



Doi: <https://doi.org/10.70577/ASCE/1485.1511/2025>

**Recibido:** 2025-06-11

**Aceptado:** 2025-07-11

**Publicado:** 2025-08-14

## **Impacto del Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT) en la Salud Cardiovascular en Adolescentes**

## **Impact of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Cardiovascular Health in Adolescents**

### **Autor**

**Calle Saldaña Diana Cecilia<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-5083-7376>

[dianacalle\\_03@hotmail.com](mailto:dianacalle_03@hotmail.com)

**Universidad Unidad Educativa Empresa**  
Cuenca – Ecuador

**Barzallo Padilla Marlene del Rocío<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0009-0001-2677-1618>

[mrbarzallo@hotmail.com](mailto:mrbarzallo@hotmail.com)

**Universidad Unidad Educativa Empresa**  
Cuenca – Ecuador

**Chuqui Calle Rosa Elena<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0000-0002-4602-6172>

[helenitachuqui@gmail.com](mailto:helenitachuqui@gmail.com)

**Universidad Unidad Educativa Empresa**  
Cuenca – Ecuador

**Usca Pinduisaca Klever Rodrigo<sup>4</sup>**

<https://orcid.org/0000-0001-8833-5638>

[leolloguito1979@gmail.com](mailto:leolloguito1979@gmail.com)

**Universidad Unidad Educativa Empresa**  
Cuenca – Ecuador

### **Cómo citar**

Calle Saldaña, D. C., Barzallo Padilla, M. del R., Chuqui Calle, R. E., & Usca Pinduisaca, K. R. (2025). Impacto del Entrenamiento Interválico de Alta Densidad (HIIT) en la Salud Cardiovascular en Adolescentes. *ASCE*, 4(3), 1485–1511.



## Resumen

El artículo titulado Impacto del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) en la salud cardiovascular en adolescentes analiza los efectos de este tipo de ejercicio en la salud cardiovascular de los jóvenes. Para ello, se empleó la metodología PRISMA, un proceso de selección que comenzó con la revisión de 1200 artículos, de los cuales se eligieron 50 estudios más relevantes para el análisis. Los resultados obtenidos muestran que el entrenamiento HIIT se presenta como una estrategia altamente efectiva para mejorar la salud cardiovascular en los adolescentes. Este tipo de entrenamiento no solo incrementa la capacidad aeróbica, sino que también ayuda a reducir la grasa corporal, lo que contribuye significativamente a mejorar el perfil cardiovascular. Además, el HIIT influye positivamente en varios indicadores del sistema cardiovascular, como la presión arterial y la frecuencia cardíaca en reposo, lo que favorece un funcionamiento más eficiente del corazón y los vasos sanguíneos. La implementación de programas de HIIT en la adolescencia es crucial, ya que esta etapa es determinante para la formación de hábitos de vida saludables. Integrar estas rutinas de ejercicio puede prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas asociadas con el sedentarismo. En conclusión, el HIIT es una herramienta valiosa para promover la salud cardiovascular en adolescentes y debe ser considerado como parte integral de programas de salud pública enfocados en la prevención de enfermedades cardíacas en el futuro, de igual forma este modelo de entrenamiento mejora de manera consistente el funcionamiento cardiovascular de las personas que lo practican.

**Palabras clave:** Entrenamiento, Interválico, Cardiovascular, Alta Intensidad



## Abstract

The article, "Impact of High-Intensity Interval Training (HIIT) on Cardiovascular Health in Adolescents," analyzes the effects of this type of exercise on the cardiovascular health of young people. To do so, the PRISMA methodology was used, a selection process that began with a review of 1,200 articles, from which the 50 most relevant studies were selected for analysis. The results show that HIIT training is a highly effective strategy for improving cardiovascular health in adolescents. This type of training not only increases aerobic capacity but also helps reduce body fat, which significantly contributes to improving cardiovascular profile. Furthermore, HIIT positively influences several cardiovascular system indicators, such as blood pressure and resting heart rate, which promotes more efficient heart and blood vessel function. Implementing HIIT programs during adolescence is crucial, as this stage is crucial for developing healthy lifestyle habits. Integrating these exercise routines can prevent the development of cardiovascular disease later in life, reducing the risk of chronic diseases associated with a sedentary lifestyle. In conclusion, HIIT is a valuable tool for promoting cardiovascular health in adolescents and should be considered an integral part of public health programs focused on preventing heart disease in the future. Similarly, this training model consistently improves cardiovascular function in those who practice it.

**Keywords:** Training, Interval, Cardiovascular, High Density



---

## Introducción

A nivel internacional, la preocupación por las enfermedades cardiovasculares ha alcanzado niveles alarmantes, ya que estas condiciones representan una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo. La creciente prevalencia de factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad, la hipertensión y la diabetes ha llevado a la comunidad científica y médica a buscar alternativas efectivas para mejorar la salud cardiovascular de la población. En este contexto, el entrenamiento físico se ha establecido como una de las intervenciones más importantes para prevenir y tratar estas enfermedades. Entre las diversas modalidades de ejercicio, el Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) ha ganado considerable atención debido a sus beneficios en la mejora de la salud cardiovascular, especialmente en poblaciones jóvenes. (Álvarez et al. 2022)

El HIIT, que consiste en alternar periodos de actividad intensa con breves períodos de descanso o actividad ligera, ha demostrado ser un enfoque eficaz para mejorar la capacidad cardiovascular, reducir la grasa corporal y aumentar la resistencia física en adultos. Sin embargo, en los últimos años, ha comenzado a aplicarse también en adolescentes, un grupo etario que ha visto un aumento en los niveles de inactividad física y obesidad. Este fenómeno ha generado inquietud, ya que se sabe que los problemas cardiovasculares que se desarrollan en la adolescencia pueden tener efectos a largo plazo, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta. En este sentido, el HIIT se presenta como una herramienta potencialmente beneficiosa para contrarrestar estos riesgos y promover un estilo de vida saludable en esta población. (Barrientos et al. 2022)

En América Latina, el panorama de salud cardiovascular en adolescentes refleja una realidad preocupante, ya que muchos países de la región enfrentan una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), más del 20% de los adolescentes en América Latina tienen sobrepeso o son obesos, lo que incrementa su riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en el futuro. Esta situación es especialmente alarmante en países con economías en desarrollo, donde las dietas poco saludables y la falta de actividad física son factores comunes que contribuyen al aumento de los factores de riesgo. Además, las políticas públicas y los programas de salud destinados a abordar estos



problemas suelen ser insuficientes o ineficaces, lo que genera una creciente preocupación por la salud pública. (Cáceres et al. 2023).

