



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

# MEMORIA

## IV SIMPOSIO INTERNACIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA SALUD

1 al 3 de Octubre de 1997

auspiciado por  
**GATORADE**

San José, Costa Rica



**ANÁLISIS DE LOS EFECTOS DE UN ENTRENAMIENTO LOCALIZADO Y GENERALIZADO EN LOS VALORES INDIVIDUALES DE PANÍCULOS ADIPOSOS, CIRCUNFERENCIAS Y PESO CORPORAL**

Bach. Karol Madriz Dávila  
Dr. Luis F. Aragón Vargas  
Universidad de Costa Rica

**Resumen:**

La presente investigación analizó el efecto de dos tipos de ejercicio, uno localizado y otro aeróbico, en los pliegues de tejido adiposo, peso corporal y circunferencias corporales, en nueve sujetos. El tratamiento tuvo una duración de 12 semanas, una frecuencia de 4 veces por semana, y un volumen de trabajo desacuado al tipo de ejercicio. El de tipo aeróbico consistió en caminar durante 35 min. las primeras 6 semanas, las 6 siguientes la duración se cambió a 45 minutos, el otro tratamiento consistió en ejecutar un programa de abdominales, iniciando con 250 y finalizando con 1000, las cuales se hicieron a partir de la semana siete. Se realizaron tres mediciones. Los Análisis de varianza revelaron, que no existe diferencia significativa al comparar los 5 pliegues de grasa en el grupo de Ejercicio Localizado. Y al analizar los porcentajes de cambio de ambos tratamientos la variable peso corporal, dio significativo, para la variable circunferencias corporales la interacción fue significativa, lo que indica que el comportamiento de los sujetos es distinta dependiendo del grupo en que se encuentran, aumentando esta variable en el grupo de Abdominales y disminuyendo en el grupo de ejercicio aeróbico. Hay una consistencia en las tres variables medidas, para ambos grupos, que muestra una tendencia distinta, el grupo A (ejercicio localizado), aumentó levemente de peso, circunferencias y pliegues, mientras que el grupo B (ejercicio aeróbico), disminuyó en las tres variables. Se concluye que el ejercicio localizado no provocó una disminución de grasa acumulada en sitios específicos, y que al analizar ambos tratamientos, el ejercicio aeróbico tuvo un efecto positivo en las variables, de 0.24 y 0.42. Mientras que el Abdominal fue negativo, de -0.06

y -0.20. Lo cual no debe ser entendido como que este tipo de tratamiento provocó aumento de grasa sino que el efecto pudo haber sido tan leve, que debido a los errores de medición que tiene la toma de pliegues subcutáneos, y que el aumento de peso y circunferencias corporales puede ser atribuido, a una hipertrofia muscular producto del tipo de trabajo.

Para aquellos que se interesan afanosamente en la reducción de esos depósitos de grasa extra, lo que indica la literatura es que la tasa de gasto de energía y la duración, son importantísimos, pero debe indicarse que para lograr esas disminuciones, es preponderante tomar en cuenta la energía que es expedida diariamente, y no simplemente el sistema o combustible utilizado para la oxidación de las grasas.

**Palabras claves:** Composición corporal, reducción localizada, ejercicio abdominal, ejercicio aeróbico.