

EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN LA RECUPERACIÓN DE SÍNDROME RESPIRATORIO AGUDO

Lau, H. M. C., Ng, G. Y. F., Jones, A. Y. M., Lee, E. W. C., Siu, E. H. K., & Hui, D. S. C. (2005). A randomised controlled trial of the effectiveness of an exercise training program in patients recovering from severe acute respiratory syndrome. *Australian Journal of Physiotherapy*, 51(4), 213-219.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento sobre el rendimiento muscular, cardiorespiratorio y calidad de vida en la recuperación del síndrome respiratorio agudo (SARS)

1

Evaluaron a 133 personas divididas en 2 grupos: uno control y otro de intervención con un programa de entrenamiento guiado.

3

Al grupo control le dieron unas pautas y el grupo de entrenamiento siguió el siguiente programa:

2

Todos los participantes habían pasado el SARS y habían dejado el hospital antes del inicio del programa de entrenamiento.

4

El grupo que entrenó mejoró más, como se muestra en la siguiente tabla:

ENTRENAMIENTO
6 semanas de entrenamiento
4-5 sesiones por semana
Trabajo aeróbico: 30-45' de bicicleta, carrera o remo (Intensidad: 60-75% FCmáx)
Trabajo de fuerza: 3 series de 10-15 repeticiones de press banca y sentadillas

GANANCIAS TRAS LA INTERVENCIÓN		
Variable	Control	Entrenamiento
Consumo de Oxígeno	2,65 %	10,26 %
Abdominales (repeticiones)	25,53 %	52,99 %
Flexiones (repeticiones)	37,11 %	90,53 %

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

Un programa de entrenamiento como el descrito en esta investigación podría ayudar a mejorar nuestro rendimiento muscular y cardiovascular tras el síndrome respiratorio agudo.

Limitaciones: esta investigación no está realizada tras COVID19 sino tras SARS pero las similitudes entre las dos hacen pensar que este programa de entrenamiento podría ser efectivo. (Rooney, Webster & Paul, 2020). No obstante, siempre debe ser avalado por un médico especialista

ENLACES ARTÍCULOS: [ESTUDIO 1](#) - [ESTUDIO 2](#)

