VII CONGRESO DE INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

LIBRO DE RESÚMENES

VII Congreso de Investigación
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Título:
Libro de resúmenes del VII Congreso de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Edita:
BSJ Plus y Fundación de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Primera edición:
Año 2025

ISBN:
978-84-09-77220-9

Colabora:
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF

LIBRO DE RESÚMENES

VII Congreso de Investigación
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

VII CONGRESO DE INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

VII CONGRESO DE INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

ÍNDICE

1 **Similitudes entre el alto rendimiento deportivo y el ballet profesional. Las profesiones de alta demanda corporal**
Cecilia Almada
pág. 10

2 **Influence of pitch, and the number of players in young soccer players**
Ricardo André Birrento Aguiar
pág. 11

3 **Los cursos académicos atienden las demandas del tenis: análisis de los planes de estudio de las universidades brasileñas y españolas**
Luiz Francisco Camilo Junior
pág. 12

4 **Efectos de la suplementación con bicarbonato sódico sobre el rendimiento físico y la tolerancia gastrointestinal en jugadores profesionales de rugby**
Blanca Couce Sánchez
pág. 13

5 **Síndrome de estrés tibial medial en corredores: rol de la pronación del pie y factores predisponentes en el rendimiento deportivo**
José Manuel Cuevas Sánchez
pág. 14

6 **Construcción y validación de un instrumento para evaluar los aspectos deportivos de los alumnos de secundaria en la expresión corporal**

Laura Espinosa Mogollón
pág. 15

7 **Preferencias de escalada deportiva a la hora de elegir zona de escalada para la práctica**

Guillermo Flor Lagunas
pág. 16

8 **Aprendizajes y satisfacción de estudiantes universitarios en función del modelo utilizado en la asignatura de Actividades en el Medio Natural**

Virginia Gómez Barrios
pág. 17

9 **Diferencias de tiempos entre piscina corta y piscina larga, entre grupos de edad en cada sexo.**

Javier Iglesias García
pág. 18

10 **Influencia del nivel del rival en las acciones técnico-tácticas de un equipo de baloncesto femenino en formación**

Jorge Iglesias Martín
pág. 19

11 **Verse tal como uno es: el deporte como camino de autoconocimiento del carácter**

Alejandro Ramón-Rebolloso
pág. 20

12 **Efectos del entrenamiento de estabilidad central sobre el rendimiento específico de nadadores: Una revisión sistemática con meta-análisis**

Sebastián Rodríguez
pág. 21

13 **Normative values of functional muscle quality of the upper limbs in overweight middle-aged spanish women: A cross-sectional study**

Fernando Rojo Fernández
pág. 22

14 **Análisis metabólico en jugadores de rugby y su relación con la composición corporal según sexo y posición de juego**

Isabel Ruiz Hernández
pág. 23

15 **Impacto del entrenamiento de fuerza en la mujer**

Leire Urquijo Zubiaga
pág. 24

16 **Niveles de Actividad Física en Escolares con Síndrome de Down: Un Estudio Exploratorio de un Establecimiento Educacional de Chile.**

Camilo Yutronic Vargas
pág. 25

17 **Estudio de la estructura formal del tenis en etapas de formación de alto nivel**

Alejandro Zurano Clemente
pág. 26

1

Similitudes entre el alto rendimiento deportivo y el ballet profesional. Las profesiones de alta demanda corporal

Universidad Nacional de Avellaneda

Cecilia Almada
María Victoria Salamé

Resumen ↘

Esta ponencia presenta el proceso metodológico desarrollado en la elaboración del marco teórico de una tesis doctoral. Se trata de una investigación sobre los efectos en la identidad que tienen lugar durante el retiro del ballet profesional. Se basa en un estudio de caso: las bailarinas clásicas retiradas del cuerpo estable del Teatro Colón.

En la construcción del problema, por tratarse de un tema poco explorado, fue necesario ampliar la búsqueda al campo de la psicología deportiva donde se efectuaron numerosos trabajos referidos al retiro de los deportistas de alto rendimiento. A pesar de los puntos en común, la definición de alto rendimiento deportivo excluye a las personas que se desempeñan como bailarines profesionales, por lo que fue necesario elaborar una categoría de análisis que los incluyera.

