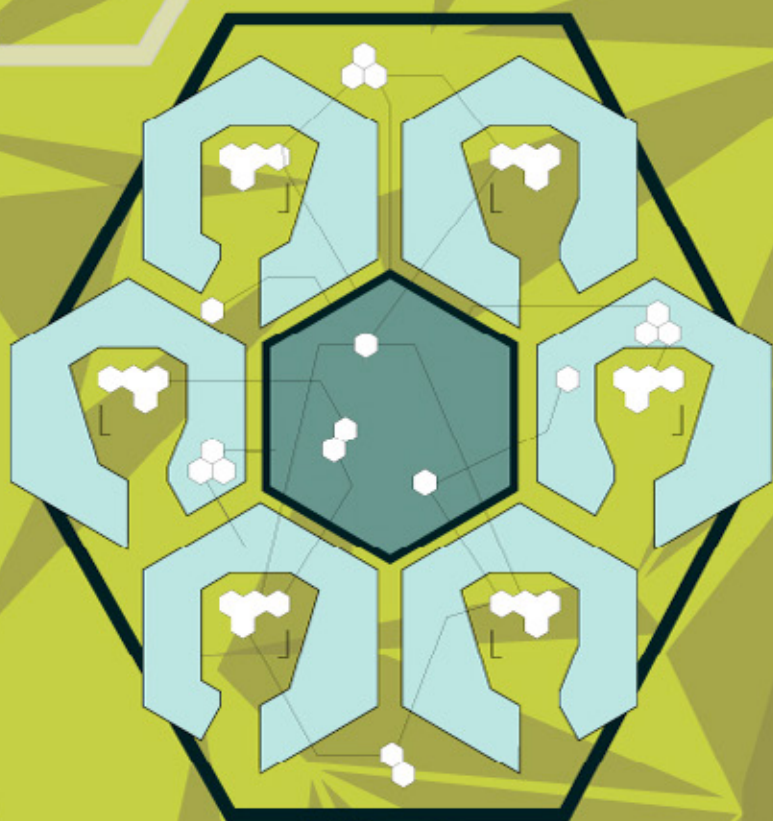


I CONGRESO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



LIBRO DE RESÚMENES

I CONGRESO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



LIBRO DE RESÚMENES

Título:

Libro de resúmenes del I Congreso de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Edita:

Fundación de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - BSJ Marketing y Comunicación

Primera edición:

Año 2019

Colabora:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF

ISBN:

978-84-09-13530-1

Depósito Legal:

DL VA 755-2019

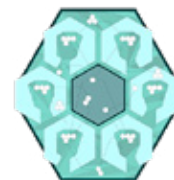
ÍNDICE

Gobernabilidad en las organizaciones deportivas: análisis del plan estratégico de gobierno de las federaciones en Mozambique en el Ciclo Olímpico de 2013-2016	6
Clemente Afonso Matsinhe; Eusébio João Cordeiro	
Efectos de un entrenamiento de fuerza combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jóvenes jugadores de baloncesto de alto nivel post-púberes	7
Arza-Cardos, A, Casajús-Lanaspa, J, Galilea-Carrillo, R, Sánchez-Sabaté, J, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O	
Dominio de las TIC y de las competencias técnico-tácticas en entrenadores de fútbol de la provincia de Valencia	8
Ignacio Ballester Esteve, Rocío Fernández Piqueras, Carlos Pérez Campos	
Valoración del uso de las nuevas tecnologías en personas con esclerosis múltiple	9
Marta Cárdenas Martínez y Nuria Mendoza Laíz	
Efecto del entrenamiento combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jugadores de baloncesto pre-púberes	10
Casajús-Lanaspa, J, Sánchez-Sabaté, J, Galilea-Carrillo, R, Arza-Cardos, A, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O	
Efectos de dos programas de entrenamiento de potencia e hipertrofia sobre la densidad mineral ósea y la potencia media en personas con esclerosis múltiple durante 7 semanas. Estudio preliminar.	11
Mónica Castellanos y Nuria Mendoza	
¿Por qué tarda prosperar una teoría realista de la Educación Física brasileña? Conversaciones con Norbert Elias	12
Dr. Juliano de Souza y Dr. Fernando Augusto Starepravo	
Por una teoría reflexiva de la motricidad	13
Dr. Juliano de Souza y Dr. Fernando Augusto Starepravo	
Efecto del entrenamiento combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jugadores de baloncesto pre-púberes	14
Casajús-Lanaspa, J, Sánchez-Sabaté, J, Galilea-Carrillo, R, Arza-Cardos, A, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O	
Efectos de la participación en un programa de judo adaptado para niños y niñas con trastorno del espectro autista	15
Vanessa García Núñez, José Morales Aznar	
Potencial educativo de las actividades en el medio natural desarrolladas a través de la metodología experiencial	16
Virginia Gómez Barrios, Lázaro Mediavilla Saldaña, Vicente Gómez Encinas	
Estudio sobre la comprobación de la utilización del Biotraje en deportistas de alto rendimiento para la mejora de fuerza explosiva	17
Virginia Gutiérrez Viñas	
Relaciones entre imagen corporal, autoestima y género con la práctica de actividad física en mujeres	18
Laura Laguna Elena	
Diferencias de género en el perfil y los hábitos de practicantes de actividades en el medio natural	19
Laura Martín Talavera, Lázaro Mediavilla Saldaña, Vicente Gómez Encinas	

Predictores del rendimiento deportivo: papel de los factores psicológicos positivos y negativos	20
José Molina Dotor, Bonifacio Sandín Ferrero, Paloma Chorot Raso	
Efectos de una intervención de actividad física escolar en la preadolescencia	21
Alfonso Francisco Ordóñez Dios, Beatriz Polo Recuero, Alberto Lorenzo Calvo	
Efecto del Consumo de Passiflora edulis sobre AST y Creatinina en la selección de Fútbol de la Universidad del Quindío	22
Diana María García-Cardona & Hernán Darío Restrepo-Ospina, Valentina Calderón-Bonilla, Patricia Landazuri	
Elaboración de un protocolo para explorar los juicios morales de estudiantes de primaria en contextos lúdicos y deportivos	23
María Rodríguez Extremo, Ana Escudero Montero, Alfonso García Mongue y Nicolás Bores Calle	
Concordancia entre el BIA multifrecuencia octopolar segmental y la ecuación CUN-BAI en una muestra de usuarios de un gimnasio españoles	24
Rojo Fernández F, de Cangas Morán R, Bahamonde Nava JR, Nicieza Forcelledo G, Zamarreño Ortiz D, Pozueco Pérez J	
La pelota valenciana, el deporte por excelencia de la sociedad valenciana. Segorbe como enclave de referencia del estudio	25
Estefanía Sales Borrás	
Efectos del ejercicio físico supervisado durante el embarazo en la depresión prenatal. Revisión sistemática y meta-análisis	26
Miguel Sánchez Polán	
Influencia de la Actividad Física durante el embarazo en el nivel de desgarros del parto	27
Cristina Silva José	
Perfil de actividad física y deportiva de la población infantil del municipio de Torrelodones	28
Jesús Urosa Domingo, Ignacio Refoyo Román y Fernando García Pascual	



