

Actividad física en el ámbito administrativo. Comparación del impacto sobre la condición física de dos protocolos de entrenamiento. Tradicional vs nuevas tecnologías (plataforma vibratoria)

Physical activity in the administrative field . Comparison of the impact on the physical condition of two training protocols . Traditional vs with new technologies (vibrating platform)

N. Tracanna;; P. Carroni.; C. Cortez; J.Peña
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: ntracanna@umaza.edu.ar

Palabras clave: plataforma vibratoria - gimnasia tradicional - condición física
Key Words: vibratory platform - traditional gymnastics - physical condition

Introducción

Esta investigación corresponde a la Etapa II del trabajo realizado durante el año 2012 titulado «Diseño prueba y ajuste de un protocolo de evaluación de la condición física». En esta segunda etapa, se procedió a la aplicación del mismo como instrumento de evaluación y de educación anexando la gimnasia tradicional y el entrenamiento con nuevas tecnologías, específicamente una plataforma vibratoria.

Las intervenciones se realizaron sobre el personal administrativo, no docente de la UMaza (GU) y de la municipalidad de Godoy Cruz (GM) a través de una convocatoria voluntaria de 20 personas por institución.

Objetivos

Este trabajo, se realizó con el objetivo de detectar la incidencia de la aplicación de los protocolos de educación, evaluación y entrenamiento mediante gimnasia tradicional y plataforma vibratoria sobre la condición física en el personal no docente de ambas instituciones

Metodología

Se trabajó con el método de gimnasia tradicional (30 min. 2 veces por semana) en el personal administrativo de Municipalidad de Godoy Cruz (GM) y con plataforma vibratoria en el personal administrativo de la Universidad Maza (GU) 20 min dos veces por semana. Se aplicó el protocolo de la evaluación de la condición física saludable en ambos grupos en el inicio y 18 meses después. El protocolo está establecido en la etapa I.

Se realizó según los casos la dosificación de la carga para cada empleado según su necesidad.

Resultados

El IMC en GM descendió poco menos de un punto y en el GU se produjo una disminución de 2.5 puntos.

En relación a los datos morfológicos se observa en el GU una disminución de *Masa Grasa* de 4% entre la primera u

la última evaluación a los 18 meses (28,5 a 24,1 %) mientras que en GM la disminución de la Masa Grasa fue de 1,3%. en cuanto a *La masa muscular* aumento en 3 puntos porcentuales (32.3 a 35.3%) en GU mientras que en el GM aumento levemente 1%.

La *tasa metabólica* basal acompaña al aumento de la masa muscular ya que el musculo demanda más energía que otros componentes del cuerpo en ambos casos.

La *grasa visceral* disminuyo en 11.8 a 8.6 en GU y de 9.7 a 8.7 y en GM. La *circunferencia* de la cintura disminuyo de 5 cm. (97.7 a 92.1) en GU mientras que en GM disminuyo 1 cm. (95.1 a 94.1).

El *equilibrio* rápidamente mejoro del 80% al 100% en ambos casos. A los 18 meses, todos realizaban el ejercicio de equilibrio sin dificultad.

Por último la *flexibilidad* evaluada sufrió mejora en relación a la primera evaluación. Paso en GU de -4,8 a -0,4 cm y en GM paso de -2,7 A -0,2 cm.

Discusión

Dados los últimos resultados obtenidos surge otro planteamiento para una nueva investigación basada en el impacto que generaron en las personas los beneficios del trabajo en plataforma en comparación con otras metodologías como TRX, trabajos recreativos o danza.

Conclusión

Las variables analizadas en el GM, que trabajo con gimnasia tradicional, variaron de manera moderada. Todas las variables mejoraron respecto de la primera evaluación. En el GU que trabajo con plataforma vibratoria las variaciones fueron significativas, mejoraron respecto a la primera evaluación inicial exponencialmente. Ambos tipos de metodologías son positivos para mejorar la condición física. Pero podemos concluir que los beneficios se maximizan cuando se aplica el trabajo con plataforma vibratoria.