



Título: EFECTOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE ADULTOS SEDENTARIOS

Nombre: MARTÍN MARISCAL, VÍCTOR

Universidad: Universidad de Huelva

Departamento: Enfermería

Fecha de lectura: 15/10/2018

Mención a doctor europeo: concedido

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Ciencias de la Salud por la Universidad de Huelva

Dirección:

> **Director:** RAFAELA ADELINA CAMACHO BEJARANO

> **Director:** ELOYSA BAYO LOZANO

Tribunal:

> **presidente:** Dolors Juvinyà Canal

> **secretario:** MARIA DEL VALLE CORONADO VAZQUEZ

> **vocal:** SUSANNE CRUIKSHANK

Descriptor:

> CIENCIAS MEDICAS

> SALUD PUBLICA

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

> <http://hdl.handle.net/10272/16121>

Resumen: El ejercicio físico se asocia positivamente a la salud, una mayor longevidad y esperanza de vida. Cuando se desarrolla con regularidad, es un componente esencial de un estilo de vida saludable, generando beneficios tanto a nivel fisiológico, como psicológico y social, incidiendo, por tanto, de manera positiva en los individuos que la practican. El entrenamiento físico programado y asistido por un experto es uno de los procesos que los individuos pueden elegir para mejorar su condición física de una forma sistemática, motivada y exenta de riesgos. La composición corporal es utilizada habitualmente para la investigación de la obesidad, el crecimiento corporal y la actividad física.

La tesis doctoral tiene como objetivo principal la evaluación del impacto del entrenamiento combinado de fuerza-resistencia en la mejora de la composición corporal en personas adultas sedentarias.

Se ha realizado un estudio bifásico. En primer lugar se realizó un estudio descriptivo transversal del perfil antropométrico de los usuarios de los diferentes centros en los que se realizó este trabajo a través de una muestra de 250 individuos. Posteriormente se procedió a la realización de un estudio cuasi-experimental



prospectivo pretest-postest que evaluó el efecto de un programa combinado de fuerza y resistencia sobre la composición corporal de un grupo experimental de 54 participantes.

Se ha considerado como variable independiente el programa combinado de fuerza y resistencia que se le aplicó al grupo experimental, que consistió en un programa combinado de fuerza y resistencia con una frecuencia de 2 sesiones por semana (con al menos 48 h de descanso entre sesiones) y una duración de 16 semanas. La duración aproximada de la sesión fue de 80 minutos.

Las técnicas utilizadas en la recogida de datos fueron un cuestionario inicial de datos socio demográficos y antropométricos.