Tanto quienes se desempeñan en el alto rendimiento deportivo como en el ballet profesional inician su carrera profesional desde temprana edad y transcurren muchas horas en los ámbitos donde despliegan su actividad. La imagen de sí que construyen, sus vínculos personales y conversaciones están asociadas a esa actividad. Además, a lo largo de su trayectoria, van acumulando desgastes físicos y/o psicológicos y, en ambos casos, reciben recompensas que les mantienen ligados a la actividad.

Estas características propician la formación de una identidad exclusiva, estructurada en una sola área de desarrollo, que implica la exclusión de otras influencias externas a la actividad elegida. El resultado es una identidad sólida que cuando debe afrontar el retiro a temprana edad, atraviesa un proceso de duelo similar al que transitan las personas mayores ante la jubilación.

A partir de estas similitudes se elaboró la categoría de profesiones de alta demanda corporal, entendida como una práctica cuya exigencia corporal incluye grandes esfuerzos físicos, fisiológicos, psicológicos y nutricionales y se circunscriben a un ambiente determinado.

Palabras clave:
Profesiones de alta demanda corporal-deporte de alto rendimiento-ballet-retiro

2

Influence of pitch, and the number of players in young soccer players

Universidad de Murcia

Ricardo André Birrento Aguiar, Francisco Javier García Angulo, Javier Madrid Pedreño

Resumen ↘

This study aimed to examine the impact of reducing the number of players per team (from 8 to 5), decreasing the goal size (from 6 × 2 m to 3 × 2 m), and modifying the playing field dimensions (from 58 × 38 m to 38 × 20 m) on the technical and tactical actions of youth football players. To evaluate these rule changes, a quasi-experimental A-B-A design was applied. A total of 40 players participated in three tournaments, alternating between two competition formats: standard rules, modified rules, and a return to standard rules. Significant results were founded in the collective tactical actions ($F_{2,34} = 11.770$, $p < 0.001$, $2 = 0.409$) and in a penetration actions ($F_{2,35} = 25.550$, $p < 0.001$, $2 = 0.593$). The findings suggest that implementing the modified rules resulted in an increased frequency and variety of technical and tactical actions, improved player coordination in passing lanes, enhanced game continuity, and a higher concentration of offensive and defensive actions near the goal. Additionally, these modifications encouraged greater teamwork. This alternative competition format appears to align more effectively with the individual development of U-12 players while also fostering both personal and collective team growth. Moreover, it supports a smoother transition from the individual skill acquisition of earlier stages to more advanced tactical and cooperative gameplay.

Palabras clave:
Children, player development, young competitions

3

Los cursos académicos atienden las demandas del tenis: análisis de los planes de estudio de las universidades brasileñas y españolas

Universitat de Barcelona

Luiz Francisco Camilo Junior
Marcelo Braz Vieira

Resumen ↘

Antecedentes

El papel del entrenador deportivo ha ido ganando cada vez más protagonismo desde la última década del siglo XX y ha tenido un impacto fundamental en este contexto. Frente a los retos que plantea el deporte moderno, un tema que plantea muchas preguntas es la formación de los entrenadores y sus conocimientos. La formación de coaches es un tema bien consolidado y ha estado recibiendo atención de todos involucrados en este proceso.

En términos generales la formación de entrenadores de tenis es caracterizada por dos vertientes, la artesanal enfocada más a los aspectos prácticos y la formación académica que busca soluciones por medio de una visión más holística del fenómeno deportivo.

El momento actual apunta a un camino más guiado por el conocimiento académico, no excluyendo aspectos prácticos, pero ofreciendo herramientas pedagógicas para la toma de decisiones más asertiva.

Con base en estos conceptos, las carreras de ciencias de la actividad física, educación física y deporte se presentan como la principal ruta de formación académica de los entrenadores, sin embargo, ¿estas carreras están abordando temáticas importantes para la construcción de conocimientos propios de las exigencias del tenis?

