

TRABAJO FINAL DE
SEMINARIO:
FUERZA VS RESISTENCIA



Alumnos:

- Alarcón, Joaquín
- Loréface, Matías
- Montes, Nicolás

Profesor/ra:

- Díaz Kelly, Florencia

Fecha de entrega:

- 20 de octubre de 2016

INDICE

• Título:.....	1
• Tema:.....	1
• Pregunta al tema/ problema:.....	1
• Objetivos:.....	1
• Justificación:.....	2
• Marco teórico:.....	3
➤ Características del grupo selecto:.....	3
➤ Sedentarismo:.....	5
➤ Resistencia:.....	7
➤ Fuerza:.....	9
• Marco metodológico:.....	12
• Encuesta realizada:.....	13
• Estadística:.....	14
• Conclusión:.....	16
• Anexo:.....	17
• Bibliografía:.....	18
• Autores de la investigación:.....	19

TITULO:

La influencia del entrenamiento de la fuerza o de la resistencia aeróbica en el sedentarismo, para personas de 21 a 25 años de edad.

TEMA:

Fuerza versus Resistencia aeróbica

PROBLEMA – PREGUNTA AL TEMA:

¿Qué actividad, entrenamiento de la fuerza o/y de la resistencia aeróbica, generan mayores beneficios ante el sedentarismo, desde el punto de vista de las personas que estudiaron estos tipos de entrenamiento?

OBJETIVOS

- General:
 - ❖ Incentivar el trabajo desde el entrenamiento, en las personas, de la fuerza o la resistencia aeróbica para “combatir” el sedentarismo.

- Específico:
 - ❖ Proponer métodos de entrenamiento
 - ❖ Dar a conocer cuál de los dos trabajos se adapta de mejor manera al sedentarismo
 - ❖ Dar a conocer en que benefician cada uno de las capacidades a entrenar, al ser humano
 - ❖ Generar consciencia de la importancia de la actividad y el ejercicio físico

JUSTIFICACION:

A raíz de las diferentes manifestaciones de sedentarismo que tienen los hombres de 21 a 25 años de edad, nos hemos preguntado cómo evitarla.

La vida del grupo de personas por la cual decidimos realizar esta investigación se da en el departamento del Gran Rosario, provincia de Santa Fe, Argentina.

El sedentarismo, es el reflejo fiel de un estilo de vida moderno que, debido a la tecnificación, entre otras, no exige ningún esfuerzo físico y, en consecuencia, puede desencadenar a largo plazo enfermedades crónicas y riesgos que atenten contra el bienestar y la calidad de vida de la población (según plantea la Universidad Nacional de Rosario). Por este motivo decidimos abarcar esta problemática, siendo que 6 de cada 10 argentinos son sedentarios (OMS).

Como posibles herramientas, optamos por el trabajo de la fuerza (en la sala de musculación) y/o de la resistencia aeróbica (en el running) ya que son capacidades condicionales que mejoran la salud física del ser humano. También, son actividades que se adaptan a las personas indiferentemente del peso, talla o edad.

Optamos por elegir la fuerza debido a que es considerada como la base de las acciones motoras y para el desarrollo de las capacidades condicionales, planteando por el lic. Horacio Anselmi en su libro "Cantidad de calidad" (nov. 2011, Ed. Copyright)

Elegimos también a la resistencia aeróbica por la cantidad de aportes beneficiarios al sistema fisiológico del ser humano, establecido por Sergio Luscher en su libro "Caminar, trotar y correr saludablemente" (Ed. Utopías, año 2013)

Esta investigación se realizará, entonces, con el fin de obtener un resultado estadístico acerca de qué tipo de actividad benéfica más a una persona sedentaria; a partir de la opinión de los estudiosos del tema y de nuestra propia conclusión.

MARCO TEORICO

Este trabajo de investigación está direccionado a realizar una comparación entre el entrenamiento de la fuerza, en la sala de musculación, y el trabajo de la resistencia aeróbica en el running¹. Para así, tras la investigación, concluir cuál de los trabajos es el más recomendado para realizar con la población sedentaria masculina de 21 a 25 años, de hoy en día; a razón de los pensamientos, experiencias e ideas de los estudiosos del tema.