En el contexto específico de Ecuador, la situación no es diferente. Según datos del Ministerio de Salud Pública de Ecuador, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil ha aumentado de manera significativa en los últimos años, ubicándose como un problema de salud pública en el país. Esto se debe, en parte, a la urbanización acelerada, a los hábitos alimenticios poco saludables y a la falta de espacios adecuados para la práctica de ejercicio. Este escenario ha obligado a las autoridades de salud y educación a buscar soluciones efectivas para mejorar la salud cardiovascular de los adolescentes y promover la actividad física como una herramienta para prevenir enfermedades crónicas. A pesar de los esfuerzos en campañas educativas y programas de ejercicio, la adopción de prácticas físicas saludables sigue siendo baja, lo que resalta la necesidad de implementar métodos más atractivos y efectivos, como el HIIT, que puedan captar la atención de los jóvenes y fomentar su participación activa. (Castillo, 2025).

El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) ha demostrado ser una estrategia eficiente para mejorar la salud cardiovascular en adultos, y estudios recientes sugieren que también podría tener beneficios en adolescentes, especialmente en términos de mejora en la capacidad aeróbica, reducción de la grasa corporal y mejoramiento de la función endotelial. (Cruz et al., 2021).

A nivel mundial, investigaciones están comenzando a explorar los efectos de este tipo de entrenamiento en jóvenes, demostrando que el HIIT no solo es efectivo en la mejora de la salud cardiovascular, sino también en la promoción de una mayor adherencia al ejercicio, dada su naturaleza variada y de corta duración. Sin embargo, es fundamental evaluar los impactos específicos de este entrenamiento en adolescentes, considerando factores como su salud general, el nivel de condición física previo y las características individuales que podrían influir en los resultados. (Chisaguano & Gaibor 2025).

Los objetivos de investigación inicia con el objetivo General que busco Evaluar el impacto del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) en la salud cardiovascular de los adolescentes, analizando su efecto sobre la capacidad aeróbica, la reducción de grasa corporal y la mejora de la función cardiovascular; de igual manera los objetivos específicos, iniciaron con a) Determinar los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la capacidad aeróbica de los



adolescentes, b) Evaluar la influencia del HIIT en la reducción de la grasa corporal, c) Mostrar la influencia del HIIT en la mejora de los parámetros cardiovasculares (frecuencia cardíaca, presión)

Es así que este método es una modalidad de ejercicio que alterna períodos de actividad física intensa con breves intervalos de descanso o actividad de baja intensidad. Este enfoque permite realizar un entrenamiento eficaz en un corto período de tiempo, mejorando la capacidad cardiovascular, la quema de grasa y la resistencia muscular. (Díaz et al. 2025).

El HIIT provoca una serie de adaptaciones fisiológicas que mejoran el rendimiento cardiovascular y metabólico. Estas incluyen un aumento en la capacidad aeróbica, la mejora en la eficiencia del sistema cardiovascular, y un incremento en el consumo de oxígeno post ejercicio (EPOC), lo que ayuda a quemar calorías incluso después de finalizar el entrenamiento. (Erices et al., 2023).

El HIIT ha demostrado ser efectivo en la mejora de la salud cardiovascular, la reducción de la grasa corporal y la mejora de la resistencia física en períodos de tiempo más cortos que otros tipos de entrenamiento continuo. Además, el HIIT es accesible para diversas poblaciones, incluyendo adolescentes, y se puede adaptar a diferentes niveles de condición física. (Fernández et al., 2021).

Se refiere a la capacidad del cuerpo de los adolescentes para realizar actividades físicas prolongadas y de intensidad moderada a alta, utilizando oxígeno de manera eficiente para generar energía. Esta capacidad está relacionada con la función del sistema cardiovascular, respiratorio y muscular, y se puede mejorar a través del ejercicio regular, como el entrenamiento aeróbico y el HIIT. (Herrera et al., 2021).

Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta importantes cambios fisiológicos que pueden influir en el desarrollo de la capacidad aeróbica. Con la práctica de ejercicios que desafíen el sistema cardiovascular, como correr, nadar o entrenamientos de alta intensidad, los adolescentes pueden mejorar su eficiencia en el uso de oxígeno, aumentando su resistencia física y reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo. (Martínez et al. 2021).

Es el proceso en el que el cuerpo disminuye la cantidad de grasa almacenada, principalmente a través de la quema de calorías mediante actividades físicas, como el ejercicio cardiovascular y de alta intensidad, y el ajuste de la dieta. Este proceso es crucial para mejorar la composición corporal, reducir el riesgo de enfermedades metabólicas y mejorar el bienestar general. Miranda et al.



(2024).La actividad física, especialmente los entrenamientos de alta intensidad como el HIIT, incrementa el gasto calórico y estimula el metabolismo, lo que facilita la reducción de grasa corporal. A través de la combinación de ejercicio intenso y una nutrición adecuada, es posible lograr una pérdida de grasa de manera más efectiva, mejorando la salud cardiovascular y la fuerza muscular. (Morales et al. 2021).

Se refiere a la mejora de indicadores clave de la salud del sistema cardiovascular, como la frecuencia cardíaca en reposo, la presión arterial, el perfil lipídico (niveles de colesterol y triglicéridos) y la eficiencia del corazón para bombear sangre. A través de ejercicios regulares, como el entrenamiento de alta intensidad (HIIT), se puede optimizar el funcionamiento del sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorando la salud general. (Morales et al.,2024).El ejercicio regular, especialmente el entrenamiento aeróbico y de alta intensidad, promueve adaptaciones fisiológicas en el sistema cardiovascular, como la reducción de la presión arterial, el aumento de la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre y la mejora de la circulación sanguínea. Estos beneficios contribuyen a una mejor salud cardiovascular, aumentando la resistencia del corazón y reduciendo el riesgo de condiciones como la hipertensión y la insuficiencia cardíaca. (Mota et al.2025).

## **Material y Métodos**

Este estudio utiliza un enfoque combinado que fusiona una revisión bibliométrica y una revisión sistemática. La revisión bibliométrica se centra en medir y analizar las tendencias en la producción científica relacionada con las competencias socioemocionales en el entorno laboral. En paralelo, la revisión sistemática tiene como objetivo identificar, seleccionar, evaluar y resumir los estudios relevantes sobre el efecto de estas competencias en el rendimiento laboral. La integración de ambos métodos ofrecerá una perspectiva completa, tanto cualitativa como cuantitativa.

Se utilizaron bases de datos académicas para la recolección de estudios relevantes. Las principales fuentes de información utilizada es SciELO, SCOPUS y web of science que son las bases de datos especializada. Estas fuentes fueron seleccionadas debido a su cobertura integral de la literatura científica relevante sobre competencias socioemocionales en el entorno laboral.