Gobernabilidad en las organizaciones deportivas: análisis del plan estratégico de gobierno de las federaciones en Mozambique en el Ciclo Olímpico de 2013-2016



Clemente Afonso Matsinhe; Eusébio João Cordeiro

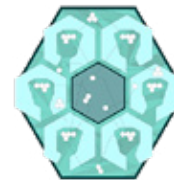
Universidade Pedagógica de Moçambique

La necesidad de desarrollar estrategias que buscan estimular la gestión global de las organizaciones deportivas es motivo de preocupación para muchos investigadores. Es en este contexto que el presente estudio pretende analizar el plan estratégico de las federaciones deportivas de atletismo, baloncesto, fútbol, judo, natación y voleibol. Dadas las peculiaridades de la investigación fue adaptado y aplicado el cuestionario diseñado y validado por Correa, compuesto por 27 de las 26 preguntas abiertas y cerradas 1, dado que se trata de una investigación cualitativa y descriptiva con diseño transversal. La muestra estuvo compuesta por seis (6) Sin perjuicio de las federaciones deportivas de atletismo, baloncesto, fútbol, judo, natación y voleibol. El procesamiento de los datos se realizó utilizando los métodos matemáticos estadísticos utilizando el programa estadístico SPSS versión 22.0 para el cálculo porcentual. La combinación de fuentes de la investigación revelaron que el análisis de los planes estratégicos de las federaciones en el ciclo olímpico 2013-2016, no fue muy satisfactoria, ya que a pesar de haber logrado resultados significativos todavía necesitan mejorar la dimensión de los recursos financieros, humanos y materiales, además, es evidente la necesidad urgente de maximizar el tamaño de los resultados en todos los indicadores. Por lo tanto, se concluye que ha habido un incremento en el número de atletas de los estados federados, destacando la situación positiva de baloncesto y fútbol; los recursos financieros que se aplican en la lógica de la visión, la misión y la vocación de federaciones y clubes, asociaciones y agentes tenían poca influencia, en términos de la decisión de las federaciones.

Palabras clave: Gobernanza, Organizaciones Deportivas, Plan Estratégico, Federaciones Deportivas



Efectos de un entrenamiento de fuerza combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jóvenes jugadores de baloncesto de alto nivel post-púberes



Arza-Cardos, A, Casajús-Lanaspa, J, Galilea-Carrillo, R, Sánchez-Sabaté, J, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O

Universidad San Jorge

Antecedentes

El baloncesto, como deporte de equipo multidireccional, se caracteriza por la consecución de diferentes acciones físicas, como el sprint lineal, el salto y el cambio de dirección. El entrenamiento de fuerza con jóvenes atletas en diferentes planos y ejes permite optimizar diferentes acciones específicas del baloncesto. El objetivo del presente estudio fue analizar los efectos de un entrenamiento de fuerza combinado en jóvenes jugadores de alto nivel de edad madurativa post-puberal.

Métodos

La muestra fue establecida por nueve jugadores post-púberes que realizaron un entrenamiento combinado durante ocho semanas con una frecuencia de dos días por semana, un día orientado al entrenamiento unilateral-horizontal y otro día orientado al entrenamiento bilateral-vertical. Para medir el rendimiento físico de los jugadores se utilizaron diferentes pruebas antropométricas como altura en bipedestación, peso corporal y altura sentado; las pruebas funcionales consistieron en, el salto vertical bilateral y unilateral (CMJ, CMJ-I y CMJ-D), el salto y el triple salto horizontal unilateral (HJ-I, HJ-D, 3-HJ-I y 3-HJ-D), la velocidad lineal de cinco, diez, veinte y veinticinco metros (5-m, 10-m, 20-m y 25-m), un esprín lineal de diez metros con un cambio de dirección de 180 grados a los 5 metros (180°CD-I y 180°CD-D), un esprín de 25 metros con cuatro cambios de dirección de 45 grados (V-Cut test), la repetición máxima en prensa horizontal (1RM) y la potencia máxima en prensa horizontal (P_{máx}).

Resultados

Los resultados mostraron mejoras sustancialmente mejores, de “probables” a “muy probables”, en el CMJ-I (tamaño del efecto [TE]= 0.54), CMJ-D (TE= 0.43), HJ-I (TE= 0.49), HJ-D (TE= 0.39), 3-HJ-I (TE= 0,33) y P_{máx} (TE= 0.31).

Conclusión

El entrenamiento combinado mejoró las pruebas unilaterales y la potencia máxima, debido a posibles mejoras coordinativas y de fuerza.

Palabras clave: edad madurativa, entrenamiento combinado, baloncesto, jóvenes.



Dominio de las TIC y de las competencias técnico-tácticas en entrenadores de fútbol de la provincia de Valencia



Ignacio Ballester Esteve, Rocío Fernández Piqueras, Carlos Pérez Campos

Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir

Durante la formación recibida en los años 2018 y 2019, para conseguir el título de UEFA BASIC y UEFA ADVANCED, por parte de los técnicos de fútbol de la provincia de Valencia, se administró un cuestionario específico con el objetivo de conocer el nivel de conocimiento declarativo que poseen. El objetivo del cuestionario es ver qué conocimientos presentan los entrenadores, ante preguntas de contenido técnico y táctico. En un diseño de preguntas abiertas sobre una representación gráfica, de la que se derivan 4 respuestas y en la que una de ellas, es la opción correcta. La base de la investigación se desarrolla a partir de el trabajo realizado por un equipo de investigadores portugueses en el año 2010, en la que se investigó el nivel de autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol.

Los entrenadores de ambos cursos, han recibido la formación sobre contenidos tácticos, técnicos, físicos, metodológicos, reglamentarios, psicológicos y finalmente tecnológicos, pues todos han cursado la materia de Nuevas Tecnologías aplicadas al contexto del fútbol. El cuestionario administrado al finalizar su formación, recoge el nivel declarativo en los ámbitos estudiados sobre las situaciones técnico-tácticas ofensivas y defensivas del fútbol.

Adicionalmente, a través de entrevistas individuales, se recogieron datos complementarios para reforzar la valoración sobre conocimientos específicos en el uso de las TIC, tanto como herramientas de soportes, como instrumentales, así como otras variables de investigación: experiencia en la práctica de deportes, dirección de equipos, niveles de actuación, etc.

A partir de la formación y experiencia propias, de la administración de los cuestionarios y de la realización de las entrevistas individuales, se ha conjugado una metodología mixta de investigación con el objetivo de aportar mejores conclusiones y un mayor grado de control en la misma.