Lo primero que debemos aclarar es con que clase o tipo de persona nos vamos a encontrar, y así este trabajo comienza planteando:

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO SELECTO (VARONES 21 A 25 AÑOS)²

Crecimiento y desarrollo físico:

Los hombres crecen hasta los 21 años y las mujeres hasta los 17-18 años, una de cada 10 mujeres puede crecer hasta los 21 años.

Desarrollo sensorial y motor:

En el adulto joven las capacidades físicas alcanzan el máximo de efectividad, existe destreza manual y una mayor agudeza visual. Los hombres y mujeres alcanzan su mayor plenitud, han logrado el más elevado punto de coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y resistencia.

Desarrollo sistémico

Los sistemas tienen en esta edad una notable capacidad compensatoria, así el adulto joven es capaz de conservar la salud en forma casi continua, por esta razón presentan poca o ninguna preocupación por su salud.

Desarrollo cognitivo

Es importante saber que la vida para los adultos jóvenes, pierde su carácter provisional, lo cual significa que sabe que lo que hace hoy tendrá consecuencias mañana y que debe proyectarse a lo largo de la vida y no a 2 o 3 años.

El desarrollo del pensamiento alcanza un paso más, el adulto pasa del pensamiento formal según Piaget, al pensamiento post formal que tiene la particularidad de que la persona es más flexible frente a las diversas situaciones a las que enfrenta.

¹ Running es un anglicismo que se ha incorporado a nuestro idioma y que significa corriendo. Con anterioridad se utilizaron igualmente otros términos equivalentes que provienen del inglés, como footing o jooging. (<http://www.definicionabc.com/>)

²Fuente: http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm

Desarrollo afectivo

El adulto joven comienza a superar el egocentrismo de la etapa anterior y logra colocarse en el lugar del otro, compartir experiencias y comportarse de una manera altruista, que le permite establecer una relación de pareja responsable y asumir una posible paternidad.

Al encontrar su identidad permite la fusión con otro, ya sea laboral o afectivamente ya posee la capacidad de adaptarse y de afiliarse.

Desarrollo Psicosocial

Según E. Erickson el adulto joven enfrenta la intimidad versus el aislamiento en donde la gran tarea es: ser capaz de comprometerse con otro.

Según Schwartz las personas solteras pueden tener 6 estilos de vida:

- la profesional: que tienen planificada toda su vida y se dedican al trabajo y al estudio.
- la social: que se dedican a las relaciones. interpersonales, individualista que se concentran en si mismo.
- la activista: los cuales se dedican a la política
- el pasivo: que tienen una visión negativa de la vida.
- los asistenciales: a los cuales les gusta servir a otros.

Desarrollo moral:

Kohlberg define moral como un sentido de justicia, el cual depende de un desarrollo cognitivo que implica una superación del pensamiento egocéntrico y una capacidad creciente de pensar de una manera abstracta.

El adulto joven posee, según este autor, una moral Post-convencional, que marca el logro de la verdadera moralidad, la persona conoce las posibilidades de conflicto entre dos estándares socialmente aceptados y tratan de decidir entre ellos.

Se debe de destacar que en periodo post-convencional se presenta: la "Moral de contrato de los derechos individuales y la ley aceptada democráticamente", es decir, el adulto piensa en términos racionales, valorando la voluntad de las mayorías y el bienestar social, aceptando el obedecimiento a la ley impuesta por la sociedad y la "Moral de principios éticos universales", en la cual el adulto hace lo que considera correcto a pesar de las restricciones legales o de lo que los demás opinen, actuando de acuerdo a estándares internos; en la adultez la persona puede encontrarse en una de estas dos etapas.

El desarrollo moral del adulto se basa en experiencias, el adulto vive y aprende, a través de las emociones que le permite reevaluar lo correcto y lo justo. Estas experiencias hacen que pueda ver mejor, moral y socialmente el punto de vista de los demás. Así también la confrontación de valores en conflicto fuera del hogar (como en el trabajo, los estudios, etc.), ayuda al desarrollo de la moral.