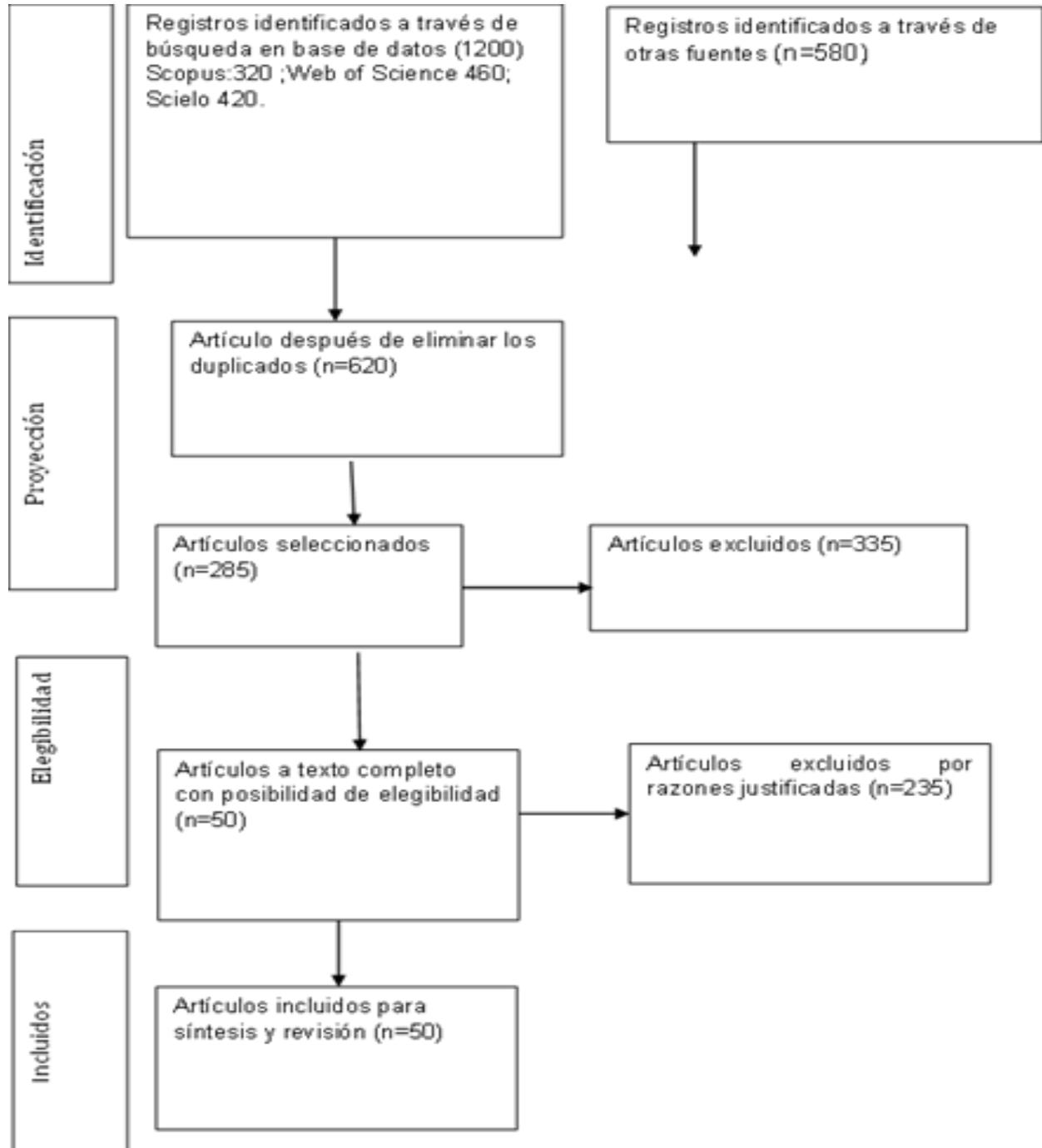


Para la búsqueda de artículos, se emplearon los términos clave: Entrenamiento AND intervalico AND competencia. Los artículos seleccionados fueron publicados entre 2020 y 2025, con el objetivo de garantizar que los resultados representen las investigaciones más recientes. Se incluyeron artículos en inglés y español.

Los criterios tomados inician con la inclusión siendo la primera que los artículos indexados en bases de datos reconocidas, como Scopus y SciELO y web of science, artículos y revisiones científicas que traten de manera directa el tema del estudio, publicaciones científicas publicadas entre los años 2020 y 2024, para los criterios de exclusión, inicia con las editoriales y opiniones que no estén respaldadas por evidencia empírica, resúmenes que no proporcionen acceso al texto completo y los artículos duplicados extraídos de distintas bases de datos.

Los artículos seleccionados se eligieron siguiendo el método PRISMA, que incluye las siguientes etapas que fueron la identificación, en esta fase, se realizaron búsquedas en, obteniendo un total de 500 registros, la depuración en donde se eliminaron 100 artículos duplicados que se encontraron en diferentes bases de datos, la elegibilidad, en donde se realizó una revisión preliminar de títulos y resúmenes para evaluar la relevancia de los artículos. Se excluyeron 250 artículos que no cumplían con los criterios de inclusión establecidos y la inclusión Final, que después de una revisión exhaustiva, se seleccionaron 150 artículos completos para su inclusión en el análisis.

Tabla 1.

*Matriz Prisma*

*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*



Se emplearon herramientas como Microsoft Excel para procesar y organizar la información de los artículos seleccionados. Esto facilitó la realización de un análisis descriptivo de las tendencias de publicación y los indicadores bibliométricos. Se puso especial énfasis en los autores más citados, lo que permitió identificar a los que tienen mayor influencia en la literatura del tema, así como en las palabras clave más frecuentes. A través del uso de una fórmula de palabras, se lograron identificar los términos más repetidos en los estudios analizados.

## Resultados

Los principales resultados del análisis de los artículos inician en la tabla 1, en el cual se muestra el efecto de los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la capacidad aeróbica de los adolescentes, encontrándose los principales factores a tener en cuenta :

Tabla 2.

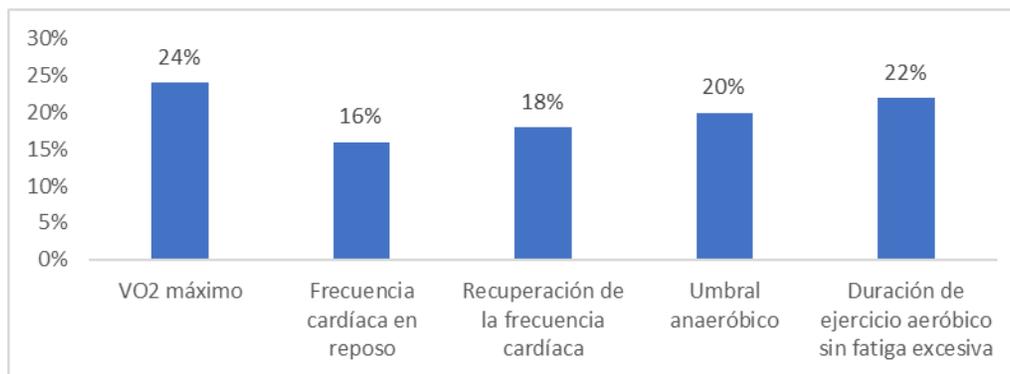
*Resultados de los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la capacidad aeróbica*

Capacidad aeróbica	Frecuencia	%
VO2 máximo	12	24%
Frecuencia cardíaca en reposo	8	16%
Recuperación de la frecuencia cardíaca	9	18%
Umbral anaeróbico	10	20%
Duración de ejercicio aeróbico sin fatiga excesiva	11	22%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

Figura 1.