Objetivo

Analizar los planes de estudio de treinta universidades, siendo quince brasileñas y españolas. Comprobar la asignatura tenis en los planes de estudio.

Método

Se utilizó la técnica de análisis documental para analizar el plan de estudios de tres universidades de las cinco provincias más importantes.

Resultados

De las treinta universidades encuestadas, sólo ocho (cuatro en cada país) tenían el tenis como asignatura en su plan de estudios.

Conclusiones

Se abre espacio de discusión del por qué el tenis con tantos íconos deportivos tiene un bajo número de ofertas para la formación académica de nuevos entrenadores. ¿Cuáles actores están fallando? Las instituciones están apoyando a sus entrenadores a participen del entorno académico.

Palabras clave:
Tenis, formación académica, formación de entrenadores

4

Efectos de la suplementación con bicarbonato sódico sobre el rendimiento físico y la tolerancia gastrointestinal en jugadores profesionales de rugby

Universidad Isabel I
Universidad de Burgos

Blanca Couce Sánchez, Selene Baos Muñiz, Adrián Moreno Villanueva,María Martínez Ferrán

Resumen ↘

Introducción
La suplementación con bicarbonato sódico ha demostrado ser eficaz para mejorar el rendimiento en ejercicios de alta intensidad con una duración comprendida entre 30 segundos y 10 minutos. En los últimos años, diversos estudios han evidenciado su potencial ergogénico en disciplinas intermitentes de alta intensidad, como los deportes de equipo. No obstante, en algunas de estas disciplinas, como el rugby, aún no se han realizado investigaciones específicas que evalúen su efectividad, lo que representa una oportunidad para ampliar el conocimiento en este ámbito.

Objetivo
El objetivo de este estudio fue determinar si la suplementación con bicarbonato sódico mejora el rendimiento físico, así como evaluar su tolerancia gastrointestinal en jugadores de rugby profesionales.

Metodología
Diecisiete jugadores de un equipo de rugby de la Liga División de Honor A española fueron asignados aleatoriamente a un grupo de suplementación con bicarbonato (n = 9) o a un grupo placebo (n = 8). Ambos grupos consumieron su respectivo suplemento 90 minutos antes del ejercicio: bicarbonato sódico (0,3 g/kg disuelto en 100 ml/kg de agua) o placebo (sal disuelta en 100 ml/kg de agua), acompañado de 1 g/kg de hidratos de carbono. El protocolo de ejercicio consistió en una sesión de entrenamiento de campo de alta intensidad, específica de rugby, con una duración total de 70 minutos, monitorizada mediante dispositivos GPS (Catapult). Se evaluó el rendimiento y la fatiga mediante la medición de lactato en sangre capilar (analizador Lactate) y la realización de un salto con contramovimiento utilizando el dispositivo Optojump, antes y después del ejercicio. La tolerancia gastrointestinal se valoró mediante escalas validadas en cuatro momentos: antes de la suplementación, antes del ejercicio, en la mitad del protocolo y al finalizar la sesión.

Resultados
Ambos grupos mostraron un aumento significativo del lactato tras el ejercicio ($p < 0.05$), sin diferencias significativas entre grupos. No se observaron cambios significativos en la altura del salto en contramovimiento tras el ejercicio en ninguno de los grupos ($p > 0.05$). En cuanto a la tolerancia gastrointestinal, el grupo con bicarbonato presentó mayores síntomas, especialmente en dolor abdominal ($p = 0.029$), flatulencia ($p = 0.005$), eructos ($p = 0.035$) y necesidad urgente de defecar ($p = 0.002$). También se reportaron diferencias significativas en diarrea ($p = 0.005$) y distensión abdominal ($p = 0.015$).

Conclusión
La suplementación con bicarbonato con una dosis de 0,3 g/kg consumida 90 minutos antes de un entrenamiento de alta intensidad en rugby no resulta en una mejora del rendimiento físico, pudiendo provocar molestias gastrointestinales.