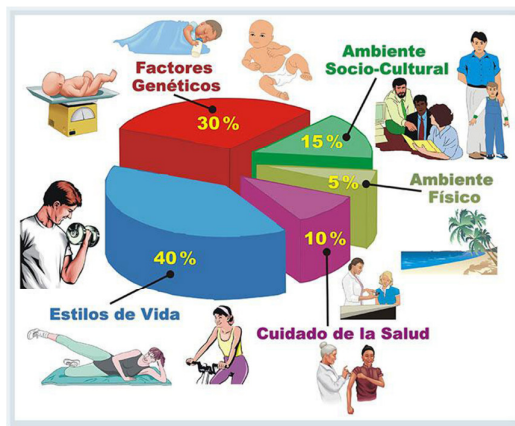
Para concluir, siendo que la etapa selecta es una de las etapas más fuertes de la vida del ser humano y predispuestas para el rendimiento físico y psicológico, donde el cuerpo tiene menos riesgos de lesión, donde el mismo se adaptara fácilmente a los estímulos aplicados y de

esa manera generará cambios para el día de mañana. La pregunta es ¿Por qué no hacemos nada para aprovechar esta gran oportunidad biológica? ¿Qué posibilidades podemos brindar a las personas que no hacen ejercicio físico sistemáticamente para mejorar sus vidas? Y es aquí donde entran los términos tales como sedentarismo, obesidad, entrenamiento, fuerza, resistencia, intermitencia, entre otros. Que a lo largo de esta investigación serán utilizados y explicados consecutivamente.

Introduciendo así el comienzo de la investigación seguiremos con la temática a trabajar, decidimos describir e informar de que se tratan los dos tipos de trabajos (fuerza y resistencia aeróbica) y que beneficios tienen para el ser humano, que es el sedentarismo y que problemas trae, entre otros. A razón de lo que se conoce hasta hoy en día del tema.

Para considerar el **sedentarismo** como un problema es necesario saber que es y qué problemas atrae:

- Según **Edgar Lopategui Corsino**³ el sedentarismo es el estilo de vida cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito. El autor plantea que: “Se ha observado que gran parte de las variables que afectan la salud colectiva, y la personal, son los patrones de los estilos de vida que manifiesta una cultura o un grupo de personas. De hecho, el 40% de los determinantes que pueden alterar el equilibrio de la salud provienen de los comportamientos o estilos de vida (McGinnis, Williams-Russo Knickman, 2002). Esto significa que una gran porción de los factores que inciden en el



estado de salud del individuo son prevenibles, con atención especial a las conductas constructivas (i.e, saludables o positivas). Una de las acciones de prevención de mayor impacto en la salud de una sociedad o individuo es el grado de regularidad con que se realizan las actividades físicas, así como ejercicios o entrenamiento físico (Roberts, & Barnard, 2005)”.

³ Prof. Edgar Lopategui Corsino, M.A. Fisiología del ejercicio. Universidad Interamericana de Puerto Rico. Facultad de Educación y Profesiones de la Conducta, Departamento de Educación Física

- Según la nota realizada por el diario clarín el día 08 de junio del año 2016 al médico deportólogo y cardiólogo, Jefe del Servicio de Medicina del Deporte de la Fundación Favaloro. El sedentarismo es uno de los factores de riesgo cardiovascular, que aumenta un 50% el desarrollo de enfermedad coronaria y cerebrovascular. Produce una ganancia de 500 a 700 gramos de tejido adiposo al año, y una pérdida de masa muscular y ósea de 250 gramos en igual tiempo, aumenta un 56% la incidencia de hipertensión arterial en la población sedentaria.
En nuestro país tenemos un porcentaje del 35% de personas con sobrepeso, 15% de obesidad y un sedentarismo mayor al 50%.
- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la falta de ejercicio hace que quememos menos calorías que las que ingerimos diariamente. Si a esto le sumamos los hábitos poco saludables de alimentación, el sedentarismo fomenta la obesidad.

Como consecuencia, los niveles de colesterol en sangre aumentan y éste acaba por depositarse en las paredes de arterias y venas, estrechando el paso por éstas y haciendo que el corazón deba realizar un mayor esfuerzo, que aumente la tensión arterial y el consiguiente riesgo de sufrir problemas cardíacos (fatiga, insuficiencia cardíaca, etc.) y cardiovasculares (angina de pecho, infarto, etc.).

Nuestra capacidad respiratoria también se verá afectada. Un ejercicio tan sencillo como subir unas escaleras puede ser una tarea dificultosa para aquellas personas sedentarias.