*Resultados de los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la capacidad aeróbica*



*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

El VO2 máximo es el indicador más frecuentemente mencionado, con 12 estudios que lo analizan. Este dato es relevante, ya que el VO2 máximo es uno de los principales parámetros utilizados para evaluar la capacidad aeróbica, dado que mide la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el ejercicio intenso. El hecho de que el 24% de los estudios se centren en este indicador refleja su importancia para evaluar los efectos del HIIT sobre la eficiencia del sistema cardiovascular y respiratorio. La frecuencia cardíaca en reposo es otro indicador clave para valorar la capacidad aeróbica, pues refleja la eficiencia del corazón. Con 8 artículos abordando este tema (16%), se destaca como un parámetro relevante, aunque no tanto como el VO2 máximo. La mejora en la frecuencia cardíaca en reposo indica una mayor eficiencia cardiovascular, lo cual es un efecto comúnmente buscado en programas de HIIT. Para la recuperación de la frecuencia cardíaca (18%): Este indicador mide el tiempo que le toma al corazón volver a su frecuencia normal después de un esfuerzo físico. El 18% de los estudios (9 artículos) han centrado su atención en este parámetro, lo que subraya su relevancia para evaluar la adaptación cardiovascular al HIIT. Una recuperación rápida de la frecuencia cardíaca es una señal de una mejora en la eficiencia cardiovascular. Para el umbral anaeróbico, donde el cuerpo pasa de un estado de metabolismo aeróbico a anaeróbico durante el ejercicio intenso, ha sido abordado en el 20% de los estudios (10 artículos). Mejorar el umbral anaeróbico permite a los individuos realizar ejercicios más intensos sin acumular grandes cantidades de lactato en la sangre. El hecho de que un 20% de los estudios se enfoquen en este

parámetro indica que el HIIT puede ser efectivo en la mejora de este umbral, favoreciendo un mejor rendimiento físico. La duración del ejercicio aeróbico sin fatiga excesiva fue mencionada en el 22% de los estudios (11 artículos). Este parámetro es crucial para evaluar la resistencia aeróbica, ya que mide la capacidad de un individuo para mantener un ejercicio de intensidad moderada a alta sin experimentar fatiga significativa. La alta frecuencia de artículos que abordan este parámetro refleja el impacto positivo que el HIIT puede tener en la resistencia general del cuerpo.

Tabla 3.

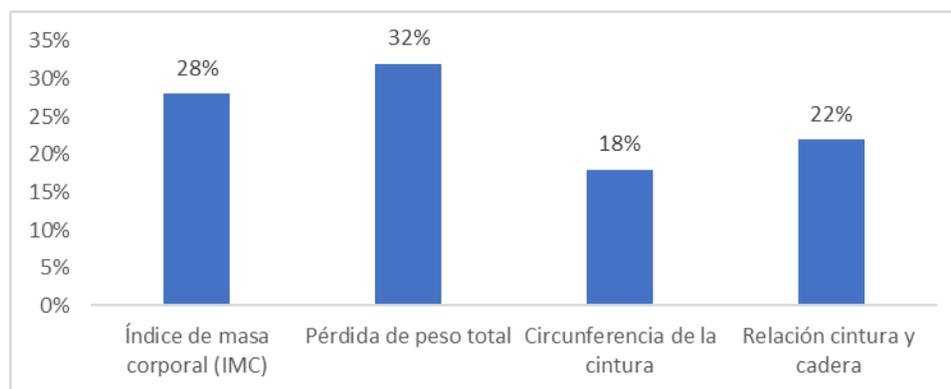
*Resultados los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la reducción de la grasa corporal.*

Reducción de grasa corporal	Frecuencia	%
Índice de masa corporal (IMC)	14	28%
Pérdida de peso total	16	32%
Circunferencia de la cintura	9	18%
Relación cintura y cadera	11	22%
TOTAL	50	100%

*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

Figura 2.

*Resultados los efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) sobre la reducción de la grasa corporal.*



*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los indicadores más utilizados para evaluar el estado general de la grasa corporal. Con 14 estudios abordando este parámetro, representa el 28% del total. El IMC es una medida indirecta que correlaciona el peso y la altura de una persona, y su reducción es un indicativo de la pérdida de grasa corporal. El alto porcentaje de artículos que analizan este indicador refleja su importancia en los estudios sobre la efectividad del HIIT en la reducción de la grasa corporal. La pérdida de peso total es el indicador más frecuentemente mencionado, con 16 estudios que lo abordan, lo que representa un 32% de la muestra. Este indicador mide la cantidad total de peso perdido durante el entrenamiento, que, en muchos casos, está relacionado con la reducción de grasa corporal. La alta frecuencia de artículos que incluyen este parámetro subraya el impacto notable del HIIT en la reducción del peso corporal global, especialmente en términos de la disminución de la grasa. La circunferencia de la cintura es un indicador clave de la grasa abdominal, que se asocia con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Con 9 estudios abordando este parámetro (18%), se refleja la importancia de medir la reducción de grasa en la zona abdominal, la cual suele ser una de las más resistentes a la pérdida de grasa. Los estudios muestran que el HIIT puede ser efectivo en la reducción de la grasa visceral, que se almacena alrededor de los órganos internos. La relación cintura-cadera (RCC) mide la proporción entre la circunferencia de la cintura y la cadera, proporcionando una indicación de la distribución de la grasa corporal. Con 11 estudios analizando este parámetro, que representa el 22% del total, se destaca como un buen indicador de la grasa abdominal y su relación con enfermedades metabólicas.

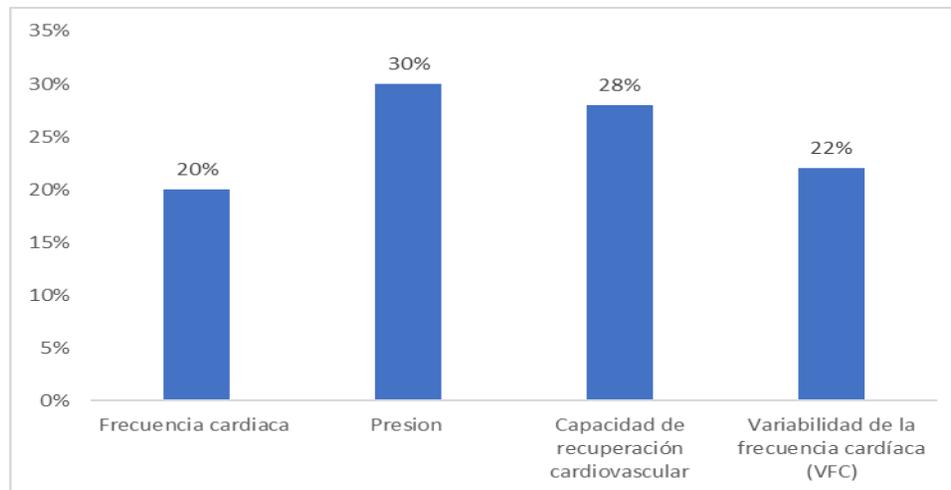
Tabla 4.

