

El efecto del entrenamiento en ayunas sobre el rendimiento en esfuerzos de carrera a pie

AUTORES: Fernández, I.E.¹, Moreno Pérez, D.²

1 – Universidad Europea de Madrid

2 – Universidad Internacional Isabel I de Castilla

PALABRAS CLAVE: Ayunas, peso, carrera, rendimiento, velocidad.

RESUMEN: El entrenamiento en ayunas es una estrategia propia del proceso de entrenamiento, utilizada frecuentemente en los deportes de resistencia cíclica. Su uso, está orientado a una mejor movilización de las grasas durante el esfuerzo y cambios positivos en la composición corporal, relacionados con un descenso de masa grasa. Las investigaciones a día de hoy, se centran en pruebas de fondo, disputadas alrededor del umbral aeróbico. En el presente estudio, buscamos obtener cambios descriptivos a favor del entrenamiento en ayuno, en pruebas de carrera a pie que se disputan alrededor del umbral anaeróbico. **OBJETIVOS:** Medir el efecto del entrenamiento en ayunas sobre el metabolismo energético; Analizar el efecto que tiene el entrenamiento en ayunas sobre un esfuerzo de carrera a pie de 10km; Evaluar el efecto que tiene el entrenamiento en ayunas sobre la composición corporal. **MATERIAL Y MÉTODOS:** Dos varones, corredores de nivel popular, fueron evaluados durante un periodo de entrenamiento específico, preparando una carrera de 10km. Se le asignó aleatoriamente dos programas de intervención distintos. El sujeto 1 (AYUNO) siguió una estrategia de entrenamiento en ayuno, mientras que el Sujeto 2 (CONTROL) realizó un programa de entrenamiento sin incorporar ayuno. El proceso de intervención duró 6 semanas y ambos entrenaron con la misma carga. Se realizaron distintas mediciones antes y después de la competición: datos antropométricos, marca de 10km y diversos test de carrera midiendo variables metabólicas y de rendimiento. **RESULTADOS:** No se observaron cambios descriptivos a favor del sujeto 1 (AYUNO) en ninguna de las variables metabólicas. Si observamos cambios descriptivos a favor del sujeto 1 (AYUNO) en la composición corporal y en ciertas variables de rendimiento (umbrales fisiológicos). **CONCLUSIONES:** Estos resultados sugieren que una intervención en ayunas puede resultar beneficioso en la composición corporal. También podemos obtener mejoras en el rendimiento de esfuerzos de carrera a pie, debido a cambios descriptivos favorables en los umbrales de competición.

BIBLIOGRAFÍA:

- Cejuela, R., Esteve, J. (2011). Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*.
- De Bock, K., Derave, W., T, Ramaekers, M., Richter, E., Hespel, P. (2007). Fiber type-specific muscle glycogen sparing due to carbohydrate intake before and during exercise. *Journal of applied Physiology*. 102: 183–188.
- Koopman R., Manders R. J., Jonkers R. A., Hul G. B., Kuipers H., van Loon L. J. (2006). Intramyocellular lipid and glycogen content are reduced following resistance exercise in untrained healthy males. *European Journal of Applied Physiology*. 96: 525–534.
- Schoenfeld, B., Aragon, A., Wilborn, C., Krieger, J., Sonmez, G. Body composition changes associated with fasted versus non-fasted aerobic exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2014.