Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 16 Marzo 2026 12:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 2911

Intensidad, modalidad y tiempo que se necesita de ejercicio aeróbico para la reducción del peso corporal, el perímetro de cintura y la grasa corporal.

Ejercicio aeróbico y pérdida de peso en adultos. Revisión sistemática y metaanálisis dosis-respuesta

Aerobic Exercise and Weight Loss in Adults. A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis

Jayed y col. JAMA Network Open. 2024

Puntos de interés:

- Este metaanálisis, que incluyó adultos con sobrepeso u obesidad, reveló que el peso corporal, la circunferencia de cintura y la grasa corporal disminuyeron de forma lineal al aumentar la duración del ejercicio aeróbico a intensidades de moderadas a vigorosas hasta 300 minutos por semana.
- El ejercicio aeróbico de al menos 150 minutos por semana se asoció con reducciones clínicamente importantes en la circunferencia de cintura y las medidas de grasa corporal.

Resumen:

IMPORTANCIA: Las recomendaciones actuales sobre la duración del ejercicio aeróbico incluidas en las directrices existentes se basan principalmente en ensayos individuales. No existen metaanálisis que examinen la relación dosis-respuesta entre el ejercicio aeróbico y las medidas de adiposidad.

OBJETIVO: Aclarar la relación dosis-respuesta del ejercicio aeróbico con las medidas de adiposidad.

FUENTES DE DATOS: PubMed, Scopus, el Registro Cochrane Central de Ensayos Controlados y fuentes de literatura gris (ProQuest y ClinicalTrials.gov) desde su creación hasta el 30 de abril de 2024. SELECCIÓN DE ESTUDIOS: Ensayos clínicos aleatorizados con una duración de la intervención de al menos 8 semanas que evaluaron los efectos del

Phoca PDF

entrenamiento aeróbico supervisado en adultos con sobrepeso u obesidad. EXTRACCIÓN Y SÍNTESIS DE DATOS: Se siguieron las directrices PRISMA para informar los resultados del metaanálisis. La extracción de datos fue realizada por dos equipos de dos revisores cada uno, que trabajaron de forma independiente y por duplicado. Se realizaron metaanálisis de efectos aleatorios para estimar las diferencias medias y los IC del 95 % para cada 30 minutos semanales de ejercicio aeróbico y para aclarar la forma de las asociaciones curvilíneas. MEDIDAS PRINCIPALES: Peso corporal, la circunferencia de cintura, la grasa corporal, los eventos adversos, la reducción del uso de medicamentos y la puntuación de la calidad de vida relacionada con la salud. La certeza de la evidencia se evaluó utilizando la herramienta Grading of Recommendations Assessment Development and Evaluation (GRADE), con un rango de certeza que iba de muy baja a alta.

RESULTADOS: En total, se incluyeron 116 ensayos clínicos aleatorizados en los que participaron 6880 personas (4199 [61 %] mujeres; edad media [DE], 46 [13] años) con sobrepeso u obesidad. 30 minutos semanales de ejercicio aeróbico se asociaron con una reducción del peso corporal de 0,52 kg (IC del 95 %, −0,61 a −0,44 kg; n = 109 ensayos, GRADE = moderado) y del perímetro de la cintura de 0,56 cm (IC del 95 %, −0,67 a −0,45 cm; n = 62 ensayos, GRADE = alto), del porcentaje de grasa corporal en un 0,37 % (IC del 95 %, −0,43 % a −0,31 %; n = 65 ensayos, GRADE = moderado), así como las áreas de tejido adiposo visceral (diferencia de medios, −1,60 cm² [IC del 95%, −2,12 a −1,07 cm²]; n = 26 ensayos, GRADE = alto) y subcutáneo (diferencia de medios, −1,37 cm² [IC del 95%, −1,82 a −0,92 cm2]; n = 27 ensayos, GRADE = moderado). El ejercicio aeróbico se asoció con un aumento moderado de los aspectos físicos (diferencia media estandarizada, 1,69 DE [IC del 95%, 1,18-2,20 DE]) y mentales (diferencia media estandarizada, 0,74 DE [IC del 95%, 0,29-1,19 DE]) de la calidad de vida (1 ensayo con 80 participantes, GRADE = bajo). Además, el ejercicio aeróbico de asoció con un aumento moderado de los eventos adversos leves a moderados, que en su mayoría fueron síntomas musculoesqueléticos (diferencia de riesgo, 2 eventos más por cada 100 participantes [IC del 95%, 1 a 2 más]; GRADE = bajo). Los metaanálisis de dosis-respuesta indicaron que el peso corporal, la circunferencia de cintura y las medidas de grasa corporal disminuyeron de forma lineal o monótona en asociación con el aumento de la duración del ejercicio aeróbico hasta 300 minutos por semana, así como con ejercicio aeróbico durante 150 minutos a la semana a intensidades moderadas a vigorosas, lo que dio lugar a reducciones clínicamente importantes en el perímetro de cintura y la grasa corporal.