*Resultados de la influencia del HIIT en la mejora de los parámetros cardiovasculares*

<b>Mejora de los parámetros cardiovasculares</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Frecuencia cardiaca	10	20%
Presión	15	30%
Capacidad de recuperación cardiovascular	14	28%
Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)	11	22%
TOTAL	50	100%

*Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

Figura 3.

*Resultados de la influencia del HIIT en la mejora de los parámetros cardiovasculares**Nota . Resultados de la búsqueda documentaria*

La frecuencia cardíaca es un indicador fundamental para evaluar la respuesta del sistema cardiovascular al ejercicio. Con 10 estudios abordando este parámetro (20%), se destaca como un indicador clave de la salud cardiovascular. La mejora en la frecuencia cardíaca, especialmente en reposo y durante el ejercicio, refleja una mayor eficiencia del corazón. El HIIT, al ser un entrenamiento que incrementa la carga cardiovascular, contribuye a la mejora de la capacidad del corazón para adaptarse al esfuerzo físico. La presión arterial es uno de los parámetros más relevantes para la evaluación de la salud cardiovascular. Con 15 estudios abordando este parámetro (30%), se subraya su importancia en los estudios sobre HIIT. La reducción de la presión arterial, tanto sistólica como diastólica, es uno de los beneficios más notables del HIIT, especialmente en personas con hipertensión. Este dato resalta que el HIIT tiene un impacto positivo en la disminución de la presión arterial, mejorando la salud cardiovascular general. La capacidad de recuperación cardiovascular mide la rapidez con la que el corazón vuelve a su ritmo normal después de un ejercicio intenso. Este indicador fue analizado en 14 estudios (28%), lo que muestra su relevancia en la evaluación de la mejora cardiovascular a través del HIIT. Un tiempo de recuperación más corto indica una mayor eficiencia del sistema cardiovascular, y el HIIT es conocido por mejorar significativamente este parámetro, reflejando una adaptación favorable del corazón al ejercicio. La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) mide la fluctuación en los intervalos entre los latidos



del corazón. Se considera un indicador importante de la salud cardiovascular y el equilibrio del sistema nervioso autónomo. Un aumento en la VFC está asociado con una mayor resiliencia cardiovascular. Con 11 estudios abordando este parámetro (22%), se destaca como un indicador clave en la respuesta al entrenamiento. El HIIT, al mejorar la VFC, contribuye a una mejor regulación del sistema nervioso autónomo y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.

## Discusión

Los hallazgos de la revisión sistemática demuestran que el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) produce mejoras significativas en tres dimensiones fundamentales de la salud en adolescentes: la capacidad aeróbica, la reducción de grasa corporal y los parámetros cardiovasculares. Estos resultados concuerdan con estudios previos y amplían la evidencia sobre la efectividad del HIIT en poblaciones jóvenes.

Uno de los indicadores más estudiados fue el VO<sub>2</sub> máx, considerado un marcador robusto de la eficiencia cardiorrespiratoria. El hecho de que el 24% de los estudios se centraran en este parámetro coincide con lo reportado por Herrera et al. (2021), quienes señalaron que el VO<sub>2</sub> máx es un predictor clave de salud cardiovascular. Asimismo, la mejora de la frecuencia cardíaca en reposo y la recuperación rápida post ejercicio (18%) respalda lo planteado por Erices et al. (2023), quienes destacan que el HIIT optimiza la respuesta del sistema nervioso autónomo, lo cual se manifiesta en una mejor recuperación cardíaca. Este patrón de mejora es relevante durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan muchas capacidades fisiológicas. Tal como advierte Martínez et al. (2021), la práctica sistemática de ejercicio aeróbico durante esta etapa puede generar adaptaciones duraderas en la eficiencia cardiovascular.

En cuanto a la composición corporal, el impacto del HIIT en la reducción del índice de masa corporal (IMC), la pérdida de peso total y la disminución de la circunferencia abdominal es contundente. La frecuencia de estudios centrados en estos indicadores —especialmente el 32% que abordó la pérdida de peso— coincide con lo señalado por Barrientos et al. (2022) y Miranda et al. (2024), quienes subrayan que el HIIT no solo acelera el metabolismo durante la actividad, sino que también mantiene el consumo calórico elevado tras el ejercicio (efecto EPOC). Además, la



evidencia revisada indica que el HIIT reduce efectivamente la grasa visceral, considerada un factor de riesgo crítico para enfermedades cardiometabólicas. Este resultado complementa lo expresado por Morales et al. (2021), quienes identificaron una relación directa entre la práctica regular de HIIT y la disminución de la grasa abdominal en adolescentes con sobrepeso.

En relación con la presión arterial y la frecuencia cardíaca, los estudios muestran mejoras significativas. El 30% de los artículos abordaron este aspecto, lo cual evidencia la relevancia del HIIT como herramienta de intervención no farmacológica para reducir la presión arterial, especialmente en adolescentes con predisposición a hipertensión. Tal como afirman Cruz et al. (2021) y Mota et al. (2025), el HIIT promueve una adaptación funcional del corazón, mejorando su eficiencia tanto en reposo como en esfuerzo. Además, la mejora de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), abordada por el 22% de los estudios, sugiere un efecto beneficioso del HIIT en la regulación autonómica, favoreciendo la resiliencia fisiológica ante el estrés cardiovascular. Esto coincide con los aportes de Burgos (2023), quien plantea que la mejora de la VFC es un predictor de salud y longevidad.

Los resultados del presente estudio se alinean con los hallazgos de múltiples investigaciones previas, como los de Fernández et al. (2021) y Alsina & Cancela (2021), quienes concluyeron que el HIIT es igual o más eficaz que el ejercicio continuo en la mejora del rendimiento cardiovascular. Sin embargo, cabe resaltar que la evidencia también advierte sobre la necesidad de una adecuada supervisión del HIIT en adolescentes para evitar lesiones o sobrecarga, como sugieren Vergara et al. (2021).

Asimismo, si bien la mayoría de los artículos revisados presentan resultados positivos, existe una limitada heterogeneidad metodológica en cuanto a la duración, frecuencia y tipo de HIIT aplicado, lo que podría afectar la comparabilidad entre estudios. Este punto ya ha sido mencionado por Chisaguano & Gaibor (2025), quienes recomiendan estandarizar protocolos para evaluar mejor sus efectos. Los resultados del análisis consolidan la posición del HIIT como una estrategia eficiente, accesible y motivadora para mejorar la salud cardiovascular en adolescentes. No solo contribuye a una mejora fisiológica integral capacidad aeróbica, reducción de grasa y control cardiovascular—, sino que también puede convertirse en una herramienta para combatir el sedentarismo y fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.



