

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

Impact of the implementation of a protocol education, evaluation and training through new technologies (vibrating platform) on the physical condition in the non-teaching staff UMaza

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

Contacto: ntracanna@umaza.edu.ar

Palabras clave: plataforma vibratoria- condición física- personal administrativo
Key Words: vibratory platform - phisical condition- administrative staff

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, procedió a la aplicación del mismo como instrumento de evaluación y de educación anexando el entrenamiento con nuevas tecnologías, específicamente una plataforma vibratoria. Las intervenciones se realizaron sobre el personal administrativo, no docente de la UMaza a través de una convocatoria voluntaria de los mismos.

Objetivos

Este trabajo, se realizó con el objetivo de detectar la incidencia de 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.

Metodología

Se aplicó 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 fue voluntaria al igual que la intervención. Se tomó un grupo de control (las personas que solo serán evaluadas y un grupo de trabajo (los que voluntariamente se sumen a las propuesta de actividad física.) Se realizó según los casos la dosificación de la carga para cada empleado según su necesidad. Se reevaluó la condición física a los 6 meses de comenzada la actividad. Se continuó con los trabajos físicos con los ajustes necesarios según la evolución. Se reevaluó a los 18 meses de trabajo.

Resultados

El *IMC* en Grupo de Control (GC) se mantuvo en el Grupo de Trabajo (GT) se produjo una disminución de 2.5 puntos en un disminución gradual de la misma.

En relación a los datos morfológicos se observa en el GT una disminución de *Masa Grasa* de 4% entre la primera u la última evaluación a los 18 meses (28,5 a 24,1 %). La *masa muscular* aumento en 3 puntos porcentuales (32.3 a 35.3%) La *tasa metabólica* basal acompaña al aumento de la masa muscular ya que el músculo demanda más energía que otros componentes del cuerpo. La *grasa visceral* disminuyo en 11.8 a 8.6. La *circunferencia de la cintura* disminuyo de 5 cm. (97.7 a 92.1) otro de los indicadores de salud que mejoró notablemente según OMS. El *equilibrio* rápidamente mejoró del 80% al 100%. A los 6 meses de trabajo, el total del grupo, realizaba el ejercicio de equilibrio sin dificultad. Por último la *flexibilidad* evaluada sufrió mejora en relación a la primera evaluación.

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.

Conclusión

Las variables analizadas en el Grupo de control (GC) variaron de manera desordenada. Subieron y bajaron en diferentes evaluaciones de manera indistinta sin respetar ningún patrón. Se comportaron de manera intermitente. En el grupo de trabajo (GT) las variaciones fueron graduales con buenos resultados. Los valores sufrieron modificaciones positivas.