Palabras clave:
Bicarbonato, rugby, suplementación, rendimiento

5

Síndrome de estrés tibial medial en corredores: rol de la pronación del pie y factores predisponentes en el rendimiento deportivo

Universidad de Sevilla José Manuel Cuevas Sánchez

Resumen ↘

Introducción

El síndrome de estrés tibial medial (SETM) es una de las lesiones por sobreuso más frecuentes en corredores. Se caracteriza por dolor en la región medial de la tibia y se asocia con múltiples factores biomecánicos, como la pronación excesiva del pie, además de otros elementos predisponentes como errores en la carga de entrenamiento o alteraciones musculares.

Objetivo

Explorar la relación entre la pronación del pie, los factores predisponentes al SETM y su impacto sobre el rendimiento deportivo en corredores.

Método

Se realizó una revisión narrativa de la literatura científica publicada entre 2015 hasta la actualidad. Se consultaron las bases de datos PubMed, Scopus, Embase, Web of Science, CINAHL, ProQuest, Cochrane Library y Dialnet Plus. Se aplicaron los descriptores: "medial tibial stress syndrome", "foot pronation", "running performance" y "risk factors". Se incluyeron artículos en inglés y español que analizaran la etiología, factores de riesgo y consecuencias funcionales del SETM.

Resultados

Los estudios revisados muestran que la pronación excesiva del pie, combinada con desequilibrios musculares y aumento brusco de la carga, incrementa la incidencia del SETM. Además, se identificaron otros factores predisponentes como falta de flexibilidad, alineación biomecánica inadecuada y antecedentes lesionales. El SETM repercute en el rendimiento deportivo, generando limitaciones en la capacidad de entrenamiento y en la eficiencia de carrera.

Conclusiones

El SETM es una lesión común en corredores, cuya aparición se asocia a factores modificables. La identificación y corrección precoz de estos factores es esencial para reducir su incidencia y preservar el rendimiento atlético.

Palabras clave:
Medial tibial stress, foot pronation, running injuries, athletic performance

6

Construcción y validación de un instrumento para evaluar los aspectos deportivos de los alumnos de secundaria en la expresión corporal

Universidad de Extremadura Laura Espinosa Mogollón

Resumen ↘

Título completo
Construcción y validación de un instrumento para evaluar los aspectos deportivos de los alumnos de secundaria en la expresión corporal

Antecedentes y objetivos
La expresión corporal (EC) es un componente esencial, pero infrautilizado, del currículo de educación física, con numerosos beneficios cognitivos y socioemocionales. Sin embargo, enfrenta barreras como la escasa formación docente y las percepciones del alumnado, influidas por estereotipos de género e influencias culturales. Este protocolo de estudio busca desarrollar y validar un instrumento de evaluación para medir la autoeficacia de los estudiantes de secundaria en las habilidades motoras y socioemocionales relacionadas con la EC.

Metodología
Inicialmente, los ítems serán evaluados por un panel de expertos y analizados mediante la fórmula de Tristán, considerándose adecuado un índice de concordancia superior a 0,58. Posteriormente, se llevará a cabo un análisis factorial exploratorio (AFE) y confirmatorio (AFC). Se considerará adecuada la estructura factorial si las cargas son superiores a 0,40, las comunalidades mayores a 0,30 y no existen cargas cruzadas significativas. En el AFC se buscarán valores óptimos de ajuste: CFI y NNFI > 0,90, RMSEA entre 0,010 y 0,050, RMSR < 0,08, p > 0,05 y CMIN/DF < 2. La fiabilidad se evaluará mediante los coeficientes alfa de Cronbach y omega de McDonald (ambos > 0,70). Además, se aplicará la prueba de Kolmogorov-Smirnov para analizar la normalidad de los datos. Se prevé contar con una muestra de 320 estudiantes.

Resultados
Se espera que los resultados de las pruebas metodológicas sean favorables. Además, los datos preliminares de una muestra piloto (n = 32) indican puntuaciones medias superiores en varones, alumnado de 1ºESO, en quienes realizaban >60 minutos de actividad física diaria y en aquellos con un IMC <18,4.

Conclusión
Los resultados preliminares indican un comportamiento psicométrico prometedor. La validación completa permitirá disponer de una herramienta útil para evaluar las habilidades motoras y socioemocionales en EC en estudiantes de la ESO, contribuyendo a una enseñanza más ajustada a sus necesidades.