La inactividad hace que se debiliten nuestros huesos y perdamos masa muscular. A parte de sentirnos más débiles, con los años, nuestras posibilidades de padecer artritis, artrosis o osteoporosis serán mucho mayores.

Nuestra piel estará mucho más flácida, poco tersa, sobre todo en brazos, abdomen y piernas, dando un aspecto menos joven.

Debido a esta información deducimos que la forma de enfrentar el sedentarismo se relaciona con el estilo de vida que lleva la persona. Aquí es donde como “entrenadores o profesores” debemos influir en la vida del ser humano brindando la posibilidad de la realización de actividad física: “la misma comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Aumentando el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías” (Definición de la OMS).

A raíz de toda esta información, que nos hace pensar al sedentarismo como un problema de la sociedad, decidimos plantear como contrarrestarlo utilizando dos herramientas de lo que es la actividad física, la fuerza a través de la sala de musculación y la resistencia aeróbica a través del running.

Estas actividades fueron selectas debido a la cantidad de aportes que brinda cada una:

LA RESISTENCIA AEROBICA

La resistencia aeróbica es la capacidad que tiene el cuerpo humano de dominar el ritmo de la respiración, después de sostener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible (presencia de oxígeno). Se puede decir entonces, que la resistencia aeróbica se refiere a la habilidad del aparato respiratorio para suministrar una adecuada provisión de oxígeno a las células y remover los productos metabólicos de desechos producidos por el trabajo muscular corporal.

Fisiológicamente hablando, es la habilidad de producir un trabajo utilizando el oxígeno como combustible. La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO₂ máx), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto o más). Dado que cuanto mayor sea el VO₂ máx, mayor será su resistencia cardiovascular, éste es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeróbica o potencia aeróbica.

Esta trae consigo varios beneficios:

- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en individuos con algún trastorno coronario.
- Facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. Al realizar ejercicio, se liberan endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras.
- Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo"), aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL ("colesterol bueno"). De esta forma, disminuye el riesgo de infarto.

Existen diferentes métodos para entrenar la resistencia, nombraremos algunos de ellos para dar una idea de que se trata.

Carrera continua:

También llamada ritmo sostenido porque no existe interrupción del esfuerzo, debido a que la intensidad es relativamente baja y el tiempo de trabajo es prolongado.

- El esfuerzo es continuo sin alteración de la intensidad.
- La duración es larga.
- La intensidad es baja.
- No hay recuperación durante el esfuerzo.

- La frecuencia cardíaca está comprendida entre 120 y 160 pulsaciones por minuto.
- La recuperación del esfuerzo es total.
- No hay descanso

Ritmo variado o fartlek:

Llamado también juego de velocidad, ya que la intensidad y la velocidad de la actividad realizada varían constantemente, porque el esfuerzo total se divide en esfuerzos fraccionados dependiendo de la variación de la velocidad, tiempo a utilizar, intensidad de los esfuerzos y de la recuperación entre los esfuerzos.

- La intensidad del esfuerzo es variable.
- Se combina la distancia, la velocidad, tiempo y la inclinación de la superficie.
- Se alteran las intensidades del trabajo (altas medias y bajas).
- El ritmo cardíaco puede variar entre 120 a 200 pulsaciones por minuto.
- La recuperación es total después del esfuerzo o incompleta durante los ejercicios de baja intensidad.

Intervalado:

Se caracteriza por fraccionar los esfuerzos, es decir, el sujeto debe correr una distancia igual o mayor a la del objetivo propuesto con una intensidad superior a la que es capaz de sostener.

- La suma de los esfuerzos se realiza en forma fraccionada.
- Hay una recuperación incompleta, el individuo indica los esfuerzos cuando sus pulsaciones llegan a 110 o 120 por minuto.
- Al finalizar los esfuerzos las pulsaciones deben estar entre 160 y 180 pulsaciones por minutos.
- Desarrolla los niveles más elevados de la resistencia aeróbica.
- La forma de recuperación generalmente es caminando, aunque también puede ser trotando.
- La duración del esfuerzo es larga.

