
**EFFECTOS DE LA CONDUCTA SEDENTARIA SOBRE LA FUERZA MUSCULAR
Y EL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO EN SUJETOS ENTRE 18 Y 65 AÑOS:
UNA REVISIÓN NARRATIVA**

**ALEJANDRO ANDRÉS CÁRCAMO MATURANA
LUIS BENJAMÍN CORNEJO IBARRA
MARÍA FRANCISCA FUENTEALBA VALDÉS
MATÍAS ALBERTO MUÑOZ ARIAS
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Las conductas sedentarias se han incrementado en los últimos años (Leiva et al., 2017). Las implementaciones de medidas para detener la propagación del COVID-19 han aumentado estas conductas (Runacres, et al., 2021). Las que se han relacionado con la alteración de fuerza muscular y consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx), los cuales son fuertes predictores de morbimortalidad. Es por esto que el propósito de esta revisión narrativa es discutir la evidencia disponible de los efectos de la conducta sedentaria sobre la fuerza muscular y VO₂ máx en personas entre 18 y 65 años. Se realizó una búsqueda en inglés, español y portugués en las bases de datos PubMed, Scielo, Web of science y Scopus de los últimos 10 años. Utilizando los terminos de busqueda "Sedentary time" OR "Sedentary Times" OR "Time, Sedentary" OR "Sedentarism" y sus combinaciones "Oxygen Consumption" OR "Consumption, Oxygen" OR "Consumptions, Oxygen" OR "Oxygen Consumptions" OR "VO₂ max"; "Muscular strength" OR "Strength, Muscle" OR "Arthrogenic Muscle Inhibition" OR "Arthrogenic Muscle Inhibitions" OR "Inhibition, Arthrogenic Muscle" OR "Muscle Inhibition, Arthrogenic" de un total de 352 papers fueron seleccionados 5 artículos. En conclusión, la evidencia encontrada en adultos (18 a 65 años) entre la conducta sedentaria, fuerza muscular y VO₂ máx es limitada, por lo cual faltan estudios que investiguen esta temática a futuro.

ABSTRACT

Sedentary behaviors have increased in recent years (Leiva et al., 2017). The implementations of measures to stop the spread of COVID-19 have increased these behaviors (Runacres, et al., 2021). Those that have been related to changes in muscle strength and maximum oxygen consumption (VO₂ max), which are strong predictors of morbidity and mortality. For this reason, the purpose of this narrative review is to discuss the available evidence on the effects of sedentary behavior on muscle strength and VO₂ max in people between 18 and 65 years of age. A search was conducted in English, Spanish, and Portuguese in the PubMed, Scielo, Web of Science, and Scopus databases for the last 10 years. Using the search terms "Sedentary time" OR "Sedentary Times" OR "Time, Sedentary" OR "Sedentarism" and their combinations "Oxygen Consumption" OR "Consumption, Oxygen" OR "Consumptions, Oxygen" OR "Oxygen Consumptions" OR "VO₂max"; "Muscular strength" OR "Strength, Muscle" OR "Arthrogenic Muscle Inhibition" OR "Arthrogenic Muscle Inhibitions" OR "Inhibition, Arthrogenic Muscle" OR "Muscle Inhibition, Arthrogenic" 5 articles were selected from a total of 352 papers. In conclusion, the evidence found in adults (18 to 65 years) between sedentary behavior, muscle strength and VO₂ max is limited, for which there is a lack of studies that investigate this topic in the future.