Comentario:

- El ejercicio aeróbico no se asoció con un aumento de las

Phoca PDF

reacciones hipoglucémicas.

- El metaanálisis de dosis-respuesta indicó que el peso corporal disminuyó linealmente en asociación con el aumento de la duración del ejercicio aeróbico hasta 300 minutos por semana a diversas intensidades, llegando hasta una disminución de 4,19 kg.
- 30 minutos semanales de ejercicio aeróbico se asociaron con un menor perímetro de cintura. Se encontró una disminución del perímetro de la cintura asociada a 300 minutos de ejercicio aeróbico a la semana de 4,21 cm para una intensidad moderada y de 5,34 cm para una intensidad moderada a vigorosa.
- Hubo una certeza de moderada a alta que el ejercicio aeróbico se asociaba con una menor grasa visceral y subcutánea, pero sin una asociación lineal con el tiempo de actividad; la mayor mejora fue asociada a 150 minutos por semana.
- El ejercicio aeróbico no se asoció con un menor uso de medicamentos antidiabéticos y/o antihipertensivos. Este hallazgo podría deberse a que sólo se incluyeron dos ensayos en el análisis y el periodo de seguimiento fue relativamente corto (entre 12 y 16 semanas).
- La certeza de la evidencia que el ejercicio aeróbico se asociara con una mayor puntuación en la calidad de vida relacionada con la salud fue baja.
- Los resultados sugieren que una mayor duración del ejercicio aeróbico se asocia con una mayor reducción del peso corporal, el perímetro de cintura y el tejido adiposo. Los análisis de dosis-respuesta indicaron que el ejercicio aeróbico de al menos 150 minutos por semana se asociaba con reducciones clínicamente importantes en el perímetro de la cintura y las medidas de grasa corporal.
- Curiosamente no hubo diferencias significativas entre los subgrupos clasificados según la duración de la intervención (8 a <12, 12–24 y >24 semanas) para la mayoría de los resultados, excepto para las áreas de tejido adiposo visceral y subcutáneo, donde los ensayos a corto plazo (8 a <12 semanas) indicaron una mayor asociación con la reducción.
- Sólo dos ensayos informaron sobre duraciones de intervención superiores a 48 semanas, y ambos mostraron pequeñas diferencias medias. Esto suscita inquietudes sobre la asociación del ejercicio aeróbico con la pérdida de peso más allá de un año.
- En términos de modalidad, el ejercicio progresivo demostró una mayor asociación con la reducción de peso en comparación con el ejercicio no progresivo; sin embargo, la credibilidad de esta diferencia entre subgrupos se consideró baja y los análisis de otros resultados no revelaron ninguna diferencia significativa entre éstos.
- Los análisis del porcentaje de grasa corporal, la circunferencia

Phoca PDF

de la cintura y el área de tejido adiposo visceral indicaron que el tamaño del efecto que superaba el umbral mínimo de diferencia clínicamente significativa era mayor con el ejercicio vigoroso en comparación con las intensidades de ejercicio ligeras o moderadas, lo que sugiere mejores resultados con un ejercicio más vigoroso.

Conclusiones: El ejercicio aeróbico a partir de 30 minutos por semana puede ayudar a los adultos con sobrepeso u obesidad a reducir ligeramente el peso corporal, la circunferencia de cintura y las medidas de grasa.

Copyright 2026. Endoweb.net

Phoca PDF