Intermitente:

Este método consiste en fases de alta muy alta intensidad y de corta duración intercaladas con pausas incompletas (no más de 30 segundos de trabajo ni de pausa). El trabajo intermitente conseguir que el deportista trabaje por más tiempo en una zona de consumo máximo de oxígeno. Este tipo de trabajo se caracteriza por:

- Mayor desempeño de fibras FT o rápidas, mejorando la resistencia a la fatiga.
- Mayor trabajo en zonas de alta intensidad.
- Facilidad para el ajuste a distintas demandas energéticas.
- Gran transferencia a los deportes colectivos.
- Gran adaptación muscular específica
- Resulta un método de entrenamiento más motivante.

Esta información fue recopilada tras la lectura realizada a distintos autores, estos fueron:

- Alarcon Norberto, Gazzola Mario y Pais Jorge, "Entrenamiento, metodología y planificación" Ciudad de Rosario, Santa Fe 2013. Editorial GRUPO 757 EDICIONES.
- Sergio Luacher, "Caminar, Trotar y Correr saludablemente" Tierra del fuego, Ushuaia 2013. Editorial UTOPIAS.
- Platonov, (2001), "Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que se produce".

LA FUERZA:

Definiciones según distintos autores:

- Badillo 1997: capacidad que tiene un musculo de producir tensional activarse o concentrarse.
- Alarcón 2005: es la capacidad de ejercer tensión muscular.
- Bompa 1999: capacidad de aplicar tensión ante una carga.
- Cervera 1996: capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar ante la misma mediante una tensión muscular.
- Suarez 1991: máxima tensión que puede desarrollar un musculo cuando en reposo es exitado por un estímulo.

Beneficios del entrenamiento de la fuerza

- Al desarrollar los músculos y la fuerza de los mismos, los órganos internos se mantienen en sus correctas posiciones y su funcionamiento se optimiza, mejorando la digestión, el tránsito intestinal, la respiración y la salud cardiovascular.
- Mejora la postura, porque los músculos implicados en el mantenimiento de la posición erguida se encuentran bien tonificados.
- Aumenta el gasto de calorías, al incrementar la masa muscular se eleva el metabolismo basal y el cuerpo quema más calorías, aun estando en reposo.
- Previene lesiones, ya que unos músculos fuertes y desarrollados no sólo protegen a las articulaciones, sino que ejecutan de mejor manera cada movimiento evitando molestias por malas posturas, y resisten en mayor medida trabajos intensos, lo cual reduce el peligro de ciertas sobrecargas.
- Mejora la apariencia física, porque no sólo favorece la correcta postura corporal sino que tonifica evitando flaccidez y ubica de mejor manera cada uno de los músculos, que al estar firmes, mantienen su posición adecuada.
- Amortigua los cambios del envejecimiento en donde, típicamente, se pierde masa magra y junto a esta, se degrada la funcionalidad del individuo a medida que aumenta la grasa corporal. Por esa misma razón, reduce las probabilidades de aumentar de peso con el paso de los años.
- Favorece el rendimiento deportivo. Se ha demostrado en estudios al respecto que el entrenamiento de fuerza optimiza el rendimiento de los atletas de resistencia al mejorar la mecánica de los movimientos y al incrementar la fuerza que se aplica en cada despegue del piso.

Distintos Tipos de fuerza

- **Fuerza máxima:** podemos decir que es la capacidad neuromuscular de realizar la contracción voluntaria estática o dinámica máxima, es decir, el peso máximo que una

persona es capaz de desplazar en un movimiento. Se suele entrenar siempre con cargas máximas del más del 95% y submáximas del 85%.

- **Fuerza velocidad:** también denominado potencia, en este caso es la capacidad neuromuscular para superar una resistencia a mayor velocidad. En este caso el trabajo se realizará con cargas entre el 65% y el 85%. A cargas más altas, mayor dependencia de la potencia, mientras que a menor peso, menos dependerá de la velocidad.
- **Fuerza resistencia:** en este caso es la capacidad que posee el organismo de oponerse a la fatiga en esfuerzos de larga duración. Depende directamente de la fuerza máxima, debido a que, si poseemos más fuerza, seremos capaces de realizar más repeticiones con menos peso. Se suele trabajar con cargas entre el 50% y el 65% de nuestros máximos.
- **Fuerza absoluta:** fuerza que depende de la constitución de un musculo, esta fuerza no puede ser manifestada.
- **Fuerza relativa:** es el coeficiente que surge del cociente entre los kg levantados y el peso corporal del deportista
- **Fuerza límite:** es la fuerza absoluta más un plus, que proveen las situaciones límites o los fármacos.

