estudio.

Conclusiones: Nuestro programa de entrenamiento interválico de intensidad moderada mejora el índice de masa corporal y el perímetro abdominal en pacientes con cardiopatía isquémica.