Palabras clave: TIC, entrenadores fútbol, competencias técnico-tácticas



Valoración del uso de las nuevas tecnologías en personas con esclerosis múltiple



Marta Cárdenas Martínez y Nuria Mendoza Laíz

Universidad de Castilla la Mancha

Antecedentes

La esclerosis múltiple es una de las causas más frecuentes de discapacidad neurológica en jóvenes, causando grandes alteraciones en el equilibrio y coordinación, que desembocan en caídas, aumentando las lesiones en el cerebelo y tronco cerebral, con una reducción del cerebro entre un 0,5 y un 1 % cada año. El empleo de la realidad virtual y gamificación proporciona una ayuda en la rehabilitación funcional.

Objetivos

Comprobar la efectividad de la plataforma Neuroathome para la mejora del equilibrio estático en las personas con esclerosis múltiple y analizar la evolución de la coordinación y amplitud del rango de movimiento empleando dicha plataforma.

Método

- Muestra: 5 sujetos independientes con esclerosis múltiple.
- Procedimiento: Entrenamiento individualizado durante 6 semanas de equilibrio y coordinación mediante el Neuroathome. Para el análisis cuantitativo se ha empleado el Test del Equilibrio de Berg tanto al comienzo como al final y en el caso del análisis cualitativo, los informes generados diariamente por el Neuroathome.

Resultados

- Análisis cuantitativo: Todos los valores han experimentado mejoras, dándose una diferencia significativa en el par 12 y 13 ($p=0,046$). Los valores de la media muestran un progreso (Pre=2,957; Post=3,357) en la prueba de mayor complejidad del test.
- Análisis cualitativo: se han producido mejoras significativas en el equilibrio y coordinación, teniendo una transcendencia directa en los rangos de movimiento de todos los miembros.

Conclusiones

El entrenamiento del equilibrio y coordinación mediante la plataforma NeuroAthome es eficaz en la rehabilitación física de las personas con esclerosis múltiple, proporcionando una mejora de equilibrio estático, coordinación y aumento de los rangos de movimiento de las extremidades superiores e inferiores.

Palabras clave: esclerosis, equilibrio, coordinación, Neuroathome



Efecto del entrenamiento combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jugadores de baloncesto pre-púberes



Casajús-Lanaspa, J, Sánchez-Sabaté, J, Galilea-Carrillo, R, Arza-Cardos, A, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O

Universidad San Jorge/Basket Zaragoza 2002 S.A.D.

El entrenamiento de fuerza para la mejora del rendimiento específico de los deportes es un concepto más que aceptado en la comunidad científica, pero el tipo de entrenamiento adecuado a cada edad madurativa, todavía es una incógnita por descubrir. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es observar los efectos de un entrenamiento combinado en sujetos pre-púberes. Nueve jugadores jóvenes de baloncesto, realizaron un entrenamiento de ocho semanas, con una frecuencia de dos días por semana, cada sesión contaba con seis ejercicios principales y dos secundarios. Se realizó una valoración previa al comienzo, y otra al finalizar el estudio. Las valoraciones realizadas fueron Antropométricas para determinar la edad madurativa, y funcionales en las que se midió el salto vertical bilateral (CMJ), unilateral con la izquierda (CMJ-I) y con la derecha (CMJ-D), único y triple salto frontal unilateral (HJ-I), (3-HJ-I), (HJ-D), (3-HJ-D), velocidad lineal de 25 metros (5-m, 10-m, 20-m, 25-m), un esprín de 5+5 metros con un cambio de dirección (CD) de 180° con ambas piernas (180° CD-D), (180° CD-I), un esprín de 25 m con 4 CD de 45° (V-Cut test) y un test de fuerza máxima (1RM) y potencia máxima (P_{máx}) en prensa horizontal de piernas. Se encontraron resultados sustancialmente mejores (“probables” a “muy probables”) en el CMJ-I (tamaño del efecto [TE]= 0.84), CMJ-D (TE= 0.5), HJ-I (TE= 0.55), HJ-D (TE= 0.84) 3-HJ-I (TE= 1.04), 3-HJ-D (TE= 1.16), 180° CD-D (TE= 0.84), V-Cut (TE= 0.52), P_{máx} (TE= 0.47). El entrenamiento llevado a cabo, ha producido mejoras en diferentes capacidades funcionales en sujetos pre-púberes, y ninguno de los sujetos ha sufrido ningún tipo de perjuicio en la realización del mismo. Aunque parece ser que, para optimizar las variables de velocidad lineal, el estímulo percibido es insuficiente para este tipo de población.

Palabras clave: edad madurativa, entrenamiento combinado, baloncesto, jóvenes.



Efectos de dos programas de entrenamiento de potencia e hipertrofia sobre la densidad mineral ósea y la potencia media en personas con esclerosis múltiple durante 7 semanas. Estudio preliminar.



Mónica Castellanos y Nuria Mendoza

Laboratorio de rendimiento y readaptación deportiva. Grupo de investigación DEPORSALUD. Facultad de Ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de Castilla-La Mancha.

Introducción

La alteración en la conducción nerviosa que produce la EM conlleva a un deterioro funcional. Concretamente, este deterioro produce pérdidas de masa muscular, densidad mineral ósea (DMO) y potencia así como un aumento de la masa grasa. En general, el ejercicio físico ha mostrado mejoras a nivel funcional, sin embargo, el entrenamiento de fuerza parece mostrar los mejores resultados para estos parámetros.

Objetivo

El propósito de este estudio fue evaluar los efectos de dos programas de entrenamiento de potencia e hipertrofia sobre la DMO y la potencia en personas con EM.

Métodos

La muestra fue dividida en dos grupos de forma aleatoria. Participaron 10 sujetos con esclerosis múltiple con una media de edad de 56 años, de los cuales ocho eran mujeres y dos hombres. A cada grupo se le asignó un programa de entrenamiento de forma aleatoria. Se obtuvieron medidas de la densidad mineral ósea (DMO) a través de una densitometría ósea (DXA). La potencia fue evaluada con el test de una repetición máxima (1RM) en el ejercicio de extensión de cuádriceps utilizando el Isocontrol para medir la velocidad del movimiento.

Resultados

Se encontraron diferencias significativas en las variables DMO en el grupo de entrenamiento de hipertrofia (EH) y en la potencia media total (w) del grupo de entrenamiento de potencia (EP). El tamaño del efecto fue pequeño para ambas variables, siendo $-0,14$ para la DMO del grupo de EH y $0,20$ para la potencia del grupo de EP. No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos para ninguna del resto de variables.

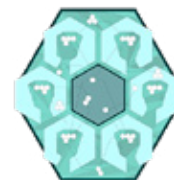
Conclusión

El entrenamiento de hipertrofia reduce la DMO y no produce cambios en la potencia, fuerza y velocidad. Mientras que el entrenamiento de potencia mejora la potencia media total (w) y no produce cambios en la composición corporal de este tipo de población.

Palabras clave: esclerosis múltiple, entrenamiento de fuerza, composición corporal y potencia.