Claves del entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza exige muchísimo trabajo a nuestro Sistema Nervioso Central (SNC), por eso es de vital importancia que el programa de entrenamiento se elabore con rigurosidad, especificando bien la intensidad y el volumen de cada entrenamiento a lo largo del tiempo.

Las claves de una buena rutina de entrenamiento de fuerza son las siguientes:

- **Ejercicios:** Los ejercicios que se suelen entrenar en rangos de fuerza son los que llamamos multiarticulares (o básicos) como por ejemplo: press de banca, sentadillas, peso muerto, remo, press militar y dominadas. Entrenando estos ejercicios, conseguiremos ganar fuerza y gracias a la transferencia que se produce, en el resto de ejercicios
- **Intensidad:** Los entrenamientos de fuerza están enfocados a aumentar nuestro 1 RM (Repetición Máxima), pero eso no quiere decir que todos los días tengamos que entrenar con los pesos máximos. La rutina debe contemplar generalmente días livianos, días medios, días pesados y días de récord personal.
- **Rangos de repeticiones:** Los rangos de fuerza suelen ser de 1 a 5 repeticiones. Uno de los fallos comunes entre las personas que comienzan las rutinas de fuerza, es el de intentar entrenar todos los días superando récords personales. Esto solo nos puede conducir a un estancamiento temprano y quizá también a lesionarnos.
- **Series:** Dependiendo del programa que elijamos, el número de series variará cada semana. Generalmente cuando se comienza un programa de fuerza, existe una primera fase en la cual se acumula trabajo, manteniendo el número de repeticiones constante y aumentando el número de serie.
- **Tiempos entre series:** los tiempos de descanso entre series, debido a la gran carga neural que supone el entrenamiento de fuerza, si nos encontramos en días livianos, puede ser un tiempo reducido de unos 60" - 90". Sin embargo, en días pesados y de récords, los tiempos serán de entre dos y hasta cinco minutos. Recuerdo también: Descanso entre series para entrenar la fuerza (V)
- **Progresión de fuerza:** existen distintos tipos de progresión en función del programa elegido, entre ellos destacan algunos como: 5x5, 5/3/1 de Jim Wendler o el método

Westside Barbell. Existen más sistemas de progresión, pero estos modelos mencionados anteriormente facilitan mucho la creación de un programa.

Esta información fue recopilada tras la lectura realizada a distintos autores, estos fueron:

- “Cantidad de calidad”, Horacio Anselmi. Editorial Copyright 2011.
- “El libro negro de los secretos del entrenamiento”, Christian Thibaudeau. Editorial F. Lepine 2007
- “Entrenamiento de la fuerza”, Roman Gorosito. Editorial GRUPO 757 EDICIONES 2015
- Material del estudio, ECO de Entrenamiento de la fuerza, ISEF N 11, 2016

MARCO METODOLOGICO

La investigación llevada a cabo se basa en un estudio correlacional ya que contamos con la comparación entre dos variables, que han sido definidas y clasificadas con precisión en el marco teórico.

Por las características de la misma, decidimos utilizar tanto el método deductivo como el comparativo. Ya que encontramos un “problema a través de la observación”, lo cual nos lleva a realizar un análisis de datos existentes y así validar, para llegar a la conclusión

También consideramos al método comparativo, por ser el estudio de dos hechos de análoga estructura.

ENCUESTA

A raíz de un proyecto de investigación, basado en la influencia del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia aeróbica en el sedentarismo para varones de 21 a 25 años de edad, hemos elaborado una serie de preguntas para dar a conocer cuál es su postura, a partir de su experiencia y/o especialización, para evitar este estilo de vida a través de la actividad física.

De este modo, podremos obtener una estadística, de la opinión de los estudiosos y especialistas en el tema, acerca de qué actividad (fuerza o resistencia aeróbica) trae mayores beneficios a la persona sedentaria.

1- ¿Cree usted que es elevado el nivel de sedentarismo en jóvenes varones de 21 a 25 años de edad? SI – NO (tache lo que no corresponda)

2- Considerando el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia aeróbica ¿Cuál cree usted que es recomendable para trabajar en personas sedentarias varones de 21 a 25 años de edad? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- A través de su elección de trabajo ¿qué método de entrenamiento plantearía?

