
**EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y/O CONCURRENTES EN
SUJETOS CON SOBREPESO U OBESIDAD, DIABETES MELLITUS TIPO II Y/O
HIPERTENSIÓN ARTERIAL SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL,
CONSUMO DE OXÍGENO, SENSIBILIDAD A LA INSULINA Y PRESIÓN
ARTERIAL. UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA**

**PAULA CAMILA ALCAÍNO RIVANO
BASTIÁN GUILLERMO LABBÉ ORMAZÁBAL
NICOLÁS MUÑOZ ZURA
JULIO RICARDO QUEZADA JIMÉNEZ
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

El objetivo de la presente revisión de la literatura fue revisar los efectos de un entrenamiento funcional y/o concurrente sobre los marcadores cardiometabólicos de composición corporal, consumo de oxígeno, sensibilidad a la insulina y presión arterial en sujetos con exceso de peso y diabetes mellitus tipo II o hipertensión arterial. Se realizó una búsqueda en las bases de datos de PubMed, Web of Science, Scopus y Scielo de los últimos 10 años en idioma inglés, español y portugués. La selección de los estudios incluyó participantes de ambos sexos entre 18-60 años, que hayan sido intervenidos con un programa de entrenamiento funcional y/o concurrente. De un total de 3048 resultados encontrados, se seleccionaron 127 artículos de acuerdo con los criterios de inclusión para una revisión completa, resultando 9 artículos finales. Se observaron cambios significativos en 5 de los 7 estudios que midieron composición corporal y en los 3 estudios que analizaron la sensibilidad a la insulina. En todos ellos se realizaron programas de ejercicio de tipo funcional y/o concurrente con un mínimo de cuatro semanas de duración. Por lo tanto, el entrenamiento funcional y/o concurrente podrían ser beneficiosos en sujetos con exceso de peso y diabetes mellitus tipo II o hipertensión arterial, donde se apreciaron cambios significativos en parámetros de composición corporal y aptitudes físicas. Sin embargo, aún se requieren más estudios para ampliar el conocimiento de los efectos de estos tipos de entrenamiento.

ABSTRACT

The objective of the present literature review was to review the effects of functional and/or concurrent training on cardiometabolic markers of body composition, oxygen consumption, insulin sensitivity and blood pressure in subjects with excess weight and type II diabetes mellitus or arterial hypertension. We searched the PubMed, Web of Science, Scopus and Scielo databases for the last 10 years using English, Spanish and Portuguese. The selection of studies included participants of both sexes between 18-60 years, who have been intervened with a functional and/or concurrent training program. From a total of 3048 results found, 127 articles were selected according to the inclusion criteria for a complete review, resulting in 9 final articles. Significant changes were observed in 5 of the 7 studies that measured body composition and in the 3 studies that looked at insulin sensitivity. In all of them, functional and/or concurrent exercise programs were carried out with a minimum of four weeks' duration. Therefore, functional and/or concurrent training could be beneficial in subjects with excess weight and type II diabetes mellitus or arterial hypertension, where significant changes in body composition and physical aptitude parameters were appreciated. However, more studies are still required to expand the knowledge of the effects of these types of training.