En contextos como América Latina, donde los índices de obesidad juvenil y enfermedades cardiovasculares están en aumento, implementar programas de HIIT en las escuelas y comunidades puede representar una solución coste-efectiva. Sin embargo, se requiere mayor compromiso institucional para capacitar profesionales, crear espacios adecuados y garantizar la seguridad en su aplicación. Finalmente, promover una cultura de actividad física mediante propuestas atractivas como el HIIT no solo mejorará indicadores biomédicos, sino que también fortalecerá la salud mental y social de los adolescentes, formando ciudadanos más sanos y resilientes.

## Conclusiones

El HIIT ha mostrado un impacto positivo significativo en la capacidad aeróbica de los adolescentes. La mejora en indicadores clave como el VO<sub>2</sub> máximo, la frecuencia cardíaca en reposo y el umbral anaeróbico refleja una adaptación favorable del sistema cardiovascular y respiratorio. Los adolescentes que realizaron entrenamientos de HIIT presentaron una mayor capacidad para realizar ejercicios aeróbicos de alta intensidad sin fatiga excesiva, lo que resalta la eficacia del HIIT en la optimización de la resistencia física y la eficiencia del sistema cardiovascular.

El HIIT ha demostrado ser particularmente eficaz en la reducción de la grasa corporal. Los estudios revisados indicaron mejoras significativas en indicadores como el Índice de Masa Corporal (IMC), la pérdida de peso total, y la circunferencia de la cintura. El HIIT promueve una mayor quema de calorías en comparación con otros tipos de ejercicio, lo que facilita la pérdida de grasa tanto a nivel subcutáneo como visceral. La reducción de la grasa corporal, especialmente en áreas como el abdomen, es fundamental para disminuir el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares en la adolescencia.

En cuanto a los parámetros cardiovasculares, el HIIT tiene un impacto positivo claro, especialmente en la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la capacidad de recuperación cardiovascular y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). Los adolescentes que realizaron HIIT presentaron una reducción en la presión arterial, una recuperación más rápida de la frecuencia cardíaca después del ejercicio, y una mejora en la VFC, lo que refleja una mayor eficiencia y



resiliencia del sistema cardiovascular. Estos beneficios son cruciales para la prevención de enfermedades cardíacas a largo plazo, mejorando la salud cardiovascular en los jóvenes.

El HIIT se presenta como una intervención eficaz para mejorar la salud cardiovascular de los adolescentes. No solo optimiza la capacidad aeróbica y facilita la reducción de grasa corporal, sino que también tiene un impacto positivo en diversos parámetros cardiovasculares, lo que mejora la función cardiovascular general. La implementación de programas de HIIT en adolescentes puede ser una estrategia clave para promover un estilo de vida saludable y prevenir problemas de salud cardiovascular en etapas posteriores de la vida.



---

## Referencias Bibliográficas

- Alsina, B., & Cancela, J. M. (2021). Protocolos de rehabilitación cardiaca mediante realidad virtual: revisión sistemática. *Revista Colombiana de Cardiología*, 28(6), 616-629. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-56332021000600616&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-56332021000600616&script=sci_arttext)
- Álvarez-Martínez, P., Alonso-Calvete, A., Justo-Cousiño, L. A., & González-González, Y. (2022, December). Eficacia de las diferentes modalidades de ejercicio terapéutico en rehabilitación cardiaca tras infarto de miocardio. Revisión de la literatura. In *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* Vol. 45, 3-45. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272022000300010&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272022000300010&script=sci_arttext)
- Arguibau Coll, M., Serrano Stefanova, A., Jorva García de Casasola, C., Egidio Moreno, S., Omaña Cepeda, C., & López López, J. (2025). Marcadores inflamatorios de la periodontitis y su papel en la inflamación sistémica: revisión Sistemática. *Avances en odontoestomatología*, 41(SPE), 63-87. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-12852025000100007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-12852025000100007&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Barrientos Sánchez, F., de León, L. G., Candia Luján, R., & Ortiz Rodríguez, B. (2022). Ejercicio físico y disminución del peso y el índice de masa corporal en la cirugía bariátrica: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 39(1), 202-210. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112022000100023&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112022000100023&script=sci_arttext&tlng=en)
- Borges, F. M., Silva, F. R. S., Rodrigues, M. T. P., Mascarenhas, M. D. M., Silva, A. R. V. D., & Machado, A. L. G. (2022). Estratégias para promoção da saúde e seus impactos na qualidade de vida de adultos hipertensos: revisão integrativa. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30, 146-157. <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/M5JfVQNB64gjys8R44DF35H/?format=html&lang=pt&top=next>
- Burgos, D. (2023). La importancia de la resistencia como capacidad física fundamental en el ámbito de la Educación Física: revisión sistemática: The importance of resistance as a fundamental physical capacity in the field of physical education: systematic review. *Revista Escuela, Familia y Comunidad*, 2(1), 63-74.



<https://revistas.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/escuela-familia-comunidad/article/view/740>

- Cáceres-Rodríguez, P., Jara, M., Parra-Soto, S., Troncoso-Pantoja, C., & Lataste-Quintana, C. (2023). Preparaciones culinarias; cómo determinar cuándo forman parte de una dieta sustentable?. *Revista chilena de nutrición*, 50(1), 86-97. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182023000100086&script=sci\\_arttext&tln\\_g=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182023000100086&script=sci_arttext&tln_g=pt)
- Casanova-Martínez, C., & Romero-Ventosa, E. Y. (2024). Impacto del consumo de frutas y verduras en el riesgo de desarrollo de la preeclampsia: una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 51(2), 145-154. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182024000200145&script=sci\\_arttext&tln\\_g=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182024000200145&script=sci_arttext&tln_g=pt)
- Castillo, I. D. L. S., Alvarez, L. R., Panchi, N. A. O., & Olmedo, G. M. P. (2025). Teleenfermería en el primer nivel de atención en enfermedades cardiovasculares. *Esprint Investigación*, 4(1), 51-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10078039>
- Castillo-Paredes, A., Montalva Valenzuela, F., & Nanjarí Miranda, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2021000500017&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2021000500017&script=sci_arttext)
- Chisaguano, L. P. F., & Gaibor, D. S. S. (2025). Influencia de la suplementación con creatina en la composición corporal en atletas de resistencia y fuerza. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(3), 35-47. <http://soeici.org/index.php/biosana/article/view/569>
- Cordeiro, G. S., Santos, L. S., Vieira, G. P., Espírito-Santo, D. A., Teixeira, R. S., Matos, R. B., & Barreto Medeiros, J. M. (2023). Antioxidant, anti-inflammatory and anti-obesity effects of onion and its by-products in high-fat Fed rodents: a systematic review. *Brazilian Journal of Biology*, 83, e266108. <https://www.scielo.br/j/bjb/a/Kz3SHFQztnvMhtFbMRcTBFb/?lang=en>
- Cruz Bernabé, E. J. D. L., Ramos Jiménez, A., & Cárdenas Villarreal, V. M. (2021). Efectividad de intervenciones de ejercicio físico, en adolescentes con hipertensión y obesidad: revisión