Palabras clave:
Autoeficacia, cuestionario, educación física, secundaria

7

Preferencias de escalada deportiva a la hora de elegir zona de escalada para la práctica

Universidad de León

Guillermo Flor Lagunas, María Jesús Gónzalez González, José Vicente García Tormo

Resumen ↘

La escalada deportiva está en expansión, principalmente desde su inclusión en los JJOO de Tokio. Este aumento también viene acompañado de la creación de numerosas salas de escalada, y por el aumento de competiciones, y zonas de escalada en roca natural.

El objetivo de este trabajo es determinar las preferencias del colectivo de escaladores a la hora de elegir una determinada zona de escalada para la práctica.

Para la consecución del objetivo de este estudio, se ha aplicado el Método Delphi en la elaboración de un cuestionario que consta de 30 preguntas divididas en cuatro bloques (1. Datos personales; 2. Factores geográficos y ambientales; 3. Factores sobre el tipo de roca y las vías de escalada; 4. Otros factores relacionados con el turismo y los aspectos socioeconómicos). La muestra se ha compuesto de 301 escaladores de diferentes edades y niveles.

En términos generales, los resultados del estudio revelan diferencias destacables en las preferencias de los escaladores según el género, los grupos de edad, el grado de escalada y los años de experiencia. Esto indica que las preguntas seleccionadas para la elaboración del cuestionario son relevantes para los escaladores, pero varían según los diferentes grupos analizados.

Los factores estudiados más importantes para los escaladores fueron los geográficos y ambientales, y los relacionados con la roca y las vías de escalada; prefiriendo distancias en coche y aproximaciones a pie cortas o medias, buen aparcamiento, pies de vía confortables, condiciones climáticas cálidas, zonas de escalada no muy masificadas que tengan buena calidad de roca, con variedad de vías, principalmente tumbadas y verticales, con una altura superior a los 20 metros y anclajes fijos de alta resistencia con distanciamiento medio.

En conclusión, el cuestionario elaborado para este objetivo ha resultado válido para determinar las preferencias de los escaladores sobre las zonas de escalada.

Palabras clave:
Actividades en el medio natural, escalada en roca, escalada deportiva, preferencias escalada

8

Aprendizajes y satisfacción de estudiantes universitarios en función del modelo utilizado en la asignatura de Actividades en el Medio Natural

Universidad Politécnica de Madrid, Universidad de Castilla-La Mancha***

Virginia Gómez Barrios*, Lázaro Mediavilla Saldaña* y Juan José Salinero Martín**

Resumen ↘

La educación está en constante cambio y los profesores siempre se está buscando la mejor forma de llevar a cabo la docencia, este es el punto de partida del estudio, donde el objetivo principal fue identificar el modelo organizativo más adecuado para impartir de la asignatura universitaria de Actividades en el Medio Natural en relación a la adquisición de los aprendizajes del curso y a la satisfacción de los estudiantes con respecto a la asignatura. Para ello se diseñaron cuatro modelos organizativos: fraccionado, intensivo-continuado, clásico y clásico invertido. Los instrumentos de recogida de datos fueron la versión española adaptada a la Educación Física del "Sport Satisfaction Instrument", adaptada a la universidad y el cuestionario sobre los contenidos de la asignatura diseñado ad. hoc. La recogida de datos se realizó antes y después de la intervención con una muestra de 125 estudiantes. Para el análisis de los datos se realizó un ANCOVA y los resultados mostraron la existencia de diferencias significativas en el aprendizaje entre grupos en la calificación global de la asignatura (p=.005) y en la satisfacción entre grupos (p=.029). También hubo diferencias significativas en las puntuaciones de los contenidos impartidos de forma diferente según el grupo (p=.003), con una mayor puntuación en el grupo intensivo-continuado. Con todo ello se concluye que existe un efecto positivo entre el contacto directo y continuado con la naturaleza, tanto en la adquisición de aprendizajes como en la satisfacción con la asignatura.