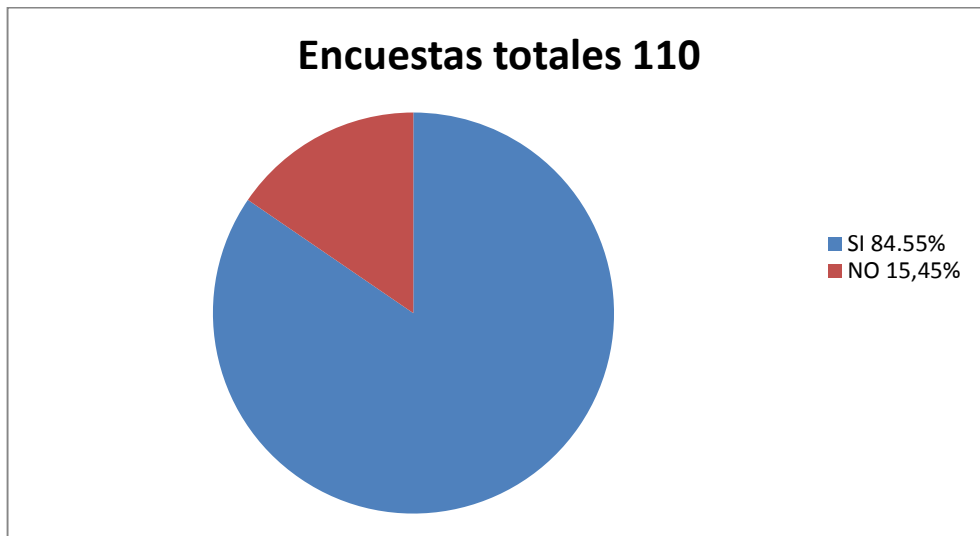
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4- Considerando la edad con la que se lleva a cabo la investigación ¿realizaría el mismo trabajo con sedentarios de otras edades? ¿Qué haría?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Estadística:

1- ¿Cree usted que es elevado el nivel de sedentarismo en jóvenes varones de 21 a 25 años de edad?

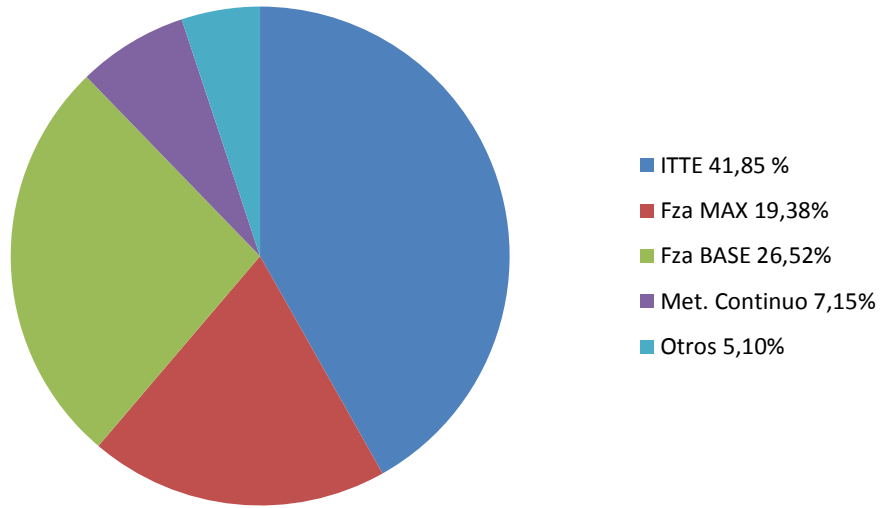


2- Considerando el entrenamiento de la fuerza y de la resistencia aeróbica ¿Cuál cree usted que es recomendable para trabajar en personas sedentarias varones de 21 a 25 años de edad?



