



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad Nacional de Salud Pública
Héctor Abad Gómez

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN
EPIDEMIOLOGÍA
CATEGORÍA “A1” MINCIENCIAS**

Título:	Efectos de un programa de entrenamiento interválico de alta intensidad comparado con uno de moderna intensidad en adultos de 18-44 años
Investigador (es) :	Victor Hugo Arboleda Serna
Correo electrónico:	grupoepidemiologia@udea.edu.co
Código:	INS 502-15
Duración:	2016- terminado
Financiación:	No aplica
Objetivo general:	Objetivo primario: Determinar el efecto sobre el VO ₂ máx de un programa de entrenamiento interválico de alta intensidad de 8 semanas en tapiz rodante, comparado con un programa de entrenamiento continuo de moderada intensidad de igual duración, en adultos de 18-44 años. Objetivo secundario: Determinar el efecto sobre la PA de un programa de entrenamiento interválico de alta intensidad de 8 semanas en tapiz rodante, comparado con un programa de entrenamiento continuo de moderada intensidad de igual duración, en adultos de 18-44 años.
Objetivos específicos:	No aplica