¿Por qué tarda prosperar una teoría realista de la Educación Física brasileña? Conversaciones con Norbert Elias



Dr. Juliano de Souza y Dr. Fernando Augusto Starepravo

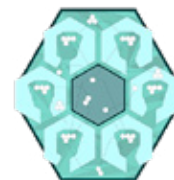
Departamento de Educación Física/Universidad Estadual de Maringá - Brasil

El objetivo del estudio fue esbozar un diagnóstico acerca de la configuración teórica del campo de la Educación Física en Brasil a partir de las lógicas de recepción y apropiación de la teoría sociológica de Norbert Elias en el área. Para ello, se realizó un mapeo sistemático en 8 revistas científicas con el fin de localizar las temáticas en que el referencial teórico se hace presente. Después del análisis de 452 textos, se constató que Elías fue recibido y apropiado en el ámbito de la EF brasileña como un sociólogo del deporte y del ocio. Aunque no hay problema en eso, es oportuno indagar por qué un referencial con tanta capacidad para el tratamiento de problemas fundantes del debate epistemológico en torno a la profesión, fue más movilizado para estudios del deporte y el ocio. ¿Se trataría, de un desconocimiento sistémico de las aberturas que el referido marco teórico ofrece para lidiar con los problemas y tensiones rotinizadas en el campo? ¿O, en vez de eso, conceder voz a ese tipo de teorización realista sería equivalente a dejar de dar razón a las luchas teóricas regionalizadas del área o simplemente evidenciar la desrazón de las mismas? Como respuesta, se puede decir que las teorizaciones en el área de la EF en Brasil están dominadas por teorías normativas y positivas del movimiento y, por eso, teorías realistas a los moldes de la que se podría sostener con base en el referencial eliasiano tienden a poner en jaque esa estructura dualista compartida por el establishment del área. A este respecto, parece que el campo de la EF en el país aún no ha permitido un espacio significativo para la afirmación de teorizaciones que reconocen en la totalidad del movimiento no sólo el objeto de estudio e intervención en el área, sino también el consenso mínimo para organizar la vida del campo y para orientar el horizonte formativo que se desea ofrecer a los futuros profesionales.

Palabras clave: Educación Física, Epistemología, Norbert Elias



Por una teoría reflexiva de la motricidad



Dr. Juliano de Souza y Dr. Fernando Augusto Starepravo

Departamento de Educación Física/Universidad Estadual de Maringá - Brasil

El esfuerzo investigativo en pauta en esa comunicación se construye en el sentido de presentar el telón de fondo teórico subyacente al programa de investigación que se ha llevado a cabo en el marco del Observatorio de Educación Física y Deporte (OEFE-UEM-BRASIL) con el título “Educación Física Reflexiva y proyecto creador”. Se trata de un programa de investigación de naturaleza [1] bibliográfica, porque dialoga con la producción de conocimiento acumulada en el campo de la Educación Física mundial; [2] teórica, porque presenta bases epistemológicas alternativas para dimensionar la motricidad y sus implicaciones pedagógicas en la contemporaneidad; y [3] empírica, porque privilegia materiales de campo sistemáticos que se están reuniendo a partir de esfuerzos comparativos entre el desarrollo de esas dinámicas en el centro y en la periferia del capitalismo. En este recorrido delimitado, se inquiere justamente lo cuánto la producción teórica en el área de Educación Física se ha vuelto contra sus propias bases en el contexto de la modernización reflexiva de modo a ofrecer modelos de acción más factibles y correspondientes con la realidad de la motricidad en la modernidad tardía. La hipótesis asumida es que la realidad que envuelve el moverse humano en la contemporaneidad se destradicionalizó, pero, en contrapartida, algunos de los cuadros teóricos y categorías cognitivas que orientan la acción pedagógica en Educación Física y deportes todavía continúan relativamente presas a la tradición. En términos de resultados provisionales, se presenta una construcción ideal-típica para dimensionar la producción teórica en el área de Educación Física en Brasil y se defiende contra la ortodoxia del campo las ventajas de orientar pedagógicamente por una teoría reflexiva de la motricidad en respuesta a las teorías positivas y normativas que han dominado el paisaje epistemológico del área en el país.

Palabras clave: Educación Física Reflexiva, teoría pedagógica, motricidad.



Efecto del entrenamiento combinado unilateral-horizontal y bilateral-vertical en jugadores de baloncesto pre-púberes



Galilea-Carrillo, R, Arza-Cardos, A, Casajús-Lanaspa, J, Sánchez-Sabaté, J, Bascuas-Burges, P, Gonzalo-Skok, O

Universidad San Jorge

Antecedentes

Hasta ahora se han realizado multitud de entrenamientos en jóvenes deportistas de alto nivel, pero muy pocos estudios contemplan las diferencias de realizarlos teniendo en cuenta la edad madurativa de los sujetos. El objetivo del presente estudio fue comparar los cambios producidos en la condición física de jóvenes jugadores de baloncesto clasificados según su edad madurativa como púberes tras realizar un programa de entrenamiento combinado.

Métodos

Los jugadores ($n=17$) fueron clasificados según su condición madurativa puberal. Realizaron un entrenamiento de fuerza combinado de ocho semanas de duración con una frecuencia de dos entrenamientos semanales, un día orientado al entrenamiento unilateral-horizontal y otro día orientado al entrenamiento bilateral-vertical. Los cambios observados en las capacidades físicas se valoraron mediante el salto vertical bilateral (CMJ), unilateral con la izquierda (CMJ-I) y con la derecha (CMJ-D), único y triple salto frontal unilateral (HJ-I), (3-HJ-I), (HJ-D), (3-HJ-D), velocidad lineal de 5, 10, 20 y 25 metros (5-m, 10-m, 20-m, 25-m), un esprín de 5+5 metros con un cambio de dirección (CD) de 180° con ambas piernas (180° CD-D), (180° CD-I), un esprín de 25 m con 4 CD de 45° (V-Cut test) y un test de fuerza máxima (1RM) y potencia máxima (P_{máx}) en prensa horizontal de piernas.

Resultados

Fueron resultados significativos los encontrados en el CMJ-I (TE=0.44), CMJ-D (TE=0.59), HJ-I (TE= 0.67), HJ-D (TE= 0.97) 3-HJ-I (TE=0.69), 3-HJ-D (TE=0.87), 180° CD-I (TE= 0.60), 180° CD-D (TE= 0.34), V-Cut (TE= 0.47), P_{máx} (TE= 0.34).

Conclusión

Las mejoras encontradas son más relevantes para las capacidades de salto y cambio de dirección frente a la velocidad lineal. Puede deberse a la especificidad del deporte que practican los sujetos o un estímulo insuficiente en el entrenamiento programado para sujetos púberes.

Palabras clave: edad madurativa, entrenamiento combinado, baloncesto, púberes.



Efectos de la participación en un programa de judo adaptado para niños y niñas con trastorno del espectro autista



Vanessa García Núñez, José Morales Aznar

FPCEE Blanquerna. Universitat Ramon Llull (Barcelona)

Las personas afectadas por el trastorno del espectro autista (TEA) muestran un conjunto de alteraciones del desarrollo neurológico, presentando dificultades en las competencias sociales y comunicativas que repercuten negativamente en las actividades de la vida cotidiana. El judo es un deporte con gran tradición pedagógica y proporciona beneficios a los niños y niñas con TEA más allá de la práctica de actividad física. El principal objetivo del estudio fue comprobar la evolución de las conductas psicosociales de los niños y niñas en un programa de judo adaptado.