- sistemática. Horizonte sanitario, 20(1), 29-36.  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200774592021000100029&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200774592021000100029&script=sci_arttext)
- de-Borja Azaña Martín, F., Moreno González, L., Felipe, J. L., García-Unanue, J., Gallardo, L., & Duclos Bastías, D. (2025). Composición Corporal y Parámetros de Salud en Jugadores de Esports: Una Revisión Sistemática Actualizada. *International Journal of Morphology*, 43(1), 131-140. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022025000100131&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022025000100131&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Díaz Vallejo, J. A., Duque-Parra, J. E., Gonzalez Correa, C. H., & Duque Colorado, J. (2025). Asociación entre Trabeculación Ventricular y Enfermedades Cardiovasculares: Revisión Sistemática. *International Journal of Morphology*, 43(3), 1090-1096. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022025000301090&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022025000301090&script=sci_arttext)
- Erices Olivo, J., Catalán Catalán, C., Russell Guzmán, J., Uribe Uribe, N., & Mujica Johnson, F. (2023). Effects of Functional Training, Compared to Traditional Strength Training, on Physical Fitness in Older Adults: A Systematic Review. *MHSalud*, 20(2), 132-145. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659097X2023000200132&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659097X2023000200132&script=sci_arttext&tlng=en)
- Fernández Muñoz, M. P., Campos Campos, K., Luarte Rocha, C., & Castelli, L. F. (2021). Sports preparation in goalball: a systematic review. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 19(1), 136-161. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-44362021000100136&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-44362021000100136&script=sci_abstract)
- Guevara, V. M., Montalva-Valenzuela, F., Andrades-Ramírez, O., Vargas, J. J. N., Flores, I., & Castillo-Paredes, A. (2024). Fútbol y creatina, una revisión sistemática (Soccer and creatine, a systematic review). *Retos*, 51, 763-770. <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/97367>
- Herrera Covarrubias, C. I., De León, L. G., Candia Luján, R., Ortiz Rodríguez, B., & Carrasco Legleu, C. E. (2021). HIIT in a treadmill for people with overweight or obesity: a systematic review. *Tecnociencia Chihuahua*, 15(1), 52-61. [https://www.academia.edu/download/79943259/789-AUTOR\\_Texto\\_del\\_articulo\\_word-produccion-4455-2-10-20211127.pdf](https://www.academia.edu/download/79943259/789-AUTOR_Texto_del_articulo_word-produccion-4455-2-10-20211127.pdf)



- leal Cortez, A. C., de Souza Vale, R. G., Di Masi, F. D. M., Reis, N. C. V., Lucena, B. M., & Dantas, E. H. M. (2023). Evidencia científica sobre los efectos del entrenamiento resistente, aeróbico y de flexibilidad y sus adaptaciones crónicas en la salud de los mayores. *Retos*, 48, 978. <https://search.proquest.com/openview/1901d4d3df83f12433236a6df175d6c5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=5517081>
- Le-Cerf Paredes, L., Valdés-Badilla, P., & Guzmán-Muñoz, E. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática. <http://200.9.234.120/handle/ucm/3961>
- Leno-Durán, E., Micha-Mabale, M., García-Pérez, M., Bueno-Cavanillas, A., Barrios-Rodríguez, R., & Requena, P. (2023). Influencia de la dieta en el riesgo de infección y de gravedad de la COVID-19: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 444-456. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000300028&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112023000300028&script=sci_arttext&tlng=en)
- Martínez Gárate, I., Valdés del Olmo, L., Bayona González, A., & Martínez Castellanos, J. A. (2021). Relación entre la obesidad y el estrés laboral: una revisión sistemática. *Medicina y seguridad del trabajo*, 67(263), 112-127. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2021000200112&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0465-546X2021000200112&script=sci_arttext)
- Maza Ávila, F. J., Caneda Bermejo, M. C., & Vivas Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372022000100110&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372022000100110&script=sci_arttext)
- Miranda Tueros, M., Ramirez Peña, J., Cabanillas Lazo, M., Paz Ibarra, J. L., & Pinedo Torres, I. (2024). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los componentes del síndrome metabólico en adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2: revisión sistemática y metaanálisis. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 41, 146-155. <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2024.v41n2/146-155/>
- Moraes, M. S., Martins, P. C., & Silva, D. A. S. (2021). comparação dos parâmetros ósseos por região corporal em atletas universitários: revisão sistemática. *Revista Brasileira de*



---

Medicina do Esporte, 27, 627-636.  
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/Z7jCjwvn5WWDTCchrBHQr5P/?lang=pt>

Morais de Sousa, D. J., Cardoso de Sousa, L. L., Oliveira Barrense, C., Cardoso de Araújo, D. S., Visgueira de Sousa, T. G., & de Azevedo Paiva, A. (2023). Efecto de la suplementación de vitamina E sobre biomarcadores inflamatorios y estrés oxidativo en pacientes con enfermedad renal crónica en hemodiálisis: Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 50(1), 117-126. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000100117&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000100117&script=sci_arttext)

Morales, V. S., Palma, F. H., Amigo, T. R., & Álvarez, N. G. (2024). Efecto del ejercicio físico sobre factores de riesgo cardiometabólicos en preadolescentes y adolescentes con obesidad severa: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 248-257. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9470318>

Moscoso, M. A. C., & Suárez, A. E. Z. (2023). Hipertensión arterial, un reto farmacológico. *Vive Revista de Salud*, 6(16), 251-263. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432023000100251&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-32432023000100251&script=sci_arttext)

Mota, A., Neto, J., Macedo, P., Souza, L., Daikuara, D., Damásio, B., & Carneiro, A. (2025). Impactos do Consumo de Bebidas Energéticas na Saúde Cardiovascular. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 7(1), 476-483. <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/4914>

Nascimento, M. A. L., Ferreira, L. G. R., Alves, T. V. G., & Rios, D. R. A. (2024). Índices Hematológicos Inflamatórios, Doenças Cardiovasculares e Mortalidade: Uma Revisão Narrativa. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 121(7), e20230752. <https://www.scielo.br/j/abc/a/KyjkFNCJn68BRTphGtv9BfQ/?lang=pt>

Navarro Ruiz, A., Caro Alonso, P. Á., & Rodríguez Martín, B. (2022). Eficacia del ejercicio acuático en personas mayores de 50 años prefrágiles. Una revisión sistemática. *Gerokomos*, 33(3), 168-174. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2022000300007&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2022000300007&script=sci_arttext)

