

EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE MODERADA INTENSIDAD EN HIPOXIA EN PACIENTES RECUPERADOS DE COVID-19: RESULTADOS DEL PROYECTO AEROBICOVID

Javier Brazo-Sayavera^{1,2}, Alba Camacho-Cardenosa³, Marta Camacho-Cardenosa⁴, Eugenio Merellano-Navarro⁵, Gabriel Peinado Costa⁶, Átila Alexandre Trapé⁶

¹ Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España; ² Universidad de la República, Rivera, Uruguay; ³ Universidad de Granada, Granada, España; ⁴ Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba, Córdoba, España; ⁵ Universidad Católica del Maule, Talca, Chile; ⁶ Universidad de São Paulo, Riberão Preto, Brasil.

OBJETIVO

Analizar los efectos de un programa de entrenamiento de moderada intensidad realizado en condiciones de normoxia e hipoxia normobárica sobre parámetros relacionados con la salud en pacientes recuperados de COVID-19.

MÉTODOS



Nº RBR-5d7hkv

67 pacientes COVID-19 | Alta 30 días | 30-69 años

Grupo Normoxia	Grupo Hipoxia	Grupo Hipoxia Recuperación	Grupo Control
N=14	N=17	N=15	N=21
GN	GH	GHR	GC

Grupos experimentales

GN } Calentamiento = 5 min
 GH } Recuperación = 3 min
 GHR } Frecuencia semanal = 3
 } Volumen = 28 – 50,5 min
 } Intensidad = 90 – 110 UAE



Evaluación de la composición corporal, la función pulmonar, parámetros hematológicos, la presión arterial y la condición física y riesgo enfermedades cardiovasculares.

RESULTADOS

Parámetros Hematológicos	↑ GH
Índice Cintura / Cadera	↓ GH GHR GN
Presión Arterial Sistólica	↓ GHR
Volumen Espiratorio Forzado	↑ GH GN
Glucosa	↓ GN
Colesterol	↓ GH GHR
Colesterol LDL	↓ GH GHR GN
Colesterol HDL	↑ GN
Riesgo Cardiovascular	↓ GH GN ↑ GC
Condición Física	↑ GH GHR GN

CONCLUSIONES

Una intervención de ejercicio tras haber padecido la COVID-19 aportó muchos beneficios a los participantes. Los tres grupos entrenamiento mejoraron la composición corporal, función pulmonar, colesterol LDL, fuerza de los miembros inferiores y la prueba de caminata de 6 minutos. Los dos grupos que entrenaron en hipoxia mejoraron en colesterol total. El grupo hipoxia mejoró el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y la prueba de agilidad y equilibrio. El grupo de hipoxia en la recuperación mejoró la presión arterial. El grupo que entrenó en normoxia mejoró la glucosa, colesterol HDL, el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y la prueba de agilidad y equilibrio.

FINANCIACIÓN