Palabras clave:
Actividades en el Medio Natural, educación universitaria, aprendizaje, satisfacción

9

Diferencias de tiempos entre piscina corta y piscina larga, entre grupos de edad en cada sexo.

Universidad Alfonso X el Sabio y Universidad de Castilla la Mancha

Javier Iglesias García, Daniel Juárez Santos-García, Francisco Hermosilla Perona

Resumen ↘

Antecedentes. El rendimiento en natación es influenciado por factores como las características de la piscina, siendo una de las principales diferencias el tamaño de la misma.

Objetivos. Este estudio tiene como objetivo analizar las diferencias de tiempo (DT) en pruebas de 50m, 100m, 200m (espalda, braza, mariposa y estilos) y 400 estilos en piscina corta (PC) y piscina larga (PL), con un enfoque en las diferencias entre grupos de edad y sexo.

Método. Se analizaron los mejores resultados de la temporada de los 200 nadadores más destacados de España durante las temporadas 2017-2018 y 2018-2019. Los nadadores fueron clasificados según sexo y categorías definidas por la Real Federación Española de Natación.

Resultados. Se observaron diferencias significativas en las DT entre los grupos de edad (G1-G4) en varios eventos. G4 presentó la DT más alta en la mayoría de los eventos. En los 50m espalda, G2, G3 y G4 mostraron una DT mayor que G1. En los 100m espalda, G4 tuvo la DT más alta. En los 200m espalda, G2 y G3 mostraron una DT significativamente mayor que G1, con G4 presentando nuevamente la DT más alta. En los 50m braza, G1 tuvo una DT mayor que G2, mientras que en los 100m braza, G4 presentó la DT más alta. En los 50m mariposa, G1 mostró una DT superior a G2, y en los 200m combinado individual, G4 presentó la DT más alta, destacando en los eventos de mayor distancia.

Conclusiones Las diferencias de tiempo entre piscina corta y larga varían según la edad, el sexo y la .categoría de los nadadores, siendo G4 el grupo con los mayores DT en la mayoría de los eventos. Estos hallazgos sugieren que la longitud de la piscina, junto con el grupo de edad, debe ser considerada en la evaluación del rendimiento en natación, ya que impacta de manera diferencial en las distintas categorías.

Palabras clave:
Natación, análisis, rendimiento, grupos de edad

10

Influencia del nivel del rival en las acciones técnico-tácticas de un equipo de baloncesto femenino en formación

Universidad Pontificia de Salamanca

Jorge Iglesias Martín, Salvador Pérez Muñoz y Alberto Rodríguez Cayetano

Resumen ↘

Introducción

Las acciones realizadas por las jugadoras en los partidos de baloncesto están influenciadas por las habilidades técnicas, la toma de decisiones, las situaciones tácticas desarrolladas y el factor psicológico, influenciados por los individuos y por el grupo. Por ello, el objetivo principal de esta investigación es analizar las acciones qué ejecutan y cómo deciden las jugadoras de un equipo de baloncesto femenino de formación, en función del nivel del equipo rival, calificado por su clasificación al final de la temporada.

Métodos

El diseño de la investigación es cualitativo-descriptivo, obteniendo los datos a través de la metodología observacional de las variables de ejecución y decisión de las acciones de bote, tiro, pase, rebote, robo, bloqueo, tapón, defensa del jugador con balón, ayuda defensiva y el movimiento ofensivo sin balón. Se registraron todos los datos en SPSS para analizarlos y se utilizó el instrumento GPAI para comparar los resultados de las acciones realizadas.

Resultados

El rendimiento en el juego es mayor en las acciones de bote, tiro y movimiento sin balón de las jugadoras ante el rival de nivel bajo, y las acciones de pase, bloqueo y tapón se produjeron más ante el rival de nivel alto. La importancia del pase frente al rival de nivel alto fue mayor, destacando el índice de ejecución de las jugadoras. El índice de decisión es mayor en todas las acciones evaluadas frente al nivel de ejecución, exceptuando bote y tapón ante el rival de nivel alto, y el bloqueo ante el rival de nivel bajo.

