

## Diagnóstico de la situación del deporte en edad escolar en la ciudad de Segovia

*Diagnosis of the Situation of School-Age Sport in the City of Segovia*

Autor: **Luis Alberto Gonzalo Arranz**  
CEIP Agapito Marazuela (San Ildefonso, Segovia - España)

Directores: **Dr. Víctor Manuel López Pastor**  
**Dr. Roberto Monjas Aguado**  
EU Magisterio de Segovia  
Universidad de Valladolid (España)

**Palabras clave:** deporte en edad escolar, investigación evaluativa, evaluación diagnóstica, organización y gestión del deporte en edad escolar

**Keywords:** *school-age sport, evaluative research, diagnostic evaluation, organization and management of school-age sport*

**Fecha de lectura:** 12 de abril de 2012

gonzarranz@yahoo.es

### Resumen

La finalidad principal del presente estudio es realizar un adecuado diagnóstico de la situación actual del deporte en edad escolar (DEE) en la ciudad de Segovia, así como el nivel de realización de la actividad física regular en la franja de población de 7-16 años, como paso fundamental para elaborar posteriormente un programa de intervención. Los objetivos del estudio son los siguientes: (1) conocer el nivel de realización de AFD en los diferentes agentes implicados (alumnado, familias, profesorado de educación física (EF) y monitores deportivos); (2) analizar la implicación de los diferentes agentes participantes en los programas de DEE; (3) conocer el grado de profesionalización de las monitoras y monitores y la titulación que poseen; (4) estudiar el pensamiento de los diferentes agentes sobre los valores asociados al DEE; (5) conocer el modelo de organización y gestión del DEE.

El diseño del estudio es investigación evaluativa y la metodología de investigación utilizada ha sido la consul-

ta y análisis de fuentes bibliográficas, el cuestionario y los grupos de discusión. Los principales resultados encontrados son: (1) elevado nivel de realización de AFD en los escolares segovianos, con ligeras diferencias en función del sexo y sin diferencias en función del centro (público vs concertado); (2) muy elevado nivel de realización de AFD por parte del profesorado de EF en Segovia, es relevante que apenas se aprecian diferencias en función del sexo; (3) nivel inferior de realización de AFD por parte de los padres y madres; (4) todos los agentes implicados coinciden en la necesidad de modificar o regular mejor la competición escolar para conseguir planteamientos verdaderamente educativos y la importancia de la participación del profesorado de EF en la coordinación del DEE en el centro, así como de la implicación de las familias en el desarrollo del deporte escolar; (5) ha mejorado la capacitación profesional de los monitores, especialmente

en lo relativo a su formación académica (TAFAD, diplomados en magisterio de EF y licenciados en INEF); (6) mayor conciencia de los diferentes valores educativos asociados al DEE (la necesidad e importancia de adquirir hábitos de práctica para el futuro, la trascendencia para la salud, el aprendizaje de valores y hábitos de colaboración, la mejora de la sociabilidad, su carácter participativo y la coeducación); (7) consenso sobre la necesidad de asumir una organización que posibilite la convivencia entre deporte federado y deporte escolar.

Las principales conclusiones son: el alto nivel de realización de AFD de los diferentes agentes implicados en el DEE; la importancia de poder modificar o regular mejor la competición escolar para dar un enfoque formativo; la alta capacitación profesional de los monitores deportivos, y la importancia de reconocer los valores educativos del deporte.

## Escala de percepción del esfuerzo y activación muscular en ejercicios de estabilización del core

*Scale of Perceived Exertion and Muscle Activation in Core Stabilization Exercises*

Autor: **Julio Martín Ruiz**  
Universidad de Castilla-La Mancha (España)

Directores: **Dr. Carlos Alberto Cordente Martínez**  
Universidad Politécnica de Madrid (España)

**Palabras clave:** core, estabilidad, percepción, EMG

**Dr. Juan Carlos Colado Sánchez**  
Universidad de Valencia (España)

**Keywords:** *core, stability, perception, EMG*

**Fecha de lectura:** 13 de marzo de 2013

julio.martin@uclm.es

### Resumen

La práctica de actividad física es uno de los medios más adecuados de mejorar y conservar la calidad de vida de las personas. Entre los beneficios de un acondicionamiento regular, figuran algunos psicológicos como atenuar la depresión, la ansiedad o de cuadros de estrés, y entre los fisiológicos, el descenso de la frecuencia cardiaca basal, del riesgo de accidentes cardiovasculares, o del dolor lumbar crónico, especialmente con el trabajo de la faja lumboabdominal o core.

Entre algunos de los recursos utilizados para la mejora de esta estructura, pueden citarse máquinas, pesos libres, materiales elásticos o superficies inestables. Estas últimas, se han posicionado recientemente como uno de los materiales más utilizados para el entrenamiento de fuerza, aunque debería clarificarse su criterio de uso, ya que cada modelo transmite las cargas de un modo distinto y consecuentemente, también lo es su impacto sobre el individuo.

Su empleo adecuado reportará ventajas, si en la actividad se tienen en cuenta aspectos como el nivel inicial del practicante o la individualización de cargas; por dicha razón, los prescriptores de ejercicio físico deben reflexionar sobre la selección de ejercicios en el diseño de un programa de entrenamiento, atendiendo a la funcionalidad e intencionalidad del mismo.

Con respecto a las superficies inestables, pueden encontrarse referencias sobre la progresión del trabajo del core sobre acciones dinámicas, sin embargo no se documenta ninguna discusión al respecto sobre la secuencia a seguir en acciones estáticas (isometría), ni que valore en este tipo de acondicionamiento la percepción individual del esfuerzo, estableciendo una diferenciación de niveles.

El objetivo de este estudio se centró en investigar la activación muscular generada en cinco músculos del core, en la realización de unos ejercicios isométricos previamente seleccionados, así como ver cuál era su correlación con la percepción del esfuerzo del sujeto para poder establecer, de una forma sencilla,

diferencias de intensidad entre las diferentes propuestas y materiales a utilizar y por tanto, estratificar o elaborar una progresión lógica.

Se llevó a cabo un estudio descriptivo, que empleó ejercicios diseñados para cuatro accesorios estables e inestables del equipamiento Thera-Band®. Durante su ejecución se midió la activación muscular eléctrica de la musculatura del core mediante electromiografía de superficie (SEMG) y la percepción subjetiva del esfuerzo local de varios músculos del core, así como la global de todo el cuerpo.

Las aplicaciones prácticas que se derivan de estos resultados permitirán una prescripción de ejercicios de inestabilidad de una forma más precisa y personalizada, dentro del ámbito deportivorecreativo orientado a la salud. Ello facilitará que profesionales del sector puedan ofrecer un servicio de mayor calidad y una mejor capacidad de adaptación a los rápidos cambios de tendencia actuales.