

# Clientes con sobrepeso y obesidad

## ¿Cómo planificar su entrenamiento cardiovascular?



Los casos de sobrepeso y obesidad, pese a la conciencia que se está generando al respecto, siguen incrementándose con el paso del tiempo. A partir de esta situación, y sobre todo cuando se unen otras patologías causadas o relacionadas con el mismo (problemas de espalda, piernas o cardiovasculares), la necesidad de un plan de control supervisado por varios profesionales se convertirá en la clave para poder llevar a cabo con éxito la mejora de la salud del cliente.

¿Cómo planifico el entrenamiento con este perfil de clientes? ¿Nos basamos en las prescripciones clásicas de caminar, aquagym o bicicleta o apostamos por las nuevas tendencias de entrenamiento más relacionadas con el HIIT? ¿Tenemos que tener en cuenta otros factores más allá de la eficiencia del entrenamiento? Existen propuestas muy conocidas y contrastadas a nivel médico como las del ACSM (2013) que supondrán un punto de partida válido, aunque será necesario tanto la individualización de estas pautas a las características personales, así como un criterio de evolución con el cliente.

En nuestra academia trabajamos ya no sólo a nivel formativo, sino

práctico, en diferentes instalaciones con planes multidisciplinarios en los que por supuesto, tocamos el entrenamiento con 3 aspectos clave: fuerza, entrenamiento cardiovascular y movilidad y mejora estructural del cliente. De forma resumida explicamos aquí nuestra metodología de entrenamiento cardiovascular con clientes de este perfil desarrollada tanto en el Gimnàs Olímpic como en el estudio Personal Training Calidad de Vida, ambos en Mallorca.

### Clasificación de las metodologías de entrenamiento CV

Si nos atenemos a las evidencias científicas más recientes, es cierto que el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) resulta

ser el que mejores adaptaciones ofrece relacionadas con la obesidad metabólica (dificultad para utilizar la grasa como sustrato energético). Sin embargo, tenemos que ver hasta qué punto puede estar el cliente preparado para ello, hecho que prácticamente nunca sucederá en obesos por sus hábitos de sedentarismo, poca afición por la actividad física e incluso limitaciones físicas.

Por lo tanto, hemos estructurado una progresión de entrenamiento cardiovascular en cinco fases, que pueden corresponder o no con mesociclos de 6 a 12 semanas, aunque en la práctica coincidirán según la evolución de la capacidad física del cliente.

### ¿Qué otros aspectos debes tener en cuenta?

- **Limitaciones biomecánicas:** problemas articulares o musculares derivados, especialmente en zona lumbar, cadera y rodilla (González Jemio, 2011), así como síndromes cruzados. Tanto para observar si puede tener molestias en alguna actividad (como correr) y derivarlo a la selección de ejercicios más adecuada a sus posibilidades.
- **Posibles patologías derivadas del sobrepeso:** diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia (Lenzi, 2014), así como a su vez enfermedades vasculares o neuropatías (Isidro, 2013).

**“El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) resulta ser el que mejores adaptaciones ofrece relacionadas con la obesidad metabólica”**

- **Factores ambientales:** stress (Bose, 2009), descanso (Beccuti, 2011), horarios de trabajo, sedentarismo, etc. Dado el alto componente endocrino relacionado con

la obesidad, todos estos factores influyen directamente en hormonas como el cortisol, noradrenalina, hormona de crecimiento, etc. Y, en consecuencia, con el control del peso del cliente. Además, un cliente que, pese a tener sobrepeso, haya realizado o realice actividad física con regularidad nos permitirá seguramente avanzar a siguientes niveles.

- **Factores emocionales y psicológicos:** afición por algún deporte, capacidad de esfuerzo-sacrificio. Partimos de la base de tener clientes que seguramente acudan a Entrenadores Personales por su falta de adhesión a la actividad física, por lo que nuestro primer y más importante logro justamente irá encaminado en este aspecto. Enfocaremos nuestra planificación, sobre todo en las primeras fases, a actividades que puedan resultar agradables al cliente, así como evitar generar experiencias negativas.

Una vez revisados todos los aspectos principales que pueden afectar positiva o negativamente al desarrollo de nuestro plan de entrenamiento, es el momento de ubicar a nuestro cliente en una de las fases del entrenamiento (en este caso cardiovascular), por supuesto con sus diferentes matices y modificaciones para poder combinar con éxito los dos aspectos más condicionantes: un entrenamiento efectivo, pero que a su vez genere adhesión.