Se evaluaron 11 sujetos de ambos sexos, con una media de edad de 11,36 años, altura 156,78cm y 56,71kg de peso. La evolución de las conductas psicosociales se midieron a través de la administración de la Escala de Evaluación de Gilliam para diagnóstico de Autismo (GARS-3). Dicha escala se administró en tres momentos diferentes, un primer momento que sirvió de resultado base, un segundo momento después de pasar 8 semanas sin que los sujetos participasen en ningún programa de actividad física reglada y que sirvió de periodo de control respecto a los resultados iniciales y finalmente un tercer momento en el que se administró el cuestionario para observar los cambios observados producidos a partir de la participación en el programa de judo adaptado.

Se ha aplicado una prueba ANOVA de medidas repetidas para encontrar diferencias significativas ($p < 0,05$) entre los diferentes momentos de aplicación del cuestionario GARS.

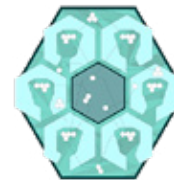
Los resultados muestran que entre la primera y segunda medición, no se observaron diferencias significativas. La comparación entre la segunda y la tercera medición se observaron diferencias significativas en la sub-escala de interacción social, mostrándose una mejora en este tipo de conducta.

Se concluye que la práctica de judo adaptado podría mejorar alguna de las conductas psicosociales de los niños y niñas con TEA.

Palabras clave: judo adaptado, trastorno del espectro autista, actividad física, poblaciones especiales



Potencial educativo de las actividades en el medio natural desarrolladas a través de la metodología experiencial



Virginia Gómez Barrios, Lázaro Mediavilla Saldaña, Vicente Gómez Encinas

Universidad Politécnica de Madrid

Las Actividades Físicas en el Medio Natural se caracterizan por desarrollarse en un entorno no conocido, cambiante y que ofrece a los participantes una gran cantidad de estímulos. Estas actividades se pueden desarrollar a través de Metodologías Educativas Experienciales, caracterizadas por involucrar a los participantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje, haciéndoles vivir las experiencias en primera persona. En relación a todo esto, se ha desarrollado un estudio cuyo objetivo principal es estudiar los beneficios que tienen las prácticas en el medio natural, en las que se emplea una metodología experiencial sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje y sobre el desarrollo integral de los participantes. Para ello se ha utilizado la asignatura de Actividades en el Medio Natural del INEF de Madrid y se ha dividido en dos partes: sesiones en el aula y sesiones prácticas. Los participantes han sido 59 alumnos. Por un lado, se ha analizado la mejora de los aprendizajes, atendiendo a los contenidos impartidos en las sesiones teóricas, en comparación a los impartidos en las sesiones prácticas y, por otro lado, el desarrollo de las competencias transversales en ambos casos. Para la recogida de datos se han utilizado 4 cuestionarios, dos de ellos sobre los contenidos en aula (pre y post) y otros dos sobre los contenidos en la experiencia práctica (pre y post). Los resultados obtenidos muestran una mejora de los aprendizajes en las sesiones en aula de un 19,3% en comparación con la mejora en las sesiones prácticas de un 28,5%. En cuanto a las competencias transversales, se observa una mayor uniformidad en los resultados más altos tras la experiencia práctica. Como conclusiones destacan que el medio natural es mejor lugar para el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje que el aula, que la metodología experiencial optimiza el tiempo destinado a los procesos de enseñanza-aprendizaje y que las experiencias prácticas formativas en el medio natural contribuyen al desarrollo de las competencias transversales en mayor medida que las clases en aula.

Palabras clave: actividades físicas en el medio natural, metodología experiencial, educación, competencias transversales.



Estudio sobre la comprobación de la utilización del Biotraje en deportistas de alto rendimiento para la mejora de fuerza explosiva



Virginia Gutiérrez Viñas

Universidad de Castilla La Mancha

El estudio tiene como objetivo conocer si existen o no mejoras en las propiedades contráctiles de la musculatura y de su manifestación externa con la realización de entrenamientos con Biotraje. Las empresas que trabajan con este sistema sostienen que, con 20 minutos a la semana de entrenamiento, se observan mejoras significativas en los niveles de fuerza, en tan solo cuatro semanas.

Los deportistas de alto rendimiento requieren gran cantidad de tiempo en sus entrenamientos para mejorar en determinados aspectos, como por ejemplo en la fuerza explosiva. Lo que nos anima a conocer si este novedoso sistema podría paliar esa inversión temporal.

Para ello, disponemos de una muestra de 20 atletas, pertenecientes al C.A.R.D., distribuidos en grupo experimental y grupo control. Ambos fueron sometidos a la misma rutina de trabajo de fuerza durante cinco semanas, en las que el grupo experimental añadió dos entrenamientos de 20 minutos con el Biotraje.

Se realizó una evaluación inicial de las distintas manifestaciones de fuerza mediante el sistema Isocontrol 6.2. Tomando datos relativos a la resistencia, velocidad de ejecución, porcentaje de fase acelerativa, fuerza media, potencia media e integral de fuerza, mediante un press de banca y una sentadilla. Además, se les practicó un estudio tensiomiográfico de los músculos pectoral mayor, vasto externo y vasto medio para conocer sus propiedades contráctiles, tomando como indicadores el Tc, Dm, St y Tr.

Tras cinco semanas de trabajo, se realizó la evaluación post-test. Después del análisis estadístico, los resultados mostraron que en el grupo experimental no hubo mejoras significativas en la integral de la fuerza, ni en la fuerza explosiva. El Tc, el St y el Tr aumentaron, pero respecto al Dm no hubo diferencias significativas entre grupos. Concluyendo que el uso del Biotraje como método único de entrenamiento no resulta efectivo, pudiendo sí ser útil como entrenamiento complementario.

Palabras clave: Biotraje, Fuerza explosiva, Tensiomiografía, Atletas.



Relaciones entre imagen corporal, autoestima y género con la práctica de actividad física en mujeres



Laura Laguna Elena

Universidad Complutense de Madrid

Actualmente existe una pequeña cantidad de estudios que investiguen la práctica de actividad física con perspectiva de género dentro del ámbito de la salud.

El presente trabajo tiene por objetivo analizar las variables de presión sobre la imagen corporal, autoestima y determinismo de género en dos grupos de mujeres: practicantes (n=66) y no practicantes (n=61) de actividad física.

Los instrumentos validados empleados han sido el Cuestionario de actitud sociocultural hacia la apariencia-4 (SATAQ-4), el inventario de Rosenberg y la Escala de Determinismo de Género. Además, se ha utilizado una escala de elaboración propia para medir el grado de identificación con género masculino y femenino.

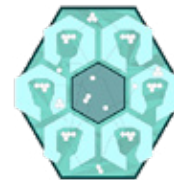
El análisis de los datos recabados se ha desarrollado comparando las diferencias entre los grupos y la relación entre las variables estudiadas tanto en el total de la muestra como en cada grupo por separado.