Conclusión

El nivel del rival es un factor determinante en la ejecución y decisión de las jugadoras durante la competición, aumentando la implicación del pase y el movimiento sin balón de las jugadoras al enfrentarse a un rival de nivel alto, y optando por realizar más acciones de bote y de robo ante el rival de nivel bajo.

Palabras clave:
Deportes colectivos, GPAI, toma de decisiones, ejecución

11

Verse tal como uno es: el deporte como camino de autoconocimiento del carácter

Universidad Internacional de la Rioja Alejandro Ramón-Rebolloso

Resumen ↘

Conocerse a uno mismo es una de las tareas más complejas y, a la vez, más necesarias de la vida humana. El ser humano tiende con frecuencia a proyectar una imagen idealizada de sí mismo: cómo le gustaría ser, cómo cree que es o cómo quiere que los demás lo perciban. Esta inclinación puede dificultar un conocimiento realista y humilde del propio carácter. Sin embargo, dicho conocimiento es imprescindible si se desea emprender un camino auténtico de mejora personal. No se puede educar el carácter sin saber desde dónde se parte.

Esta comunicación propone explorar el deporte como una herramienta especialmente valiosa para favorecer ese conocimiento personal. Lejos de limitarse al desarrollo físico o técnico, el deporte pone al individuo en contextos de esfuerzo, presión, conflicto o cooperación intensa, donde afloran con claridad tanto sus fortalezas como sus debilidades. En esas circunstancias emergen virtudes como la generosidad, la perseverancia o la templanza, pero también defectos como la soberbia, la ira o la falta de compromiso. El deporte actúa así como un espejo revelador del carácter, ofreciendo al joven la oportunidad de descubrir quién es realmente. Si esta experiencia se vive con intención formativa, acompañada por educadores o entrenadores que fomenten la reflexión y la autocrítica, puede convertirse en una vía poderosa para el crecimiento personal. La clave está en aprovechar esas situaciones como oportunidades pedagógicas, no solo para mejorar el rendimiento deportivo, sino para formar personas más conscientes, responsables y virtuosas.

En definitiva, el deporte, cuando se orienta con sentido educativo, puede ayudar a los jóvenes a verse tal como son y a tomar decisiones valientes para convertirse en mejores versiones de sí mismos.

Palabras clave:
Deporte, carácter, autoconocimiento, formación

12

Efectos del entrenamiento de estabilidad central sobre el rendimiento específico de nadadores: una revisión sistemática con meta-análisis

Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud de Bogotá

Sebastián Rodríguez, Catalina León-Prieto, María Fernanda Rodríguez-Jaime

Resumen ↘

Entrenamientos de estabilidad central buscan optimizar el rendimiento al mejorar la transferencia de fuerzas, aunque los estudios muestran resultados mixtos en natación. Dicho esto, el objetivo de este estudio es determinar los efectos del entrenamiento de estabilidad central en el rendimiento específico de nadadores Métodos: Búsqueda sistemática de ensayos hasta agosto de 2024 en PubMed, Bireme, Scopus y WOS siguiendo las directrices del Manual Cochrane y las normas PRISMA. Los resultados fueron cargados en RAYYAN. Dos evaluadores seleccionaron los estudios de manera independiente y un tercer evaluador resolvió los desacuerdos. El riesgo de sesgo se evaluó con ROB2, y el sesgo de publicación con diagramas de embudo y la regresión de Egger. La calidad de los estudios fue evaluada con la lista de verificación proporcionada por SIGN. Los datos fueron analizados en RevMan-Web utilizando metanálisis de efectos fijos, evaluando la heterogeneidad con las pruebas χ^2 y I^2, además de gráficos de regresión radial realizados en STATA. Finalmente, la certeza de la evidencia fue determinada utilizando el enfoque GRADE. Resultados: De los 2,328 registros identificados, se seleccionaron 11 estudios que incluyeron a 218 nadadores de entre 11 y 20 años. El entrenamiento de estabilidad central mostró una mejora significativa en el rendimiento de la prueba de 50 metros libres, con una disminución de -1,06 segundos (IC 95% = -1,48 a -0,63). Sin embargo, el efecto en la prueba de 100 metros libres fue inconcluso, con una diferencia de -2,26 segundos (IC 95% = -4,85 a 0,33). La certeza de la evidencia se clasificó como moderada para los 50 metros libres y baja para los 100 metros libres. Conclusión: Los fisioterapeutas deportivos pueden considerar el entrenamiento de estabilidad central para optimizar el rendimiento en los 50 metros libres. No obstante, su efecto en los 100 metros libres y en otras distancias y estilos de nado sigue siendo incierto.