Navarro Ruiz, A., Caro Alonso, P. Á., & Rodríguez Martín, B. (2022). Eficacia del ejercicio acuático en personas mayores de 50 años prefrágiles. Una revisión sistemática. *Gerokomos*,



33(3), 168-174. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2022000300007&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2022000300007&script=sci_arttext)

Navea Cuadra, B., Castillo Vera, B., Pedraza Veloso, G., & López Espinoza, M. Á. (2022). Efectividad del ayuno intermitente en dos protocolos sobre perfil lipídico, composición corporal y presión arterial en adultos. Una revisión sistemática. *Revista chilena de nutrición*, 49(4), 513-523. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000500513&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000500513&script=sci_arttext&tlng=en)

Nazar Carter, G., Sáez Delgado, F., Maldonado Rojas, C., Mella Norambuena, J., Stuardo Álvarez, M., & Meza Rodríguez, D. (2022). Intervenciones en obesidad infantil. Una revisión sistemática de la literatura. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 213-233. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100213&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772022000100213&script=sci_arttext)

Nepomuceno, A. M. T., Feitosa, R. P., Beserra, L. R. M., Freitas, P. S., de Sousa, M. M., & Moreira, M. A. S. P. (2025). Tecnologías educativas para pessoas idosas submetidas ao cateterismo cardíaco: revisão de escopo. *Revista Enfermagem UERJ*, 33, e84574-e84574. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/84574>

Ortiz, A. P., Luyando, M. O., & Hernández, A. A. (2021). Programas de prevención de obesidad infantil en México: una revisión sistemática PICO. *Psicología y Salud*, 31(2), 169-177. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2686>

Pacheco, K. P. C., Coello, M. J. P., & Burgos, S. B. S. T. (2024). Optimización de la supervivencia y calidad de vida en cáncer de mama mediante ejercicio físico. *Ciencia y Educación*, 5(12), 28-43. <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/615>

Paredes, L. L. C., Valdés-Badilla, P., & Muñoz, E. G. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física en niños y niñas con sobrepeso y obesidad: una revisión sistemática *Retos*, 43, 233-242. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/87756>

Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Cigarroa, I., Díaz-Martínez, X., Matus-Castillo, C., Garrido-Méndez, A. & Celis Morales, C. (2021). ¿Cuál es la asociación entre actividad física, sedentarismo y riesgo de desarrollar cáncer en población adulta? Una revisión de la literatura. *Revista chilena de nutrición*, 48(2), 245-254.



[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182021000200245&script=sci\\_arttext&tln\\_g=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182021000200245&script=sci_arttext&tln_g=pt)

Prieto-Barriga, W. F. (2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la agilidad, una aproximación teórica. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(2). <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1615>

Quisaguano, A. I. C., & Veloz, S. E. B. (2025). Dietas hipocalóricas y resistencia a la insulina, posibles beneficios o complicaciones. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(2), 1-14. <http://soeici.org/index.php/biosana/article/view/450>

Reales Chacón, L. J., & Arias Córdova, P. A. (2024). Empleo de bioimpedancia en pacientes con diabetes mellitus: monitoreo de composición corporal y respuesta metabólica. *Revista Universidad y Sociedad*, 16(3), 344-349. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202024000300344&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202024000300344&script=sci_arttext)

Régis, D. G. M., Farias, R. S., de Souza, D. D., Brasil, J. S. F., Rodrigues, L. L. D. A. R., Guimarães, D. C. R., & de Carvalho, A. R. M. (2024). A interrelação entre doenças periodontais e problemas cardiovasculares: revisão sistemática. *Caderno Pedagógico*, 21(8), 296-547. <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/6296>

Reyes Gamonal, J. M., Malpartida Palomino, R., Zuzunaga Montoya, F. E., Torres-Malca, J. R., Chiappe Gonzalez, A. J., Vera Ponce, V. J., & De La Cruz Vargas, J. A. (2022). Cintura hipertriglicéridémica e hipertensión arterial en adultos: Una revisión sistemática y metaanálisis. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4), 743-753. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000400743&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000400743&script=sci_abstract)

Rojas, D. A. C., Castrillon, J. V. D., Cabrera, V. G., Gonzalez, L. M. E., Garzón, P. M. M., Muñoz Hinrichsen, F., & Paz, L. E. T. (2023). Estado del arte de la investigación en discapacidad y actividad física en Sudamérica Una Revisión Narrativa. *Retos*, 48, 945-968. <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/95286>

Rosales Ricardo, Y., Cordovéz Macias, S., Fernández Vélez, Y., & Álvarez Carrión, S. (2023). Estado nutricional y actividad física en estudiantes universitarios. Una revisión sistemática.



---

Revista chilena de nutrición, 50(4), 445-456. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000400445&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182023000400445&script=sci_arttext)

Salcedo Mingoarranz, Á. L., García Díaz, B., & Barcia Hernández, E. (2022). Farmacocinética poblacional de la digoxina en pacientes de edad avanzada: Una revisión sistemática. *Farmacia Hospitalaria*, 46(6), 359-366. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-63432022000600008&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-63432022000600008&script=sci_arttext&tlng=en)

Soler, S., Roldán, A., Cordellat, A., Monteagudo, P., Lloréns, P., San Inocencio, D., & Blasco Lafarga, C. (2021) evaluación a partir de la categorización de las ayudas en adultos mayores crónicos y pluripatológicos. in congress lifeage (p. 47). [https://life-age.eu/wp-content/uploads/2021/01/CD\\_7\\_LifeAge\\_Web.pdf-V3.pdf#page=47](https://life-age.eu/wp-content/uploads/2021/01/CD_7_LifeAge_Web.pdf-V3.pdf#page=47)

Vera Zambrano, J. F., & Villafuerte Alvarez, C. A. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 467-485. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642025000100467&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642025000100467&script=sci_arttext)

Vera Zambrano, J. F., & Villafuerte Alvarez, C. A. (2025). Los programas para la actividad física en adolescentes: Una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 467-485. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642025000100467&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642025000100467&script=sci_arttext)

Vergara, C. N., Plaza, R. S., & Ramírez, N. P. (2021). Efectividad del entrenamiento interválico de alta intensidad en la capacidad cardiorrespiratoria de personas mayores de 65 años, una revisión sistemática. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(5), 297-307. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X21000810>

Vilela Vilaça, L., Ribeiro Chavaglia, S. R., Pires Bernadinelli, F. C., Fidelix de Souza, I., Bueno-de Moraes Pereira, C., & Aparecida da Silva, S. (2022). Escalas de alerta temprana para rastrear el deterioro clínico en los servicios médicos de emergencia: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 21(68), 587-637. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412022000400019&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412022000400019&script=sci_arttext)



**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

**Financiamiento:**

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

**Agradecimiento:**

N/A

**Nota:**

El artículo no es producto de una publicación anterior.