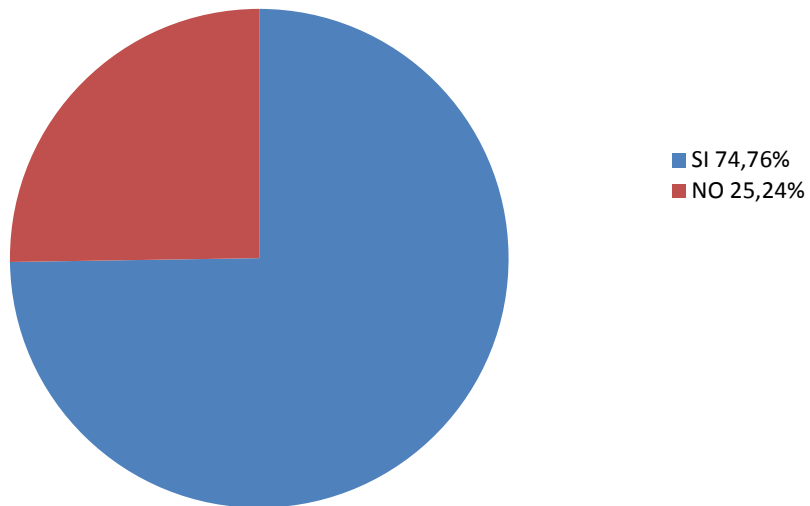
3- A través de su elección de trabajo ¿qué método de entrenamiento plantearía?

Encuestas totales 110



4- Considerando la edad con la que se lleva a cabo la investigación ¿realizaría el mismo trabajo con sedentarios de otras edades?

Encuestas totales 110



CONCLUSION:

Como respuesta al problema planteado inicialmente, por el cual decidimos realizar esta investigación; luego de haber hecho los estudios tanto desde la teoría como del campo, hemos llegado a la siguiente conclusión.

El sedentario no realiza ninguna actividad física sistemática. Al momento en el que decide cambiar su estilo de vida, el primer punto, según el Lic. Mario Gazzola , a tener en cuenta es: “¿Qué es lo que le gusta hacer?” ya que si lo sometemos a un estímulo que le cause rechazo será muy probable que termine por abandonar el ejercicio físico.

A razón de la teoría, la opinión de los Lic. Amione, Di Santo y Gorosito, y las encuestas concluimos en que lo ideal sería comenzar con un trabajo de fuerza bien dosificado, haciendo hincapié en los desbalances y asimetrías, proyectando el objetivo a crear una estructura muscular que soporte, con el tiempo, trabajos aeróbicos e intermitentes. Comenzando por una rutina de fuerza base y luego de fuerza máxima.

Una vez recorrido el entrenamiento de la fuerza, donde llegamos a los objetivos planteados a nivel estructural, empezaremos con los trabajos intermitentes y/o de resistencia aeróbica que son los que nos otorgan, a diferencia de la fuerza, mayor cantidad de beneficios a nivel cardiaco, respiratorio y circulatorio, entre otras.

Sin embargo, está en la calidad del entrenador y en una correcta dosificación de cargas, lograr los cambios en el entrenado. Haciendo que este, encuentre el placer en la actividad física, y que no deserte, planteando objetivos a mediano o largo plazo para motivarlo, por ejemplo levantar 100 kg en un ejercicio o correr la maratón X.

Viendo y considerando que la investigación llevada a cabo se enfoca en varones de 21 a 25 años de edad, no debemos dejar de tener en cuenta las características de esta etapa etaria. Donde hay una buena recuperación en el post ejercicio, donde el cuerpo tiene predisposición para adaptarse a los estímulos y es potencialmente entrenable.

ANEXO

BIBLIOGRAFIA:

- Alarcon Norberto, Gazzola Mario y Pais Jorge, "Entrenamiento, metodología y planificación" Ciudad de Rosario, Santa Fe 2013. Editorial GRUPO 757 EDICIONES.
- Sergio Luacher, "Caminar, Trotar y Correr saludablemente" Tierra del fuego, Ushuaia 2013. Editorial UTOPIAS.
- Platonov, (2001), "Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que se produce".
- "Cantidad de calidad", Horacio Anselmi. Editorial Copyright 2011.
- "El libro negro de los secretos del entrenamiento", Christian Thibaudeau. Editorial F. Lepine 2007
- "Entrenamiento de la fuerza", Roman Gorosito. Editorial GRUPO 757 EDICIONES 2015
- Material del estudio, ECO de Entrenamiento de la fuerza, ISEF N 11, 2016
- http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/joven/desarrollo.htm

ALARCON JOAQUÍN

LORÉFICE MATÍAS

MONTES NICOLÁS

4TO 4TA
SEMINARIO
ISEF N° 11
2016