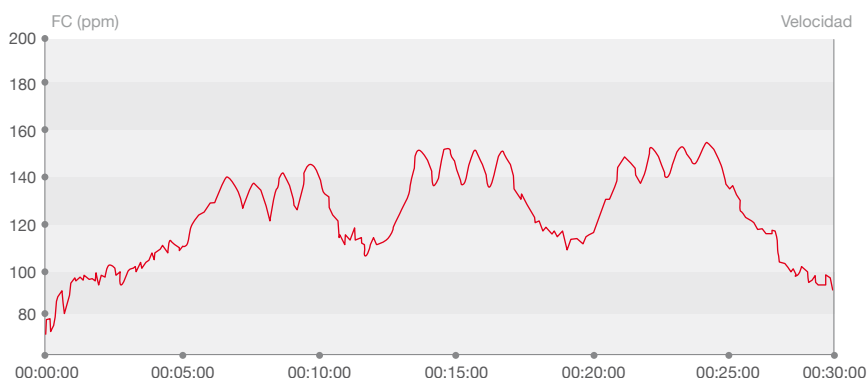


Recordemos la necesidad de establecer un feedback regular con el cliente revisando la evolución del mismo a todos los niveles y observando si está preparado para fases más avanzadas e incluso para retroceder en ellas por el motivo que sea.

### Fases del entrenamiento

1. **Movimiento** (paseos, subir por las escaleras, ir al trabajo caminando, etc.). En esta primera fase en realidad ni tan siquiera realizamos entrenamiento como tal. La idea de salida será introducir ▶

**Gráfico 1:** Estructura de entrenamiento HIIT aplicada a cliente con sobrepeso



al cliente en el cambio de hábitos hacia otros más saludables e intentar sacarlo del sedentarismo mediante estímulos que generen poco esfuerzo, pero supongan una progresión.

**2. Entrenamiento estructurado de forma continua** (caminar, bicicleta, elíptica) **con una duración mínima de 10 minutos.** Si hemos conseguido que el cliente se mueva con cierta regularidad (o ya lo venía haciendo anteriormente), comenzaremos con lo que técnicamente se puede considerar entrenamiento. Comenzaremos con 5 sesiones semanales (opción a dos días de descanso para dar flexibilidad al cliente) con un mínimo de 30' de ejercicio continuo de la forma más adecuada (ver punto anterior) que incluso pue-

de ser dividido en hasta 3 tramos de 10' de duración. En esta fase, el objetivo del entrenamiento seguirá siendo cuantitativo.

**3. Ejercicios de fuerza combinados con tramos cardiovasculares de 4 a 10 minutos de duración.**

Cuando ya existe cierta capacidad de resistencia o "fondo", apostaremos por alternar estos pequeños tramos continuos con varias series de fuerza a modo de circuito combinado. El objetivo del mismo, además de los lógicos del entrenamiento de fuerza, consumo calórico y demás adaptaciones, será preparar al organismo para un entrenamiento interválico. Por otro lado, si el cliente tiene la capacidad mínima y le gusta de realizar algunas actividades colectivas que puedan ser llevadas a cabo con seguridad, se podrán ir introduciendo también con un fin de mantener la adhesión a la AF.

**4. Introducción de métodos interválicos** tanto en entrenamientos individuales como grupales.

En esta cuarta fase introduciremos diferentes cambios de intensidad entre las zonas 2 ("quema de grasa") y 4 ("umbral") una vez conseguido que el cliente sea capaz de tolerar esfuerzos de cierta intensidad (>75-80% FCM incluso en HIIT serían suficientes en estas poblaciones, Jakicic 2003) de forma fisiológica y psicológica. Además, el horario de actividades colectivas ya empieza a

ofrecer diferentes sesiones que estructuran el entrenamiento en este formato (Ciclo Indoor, Acondicionamiento Físico) siendo una buena alternativa para el cliente que no le guste de hacer "cardio", por ejemplo, en una elíptica.

**5. Métodos fraccionados de alta intensidad (HIIT).**

El último punto de la progresión consistirá en la introducción entre 2 y 3 veces por semana (recomendado 3) de entrenamientos interválicos de alta intensidad. Nuestra apuesta está en tramos de 4 series con densidad 1:2 (15"-30"; 20"-40" o hasta 30"-60" según el estado de forma del cliente) con fases de descarga/recuperación del volumen equivalente a la suma de los tramos de las series anteriormente explicadas. En este tipo de clientes trabajaremos el HIIT con maquinaria específica para mantener un control y seguridad técnica del mismo, como pueden ser bicicletas estáticas o elípticas, obteniendo resultados muy visibles con entre 12 y 24 semanas de entrenamiento (T'jonna, 2008).

Esta planificación, tal y como hemos explicado, responde tanto a aspectos relacionados con evidencias científicas como con los diferentes aspectos psicológicos y emocionales del cliente. Por supuesto, está abierta a diferentes modificaciones, dado que lo ofrecido es un resumen, pero sí expone un buen punto de partida práctico para el trabajo con personas con sobrepeso a todos los niveles, favoreciendo la adhesión a la actividad física y evitando el estancamiento. □

[Consulta aquí la bibliografía](#)



**Santiago Liébana**

Master Trainer Group  
Fitness SECTORFITNESS  
European Academy.  
Director Técnico LifeStudio.  
Profesor y ponente en

eventos nacionales e internacionales.  
balears@sectorfitness.com  
www.life-studio.es/tag/obesidad/  
www.duosport.es