Los resultados no muestran grandes diferencias entre grupos, pero apuntan a que el determinismo de género predispone a sufrir mayor presión sobre la imagen corporal. Las distintas correlaciones entre las variables encontradas en cada uno de los grupos ponen de manifiesto que es necesario un estudio posterior más amplio que permita establecer conclusiones más certeras.

Palabras clave: imagen corporal, autoestima, género, actividad física.



Diferencias de género en el perfil y los hábitos de practicantes de actividades en el medio natural



Laura Martín Talavera, Lázaro Mediavilla Saldaña, Vicente Gómez Encinas

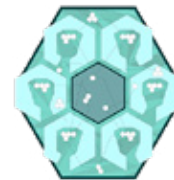
Universidad Politécnica de Madrid

A lo largo de la historia, la variable género ha tenido una influencia determinante sobre la estructura social del deporte, destacando dos evidencias fundamentales. La primera, que frente a los hombres, aún son menos las mujeres que practican actividad física, y que la forma de relacionarse en el espacio deportivo suele ser diferente entre hombres y mujeres. De esta forma, las actividades que se realizan en el medio natural no se encuentran ajenas a estos factores. Sin embargo, aunque la proporción siga siendo inferior, cada vez son más las mujeres que se suman a este tipo de actividades y disfrutan de los desafíos que brinda la naturaleza. La presente investigación persigue el objetivo de analizar el perfil de los practicantes de actividades en el medio natural, las características y los hábitos de práctica identificando las posibles diferencias de género existentes. La metodología empleada ha consistido en la realización de una encuesta mediante la distribución del cuestionario Análisis del perfil de los usuarios-visitantes del medio natural a una muestra aleatoria de practicantes de actividades en el medio natural en la Comunidad de Madrid (n=156; 38,5% mujeres y 61,5% hombres). Analizados los resultados, se puede concluir que, de manera global, no se encontraron diferencias significativas entre el colectivo masculino y el femenino dentro del ámbito de las actividades en el medio natural en relación al perfil de los practicantes y aspectos relativos a la práctica de dichas actividades.

Palabras clave: actividades en el medio natural, género, perfil, hábitos.



Predictores del rendimiento deportivo: papel de los factores psicológicos positivos y negativos



José Molina Dotor, Bonifacio Sandín Ferrero, Paloma Chorot

Raso

UNED

Introducción

El presente estudio examinó la asociación de variables psicológicas de rasgo y de estado positivas (autoestima y autoconfianza) y negativas (miedo a la evaluación negativa, sensibilidad a la ansiedad y estado de ansiedad) con el rendimiento deportivo en situación de alta presión psicológica en el deporte del baloncesto. El objetivo del estudio consistió en analizar la predicción del rendimiento deportivo a partir de variables psicológicas positivas y negativas, así como validar un paradigma experimental de inducción de presión psicológica en el ámbito deportivo.

Método

Se estableció un diseño de grupo único, sin grupo de control, con dos condiciones experimentales (baja - alta presión deportiva) de medidas repetidas en una situación real de competición en baloncesto (3 contra 3). Participaron 132 estudiantes que cursaban bachillerato en un centro educativo de Castilla La Mancha, los cuales cumplimentaron el Brief Fear of Negative Evaluation, Self-Esteem Scale, Childhood Anxiety Sensitivity Index y Revised Competitive State Anxiety Inventory-2.

Resultados

Los resultados (ANOVA) confirman la inducción de presión psicológica produciendo un deterioro del rendimiento deportivo (choking). También se confirma (análisis de regresión) que las variables psicológicas positivas y la variable de rendimiento en situación basal predicen una mejora del rendimiento, mientras que las variables negativas predicen un deterioro.

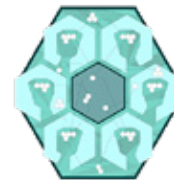
Conclusiones

Se constata que tanto las variables de valencia negativa (sensibilidad a la ansiedad, miedo a la evaluación negativa y ansiedad somática) como las de valencia positiva (autoestima y autoconfianza) predicen de forma significativa el rendimiento deportivo y ayudan a explicar el deterioro del rendimiento deportivo producido en situación de alta presión psicológica (choking).

Palabras clave: presión psicológica, rendimiento deportivo, variables psicológicas, choking.



Efectos de una intervención de actividad física escolar en la preadolescencia



**Alfonso Francisco Ordóñez Dios, Beatriz Polo Recuero,
Alberto Lorenzo Calvo**

Universidad Autónoma de Madrid y Universidad Politécnica de Madrid

A pesar de la gran importancia de la actividad física en la escuela podemos comprobar en el informe Eurydice, 2013 como el número de horas destinadas a ella aún son insuficientes, especialmente si se quieren lograr efectos positivos para el alumnado en su salud y rendimiento cognitivo. La recomendación de la Organización Mundial de la Salud es de sesenta minutos diarios de actividad física moderada- vigorosa para niños y jóvenes, considerándose la escuela como el sitio óptimo para lograrlo.

El objetivo del estudio consistió en examinar los efectos que la realización de carrera continua diaria puede tener a nivel condicional, coordinativo y atencional, tras 3 meses de intervención, en 45 escolares incluidos en el grupo experimental, con respecto a 44 estudiantes control que únicamente participan en dos sesiones de Educación Física semanales. Todos ellos alumnos/as de sexto de primaria de dos centros públicos de la Comunidad de Madrid. Para conocer su actividad física se aplicó el cuestionario PAQ-C, la capacidad cardiorrespiratoria fue valorada con el test de 1 kilómetro, la fuerza explosiva con el test de salto horizontal a pies juntos y la coordinación motora con el test de saltos laterales con pies juntos. La atención fue examinada con el Test de Percepción de Diferencias Revisado “Caras”. Tras la intervención los resultados obtenidos mostraron que el grupo experimental obtuvo mejoras más significativas en la capacidad cardiorrespiratoria, fuerza explosiva, coordinación motora y atención. En conclusión, la intervención desarrollada parece tener una influencia positiva en todos los aspectos anteriormente mencionados. A raíz de los datos obtenidos y, en línea con otros investigadores, se aconseja la incorporación y planificación de actividad física entre y durante las propias áreas curriculares realizando descansos activos a lo largo del día que complementen el trabajo del área de Educación Física.

Palabras clave: salud, educación física, inactividad física, ejercicio diario



Efecto del Consumo de *Passiflora edulis* sobre AST y Creatinina en la selección de Fútbol de la Universidad del Quindío



Diana María García-Cardona & Hernán Darío Restrepo-Ospina, Valentina Calderón-Bonilla, Patricia Landazuri

Universidad del Quindío, Colombia.

