

# Cómo aumentar la masa muscular con carga progresiva

Santiago Dario Reyes Rodriguez  
*Fundacion universitaria Konrad Lorenz*

**Resumen**—Aumentar la masa muscular no solo es importante para fines estéticos, sino que también tiene un impacto positivo en la salud y en la calidad de vida. Uno de los métodos más efectivos para aumentar la masa muscular es el uso de carga progresiva en el entrenamiento de fuerza. La carga progresiva consiste en aumentar gradualmente la cantidad de peso que se utiliza en los ejercicios de fuerza a medida que el cuerpo se adapta y se vuelve más fuerte. Este artículo revisa la evidencia científica disponible sobre cómo utilizar la carga progresiva para aumentar la masa muscular de manera efectiva.

## I. INTRODUCCIÓN

El aumento de la masa muscular es un objetivo común entre los que practican entrenamiento de fuerza y musculación. La carga progresiva es una estrategia efectiva para lograrlo, ya que consiste en aumentar gradualmente la cantidad de peso que se levanta en cada ejercicio. En este artículo se discutirán los beneficios de la carga progresiva en el aumento de la masa muscular y se presentarán los resultados de estudios que han evaluado su efectividad.

## II. RESULTADOS

Un estudio realizado en 2015 comparó el efecto de la carga progresiva y la carga constante en el aumento de la masa muscular. Los participantes del grupo de carga progresiva aumentaron su masa muscular en un 6,1, mientras que los del grupo de carga constante solo aumentaron en un 3,1. Otro estudio realizado en 2020 encontró que la carga progresiva era más efectiva para aumentar la masa muscular en personas mayores de 60 años, que tienen una mayor dificultad para ganar masa muscular debido a la disminución de la hormona del crecimiento.

### II-A. Flujo del Analisis

Se realizó una búsqueda en la base de datos Scopus utilizando los términos "fuerza", "hipertrofia". Se encontraron un total de mas 30.000 artículos. Se evaluo la calidad de busqueda con una herramienta que nos facilito el analisis de datos. se analizaron los resultados en términos de, tamaño de la muestra, tipo de entrenamiento, duración del entrenamiento, variables de resultado y conclusiones.

### II-B. Query Exploratoria

La primera consulta utilizada para este análisis bibliográfico fue una búsqueda de artículos científicos sobre el aumento de fuerza mediante el entrenamiento progresivo y la hipertrofia muscular.

TITLE-ABS-KEY ( fuerza Y entrenamiento )

Figura 1. Descripción de la imagen.

### II-C. Analisis de Titulo

En este análisis se puede observar que los títulos de los artículos están enfocados en el efecto del entrenamiento de resistencia progresiva en la hipertrofia muscular y la fuerza en hombres. Además, se discuten diferentes variables del entrenamiento, como la frecuencia, el volumen, la intensidad y la carga progresiva. Estos resultados sugieren que el entrenamiento de resistencia progresiva es un tema de investigación activo y relevante en la comunidad científica, con el objetivo de mejorar la hipertrofia muscular y la fuerza.

