

Incidencia de la aplicación de un protocolo de educación, evaluación y entrenamiento mediante nuevas tecnologías (plataforma vibratoria) sobre la condición física en el personal no docente de la UMaza. (Parte II)

Tracanna N. Carroni C. Wickel F. Peña J.

Objetivos

- Determinar cuánto incide la aplicación de un protocolo de educación, evaluación y entrenamiento mediante plataforma vibratoria sobre la condición física en el personal no docente de la UMaza.
- Establecer el tiempo en meses de intervención en el que se evidencian cambios mesurables en la condición física de los sujetos.
- Detectar si surgen cambios de hábitos de vida en los participantes del estudio.

Metodología

Se aplicará el protocolo de la evaluación de la condición física saludable a los no docentes de la Universidad Juan Agustín Maza en los primeros dos meses de trabajo. Este protocolo está establecido en la etapa I.

La evaluación será voluntaria al igual que la intervención. Se tomará un grupo de control (las personas que solo serán evaluadas y un grupo de trabajo (los que voluntariamente se sumen a las propuestas de actividad física).

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

Se reevaluará la condición física a los 6 meses de comenzada la actividad.

Se continuará con los trabajos físicos con los ajustes necesarios según la evolución.

Hipótesis

Hipótesis 1: "La aplicación de un protocolo de educación, evaluación y entrenamiento físico mediante una plataforma vibratoria, en el personal no docente de la UMaza provoca variaciones favorables sobre la condición física de los mismos".

Hipótesis 2: "La aplicación de un protocolo de educación, evaluación y entrenamiento físico mediante una plataforma vibratoria, en el personal no docente de la UMaza provoca variaciones favorables sobre los hábitos de vida de los mismos".

Resultados esperados

Se espera que la aplicación de este protocolo sea útil para lograr que el personal no docente mejore su condición física y modifiquen favorablemente sus hábitos

de vida a partir del entrenamiento y de la toma de conciencia de los beneficios de la adecuada práctica de la actividad física, la correcta nutrición y la merma de hábitos nocivos.

En caso de que los resultados sean positivos y nos muestren su potencialidad, se pensará en su implementación al programa "Pausa Activa" en el programa "Pausa Saludable."

Publicaciones

Inédita.