El ejercicio físico, especialmente el de resistencia, incrementa las demandas de energía a nivel muscular, aumentando la capacidad oxidativa del miocito. A nivel molecular esto se refleja en un aumento de la densidad mitocondrial, incremento del ATP producido, por consiguiente, mayor producción de ROS. Ensayos in-vitro han demostrado capacidad antioxidante de los extractos de *Passiflora edulis* (P.e), probablemente debido al contenido polifenólico. El propósito de este estudio fue determinar el efecto del consumo de P.e sobre la enzima AST y CR en estudiantes de la selección de fútbol de la Universidad del Quindío.

Metodología

Participaron 33 hombres (edad: 23 ± 4 años; masa: $69,38 \pm 8,38$ kg) voluntarios de la selección de fútbol; los sujetos se dividieron aleatoriamente en 3 grupos, grupo experimental (GE), grupo placebo (GP) y grupo control (GC). Para GE y GP las muestras se recolectaron durante un microciclo de choque. GE consumió 2ml de zumo de P.e liofilizado y GP 2ml de placebo. El GC no consumió ninguna sustancia y tampoco fue sometido al microciclo.

Se tomaron 4 muestras sanguíneas durante los días 1, 4, 7 y 14. Las muestras se procesaron a través de kits comerciales.

Resultados y discusión

Con respecto a AST, se encontró un incremento, en las muestras dos y tres de los tres grupos, siendo este incremento mayor en la muestra 2 (63,73%) del GE, también en los tres grupos se presentó una disminución de la concentración en la muestra cuatro, siendo mayor (37,12%) en el GE.

La creatinina presentó un incremento en los tres grupos, durante las muestras dos y tres; para la muestra cuatro hubo disminución de la creatinina siendo mayor esta en el GE (12,87%). Conclusión: Se puede evidenciar que el GE tuvo una mejor respuesta de creatinina dentro del microciclo, sin embargo, aún no se puede asegurar que esta respuesta sea significativa.

Palabras clave: Passiflora edulis, futbolistas, Aspartato Aminotransferasa, Creatinina



Elaboración de un protocolo para explorar los juicios morales de estudiantes de primaria en contextos lúdicos y deportivos



María Rodríguez Extremo, Ana Escudero Montero, Alfonso García Mongue y Nicolás Bores Calle

Universidad de Valladolid

No todos los comportamientos que se producen en el contexto deportivo pueden considerarse moralmente intachables. Las trampas, el engaño o las acciones violentas forman parte de los encuentros deportivos. Pensamos que no conviene desdeñar cómo puede afectar este hecho al desarrollo del razonamiento moral de los escolares. Con este argumento como punto de partida, diseñamos el protocolo que presentamos en este trabajo. Nuestra intención es analizar el razonamiento moral de los niños en situaciones cotidianas que se producen en el ámbito de la Educación Física Escolar. En concreto, este instrumento explora las creencias infantiles acerca de las transgresiones de las normas morales en contextos asociados a situaciones lúdicas y deportivas. El protocolo consiste en cuatro historias diferenciadas que narran situaciones concretas en las que se producen trasgresiones morales. En todas ellas, un personaje hace daño a otro a través de una zancadilla. La mitad de las historias suceden en una situación de juego. Los otros dos casos, en un lance deportivo. En cada uno de estos contextos, una de las acciones es realizada intencionalmente y la otra, por accidente. A partir de un montaje (Power Point) de secuencias fotográficas que ilustran la acción y que se complementan de una explicación grabada del hecho (con objeto de mantener inalterado el tono de narrado para todos los participantes) los encuestados evalúan cada acción de los personajes con una escala tipo Likert inmediatamente después de verla. Además, se les solicita una justificación verbal de su elección que el encuestador graba y registra por escrito.

Se espera que este protocolo permita profundizar en el estudio del desarrollo del razonamiento de los escolares, así como en sus posibles implicaciones educativas en el contexto de la Educación Física Escolar.

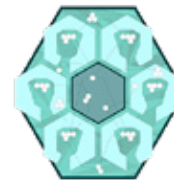
Palabras clave: Educación Física, juego, deporte, juicios morales.



Concordancia entre el BIA multifrecuencia octopolar segmental y la ecuación CUN-BAI en una muestra de usuarios de un gimnasio españoles

Rojo Fernández F.¹, de Cangas Morán R.¹, Bahamonde Nava JR², Nicieza Forcelledo G³, Zamarreño Ortiz D⁴, Pozueco Pérez J⁵

¹Dpto. Investigación en Nutrición de Precisión. Centro Salud Nutricional. Gijón ²Universidad de Oviedo ³Dpto. De Cirugía General y del Aparato. Digestivo. Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA)-Fundación Hospital del Jove. Gijón ⁴Dpto. Urgencias. Hospital de Cabueñes. Gijón ⁵Dpto. Estadística e investigación operativa. Universidad de Granada.



Introducción

Los gimnasios han conquistado el espacio urbano y su uso se ha democratizado en Occidente. En España se registraron 5,2 millones inscritos en 2017. La estimación del %FM permite monitorizar la respuesta a una intervención nutricional y/o de actividad física. El BIA multifrecuencia octopolar segmental ha sido validado frente a modelos de 3 y 4-C para estimar el %FM. Sin embargo estos dispositivos suelen circunscribirse a un escenario de investigación. La ecuación de predicción del %FM Clínica UNiversitaria-Body Adiposity Index (CUN-BAI), ha sido validada frente a BODPOD en población española, siendo función del BMI, edad y sexo, por lo que ha sido propuesta para su uso en atención primaria.

Objetivos

El objetivo es evaluar la concordancia entre SlimManager N40 y la ecuación CUN-BAI en una muestra de usuarios de un gimnasio, con el fin averiguar si pueden utilizarse indistintamente.

Métodos

Estudio transversal en una muestra de n=37 hombres reclutados en un gimnasio de Gijón (Asturias). Los criterios de inclusión son adultos (>18 años), que cumplimentaron un consentimiento informado. Se midió el peso y %FM (SlimManager N40), estimó el %FM (ecuación CUN-BAI) y altura (SECA 222). Las distribuciones %FM BIA y CUN-BAI respondían a la normalidad. La t-Student(36)=-1,382; p=0,175>0,05, por lo que se aplicó el método de Bland-Altman para evaluar la concordancia Se completó con el método gráfico de acuerdo-supervivencia, considerando una diferencia $\geq 3\%$ como clínicamente significativa.

Resultados

Se halló una correlación lineal positiva fuerte entre ambos métodos ($r=0,708>0,7$). La diferencia media del %FM entre BIA ($20,86\pm 3,8$) y CUN-BAI ($21,61\pm 4,66$) fue de $-0,76\pm 3,33$ unidades (CI 95%: -1,87 a 0,35) y los CL: -7,4 a 5,9.

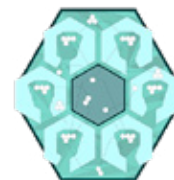
Conclusiones

La ecuación CUN-BAI sobreestima el %MG en relación a BIA, pero la magnitud del efecto es pequeña (g Hedge=0,17<0,2). La diferencia $\geq 3\%$ en el 32,4% de las observaciones (n=12). La ecuación CUN-BAI no debería emplearse en este colectivo.

