METAANÁLISIS DEL ENTRENAMIENTO GUIADO POR LA VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (HRV) PARA MEJORAR EL VO_{2MAX} EN ATLETAS DE RESISTENCIA



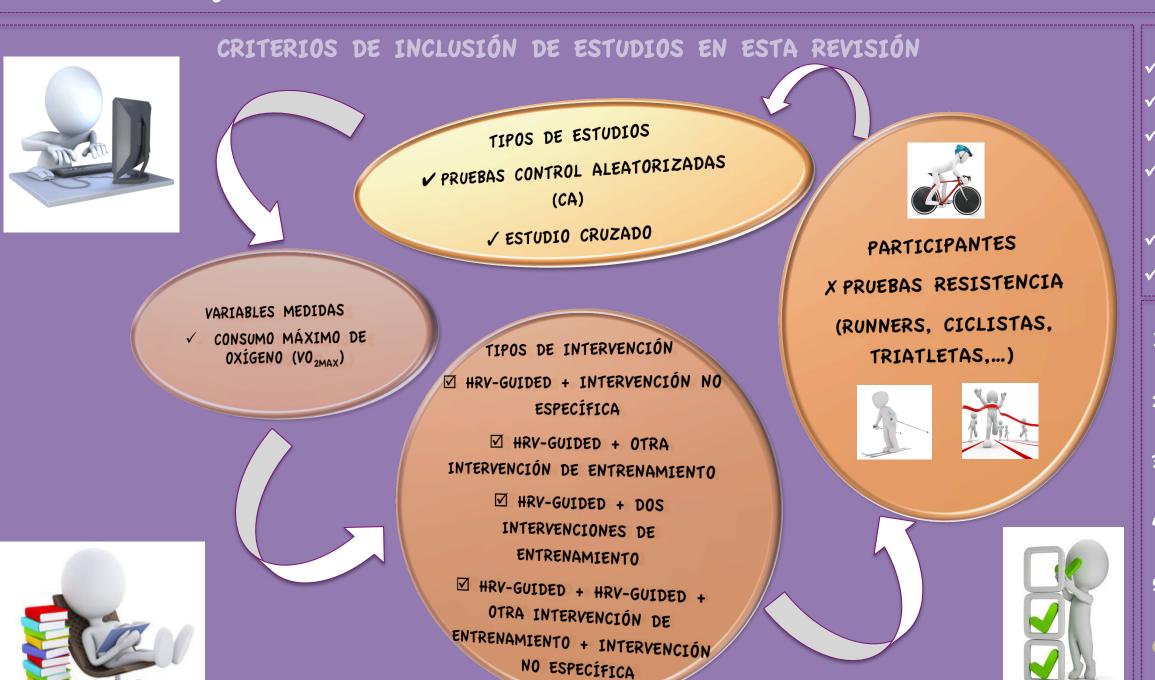




- √ ¿EL NIVEL DE LOS ATLETAS ES DECISIVO PARA OBTENER UN DETERMINADO EFECTO SOBRE EL VO_{2MAX}?
- ¿EL GÉNERO DEL ATLETA ES UNA VARIABLE DETERMINANTE EN EL EFECTO SOBRE EL VO2MAX?







RESULTADOS

- ✓ REVISIÓN DE 36 ESTUDIOS. 6 ELEGIDOS PARA LA METASÍNTESIS
- TODOS LOS ESTUDIOS DE ESTA REVISIÓN ERAN CA
- √ 195 PARTICIPANTSE (134 HOMBRES, H Y 61 MUJERES, M)
- ✓ 2 STUDIOS (SCHMITT ET AL., 2018; JAVALOYES ET AL., 2019) ERAN DEPORTISTAS PROFESIONALES (CICLISMO Y ESQUÍ NÓRDICO)
- ✓ 4 STUDIOS PRACTICANTES AMATEUR DE RESISTENCIA
- √ DURACIÓN DE LAS INTERVENCIONES 2 A 15 SEMANAS

RESULTS

HALLAZGOS Y CONCLUSIÓN PRINCIPAL

- 1. EL VO_{2MAX} T EN HRV-GUIDED EN 5 ESTUDIOS. ADEMÁS EN 3 ESTUDIOS EL GRUPO CONTROL TAMBIÉN 1 VO 2MAX.
- 2. LA MAGNITUD DE CAMBIO (TAMAÑO DEL EFECTO O ES) FUE MAYOR ENF HRV-GUIDED COMPARADO A GRUPOS CONTROL (ES = 0,402 VS. 0,215).
- 3. LA HETEREOGEIDAD DEL METAANÁLISIS FUE SIGNIFICATIVA Y ALTA $(p<0,0001; I^2 = 94,24 \%).$
- 4. AMBOS SUBGRUPOS ÉLITE VS. AMATEUR * VO2MAX, PERO EL ES FUE MAYOR EN AMATEURS (ES = 0,36 VS. 0,17)
- 5. EL INCREMENTO DE VO_{2MAX} FUE MAYOR EN M QUE H (ES = 0,40 VS. 0,33) Y QUE EN H Y M ANALIZADOS SIMULTANEAMENTE (ES = 0,19)
- 6. HRV-GUIDED PARECE INDUCIR UN TO VO 2MAX ENTRE DEPORTISTAS DE DISCIPLINAD DE RESISTENCIA, AUNQUE DICHA MEJORA PARECE MAYOR ENTRE DEPORTISTAS AMATEURS.