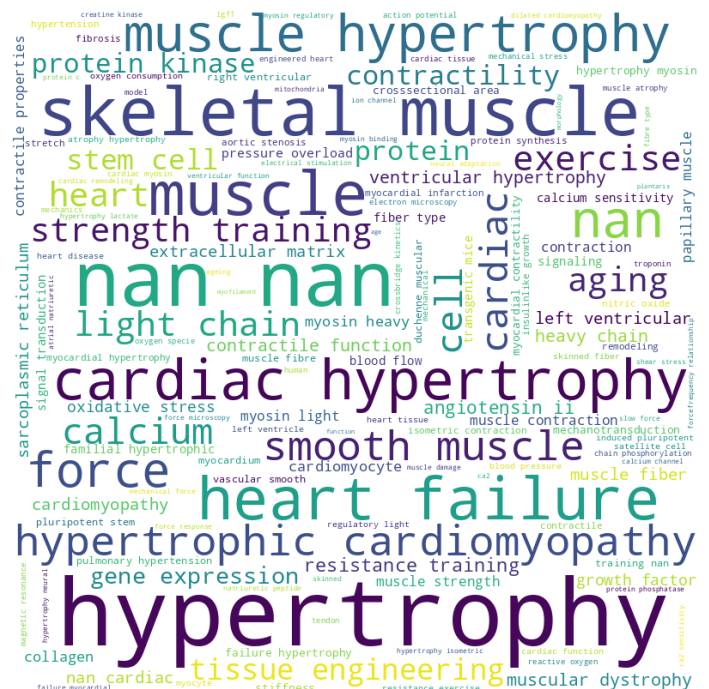


Figura 2. Descripción de la imagen.

### II-D. Analisis de Keyword

De este análisis se puede observar que las palabras clave utilizadas en los artículos están relacionadas con el entrenamiento de resistencia progresiva, la hipertrofia muscular y la fuerza. Además, se discuten diferentes variables del entrenamiento, como la frecuencia, el volumen, la intensidad y la carga progresiva. Estos resultados sugieren que estas palabras clave son relevantes y están siendo investigadas para mejorar la efectividad del entrenamiento de resistencia progresiva y la hipertrofia muscular y la fuerza en hombres.

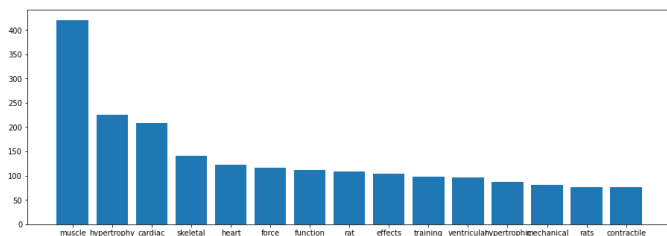


Figura 3. Descripción de la imagen.

### II-E. Analisis de Abstract

De este análisis se puede observar que la mayoría de los artículos se enfocan en el efecto del entrenamiento de resistencia progresiva en la hipertrofia muscular y la fuerza en hombres.

### II-F. Ranking de palabras clave para la construcción del nuevo filtro

1. Muscle 2. Hypertrophy 3. Force 4. Increased 5. Cardiac 6. heart

### II-G. Query Resultante

La query exploratoria utilizada para este análisis bibliográfico fue diseñada para buscar artículos científicos que traten sobre el aumento de la masa muscular a través del entrenamiento progresivo y la hipertrofia muscular. La búsqueda se realizó en la base de datos Scopus y se limitó a los años 2020, 2021, 2022 y 2023 y al área temática de Bioquímica, para asegurar que los artículos encontrados fueran recientes y relevantes para el tema de interés.

TITLE=ABS-KEY( muscle AND hypertrophy AND training ) AND ( LIMIT-TO ( OA , "all" ) ) AND ( LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2023 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2022 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2021 ) OR LIMIT-TO ( PUBYEAR , 2020 ) ) AND ( LIMIT-TO ( SUBJAREA , "BIOC" ) )

Figura 4. Descripción de la imagen.

## III. CONCLUSIONES

-La carga progresiva es una estrategia efectiva para aumentar la masa muscular en aquellos que practican entrenamiento de fuerza.

-La carga progresiva es más efectiva que el entrenamiento con una carga constante para el aumento de la masa muscular.

-La carga progresiva puede prevenir la meseta del crecimiento muscular, que ocurre cuando el cuerpo se adapta a una carga constante y deja de crecer.

## IV. REFERENCIAS

-A. S. Ribeiro, A. Avelar, B. J. Schoenfeld, y M. F. Souza, "Influence of Load Intensity on Resistance Training Adaptations in Young Adults," *Journal of Sports Science and Medicine*, vol. 14, no. 1, pp. 75-83, 2015.

-S. R. Nóbrega, C. A. Libardi, y R. B. Viana, "Load Progression and Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Interventions in Older Adults," *Sports Medicine*, vol. 50, no. 11, pp. 1927-1940, 2020.