Palabras clave: Concordancia, Bland-Altman, BIA, CUN-BAI



La pelota valenciana, el deporte por excelencia de la sociedad valenciana. Segorbe como enclave de referencia del estudio



Estefanía Sales Borrás

Universidad de Valencia

Los patrones sociológicos, la cultura y la historia son elementos determinantes e influyentes en la práctica deportiva de cada territorio o zona geográfica. Cultura y sociedad forman la idiosincrasia de un pueblo que, junto con las vivencias culturales, configuran su esencia y la personalidad de sus ciudadanos, donde la práctica físico-deportiva describe gran parte de ese carácter social.

El estudio presentado se centra en el binomio tradición-deporte de la Comunidad Valenciana tomando como enclave de referencia Segorbe. En él, se estudia el inicio, desarrollo y consolidación de la práctica deportiva mediante una narración holístico-descriptiva y triangulación de datos, propia de la investigación cualitativa, de la actividad deportiva por excelencia de la región valenciana, desde una perspectiva global a la narración particular.

Actividades como tir i arrosegament o corregudes de joies, son disciplinas que describen a la perfección la cultura del lugar, pero, es la pelota valenciana, sin lugar a dudas, la disciplina original y autóctona de la región valenciana. Los orígenes de la pelota y su difusión hasta Valencia se remontan a los caballeros de la conquista, representados por Jaime I en 1238. Desde ese momento, la práctica de la pelota siempre ha ido supeditada al contexto histórico-social, sufriendo momentos de decadencia, resultado de los conflictos bélicos, y períodos de mayor esplendor, reflejado en todos los rincones de la región valenciana, pues no hay ciudad, a lo largo de la historia, impasible ante dicha actividad deportiva, ya sea en la costa o en el interior. Por todo ello, la pelota valenciana es el deporte valenciano por excelencia, la universalización de la sociedad y la identidad de su gente, y, través de dicha disciplina con identidad nos muestra la realidad social de hoy y siempre.

Palabras clave: Sociedad, deporte, pelota valenciana, Segorbe.



Efectos del ejercicio físico supervisado durante el embarazo en la depresión prenatal. Revisión sistemática y meta-análisis



Miguel Sánchez Polán

Universidad Politécnica de Madrid

Objetivo

Examinar en la literatura científica la influencia del ejercicio físico durante el embarazo en la prevalencia de la depresión prenatal.

Método

Se llevó a cabo una revisión sistemática y meta-análisis. Se examinaron ensayos clínicos aleatorizados. Fueron analizadas las puntuaciones obtenidas en los mecanismos que miden el estado emocional así como la cantidad y porcentaje de mujeres deprimidas en los grupos de estudio de las investigaciones recuperadas.

Resultados

Se analizaron 15 estudios. Se observa de forma general una asociación negativa entre la práctica de ejercicio físico moderado durante el embarazo y las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios que miden la depresión prenatal (95% IC= -.58, -.13, I²= 80.2 %, Pheterogeneidad=.001). Por otro lado, los estudios muestran que las mujeres que permanecen inactivas durante la gestación presentan un 16 % más de probabilidad de experimentar una situación de depresión prenatal (RR = 0.84 [95% IC= 0.74, 0.96] I²= 61.9 %, Pheterogeneidad=.010).

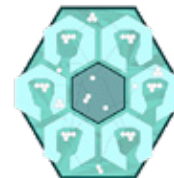
Conclusión

El ejercicio físico supervisado durante el embarazo supone una herramienta de prevención y reducción de la depresión prenatal.

Palabras clave: embarazo, ejercicio, depresión prenatal.



Influencia de la Actividad Física durante el embarazo en el nivel de desgarros del parto



Cristina Silva José

Universidad Politécnica de Madrid

Introducción

El embarazo y el parto son procesos complejos que aportan numerosos cambios en la vida de las mujeres gestantes. Los desgarros perineales durante el parto afectan a la calidad de vida de la futura madre, tanto física como mentalmente. El ejercicio actúa de elemento preventivo en factores que influyen en los desgarros durante el parto.

Objetivo

Conocer la influencia de la actividad física desarrollada durante el embarazo en la aparición y gravedad de desgarros durante el parto en gestantes sanas.

Método

Se realizó un estudio observacional prospectivo de tipo longitudinal. La muestra fue de 62 mujeres gestantes con una edad gestacional de 35 a 38 semanas. Se utilizó el Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) para determinar el nivel de actividad física de las mujeres embarazadas.

Resultados

El 59% de las mujeres gestantes han sufrido desgarros durante el parto. El 43,6% de los desgarros han sido de tipo 1, siendo el grupo de las mujeres No activas el que más los ha experimentado con un 50% del total. No se encontraron desgarros de tipo 3 ni de tipo 4.

Conclusiones

La actividad física programada y supervisada durante el embarazo puede ser una buena estrategia para reducir los desgarros durante el parto y la gravedad de los mismos.

Palabras clave: Actividad física, embarazo, desgarros perineales, bienestar materno



Perfil de actividad física y deportiva de la población infantil del municipio de Torrelodones



Jesús Urosa Domingo, Ignacio Refoyo Román y Fernando García Pascual

Universidad Politécnica de Madrid

Antecedentes

Este artículo nace de un Plan Director de deportes de un municipio de 23.000 habitantes con una muestra de 745 individuos (389 varones y 356 mujeres), siendo el 59,6 % del total de la muestra de los alumnos de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria de cinco centros educativos del municipio. El cuestionario consta de 16 indicadores.

Objetivos

- Conocer los hábitos de actividad física y deportiva de los escolares de los centros educativos de primaria del municipio de Torrelodones.
- Conocer las diferencias por sexos de la cantidad de actividad física de al menos una hora diaria durante la semana.

Método

Se utilizó un método observacional transversal descriptivo a través de dos cuestionarios validados PAQ-A y P.A.C.E. Se aplicó a cinco centros educativos de manera on-line y en formato papel.

Se utilizaron mecanismos descriptivos para informar de las características de la muestra, la prueba chi cuadrado para la comparación de frecuencias entre grupos y los residuos tipificados corregidos para establecer análisis post hoc.

Se realizó un análisis a través del SPSS con variables fuera del sistema educativo y de actividades en el tiempo libre, actividades espontáneas y no regladas y una inferencia estadística con el sexo y los tramos de edad. El nivel de significación se estableció como $p < 0,05$.

Resultados

El 69,8% de los sujetos hacían al menos una hora diaria de actividad física entre 2 y 4 días por semana. Aquellos sujetos que hacían actividad física de más de una hora, los siete días de la semana suponía el 60%,3 entre ambos géneros.

Conclusión

Entendemos que los resultados obtenidos nos ofrecen una base sólida a la hora de diseñar una intervención tendente a potenciar la actividad física y el deporte con la población objeto de estudio.

Estos resultados permiten observar que las actividades físicas y deportivas de la población escolar del municipio se orientan hacia un uso elevado.

Palabras clave: actividad física, sistema educativo, género, tiempo libre