Palabras clave:
Núcleo abdominal, estabilidad del CORE, rendimiento atlético, nadadores

13

Normative values of functional muscle quality of the upper limbs in overweight middle-aged spanish women: A cross-sectional study

(1) Centro de Salud Nutricional Gijón. (2) Universidad de Oviedo. (3) Nutrición y Dietética Gijón.

Fernando Rojo Fernández (1), Ramón de Cangas Morán (1), Jose Ramón Bahamonde Nava (2), Javier Cuello Carnero (3)

Resumen ↘

Introduction. Sarcopenia is a condition characterized by a progressive decrease in the quantity and quality of skeletal-muscle mass, associated with increased morbidity. Muscle quality (MQ) is a more sensitive biomarker of muscle function than muscle quantity. Although research has primarily focused on the elderly population, some studies have detected its presence in middle-age adults, suggesting an early onset (presarcopenia). There is substantial heterogeneity in the definition and assessment methods of MQ, depending on the monitored domain: functional (e.g. muscle strength by lean mass -LM- unit) or morphological (e.g. micro and macroscopic changes in LM archiquecture and composition), with a predominance of the functional approach.

Aims. Establish normative values of functional MQ of the upper limbs (UL), in middle-aged Spanish women with overweight, to screen women in stages of presarcopenia.

Material and methods. Cross-sectional study. Inclusion criteria: women aged>18 years-old, with overweight (30≤%FM<40) or obesity (%FM≥40) and 0.36<Edema Index (EI)<0.39. The height (SECA 222), body composition (BIA Inbody 770) and right-hand grip strength (HGS) (isometric analog dynamometer Takey 5001) while standing, with the elbow fully extended, three consecutive times, for 3 seconds and the highest value was selected. Normality test were applied (graphical methods and statistical tests). Sextiles of the HGSra/LMra ratio were calculated. Low functional MQ was defined as HGSra/LMra. ≤P10. SPSS (V.25) was used.

Results. n=307, age=45±12 years; weight=76.2 (17.1) kg; height=1.61 (0.09) m; %FM=42.2 (9.8); EI=0.382 (0.01); ALMI=6.99±0.72 kg/m2; LMra=2.29 (0.49) kg (1.83; 2.07; 2.29; 2.56; 2.86); HGS=30.22±5.11 kg (23.9; 26.5; 30; 33.5; 36.1); HGSra/LMra=13.17±2.34 (10.36; 11.71; 13.22; 14.69; 16.2). A total of 9.8% (n=30) of the sample exhibits low MQ (<P10).was used.

Conclusions. The normative values presented allow for the screening of overweight, middle-aged Spanish women with low functional upper-limb MQ, placing them at risk for sarcopenia. This eases the implementation of targeted nutritional and physical activity interventions aimed at its prevention.

Palabras clave:
Sarcopenia, screening, functional muscle quality, Isometric dynamometry

14

Análisis metabólico en jugadores de rugby y su relación con la composición corporal según sexo y posición de juego

Universidad complutense de Madrid

Isabel Ruiz Hernández, Francisco Miguel Tobal, Juan José Montoya Miñano

Resumen ↘

Introducción. El rugby es un deporte de alta intensidad que combina esfuerzos explosivos con resistencia prolongada. Pocos estudios han profundizado en aspectos metabólicos a pesar de que esa información podría ser clave para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y optimizar los programas de entrenamiento. La comprensión de cómo el metabolismo de los jugadores se adapta a las distintas demandas del rugby podría ofrecer información para los entrenadores, preparadores físicos, nutricionistas y médicos deportivos en su labor de optimizar la salud y el rendimiento de los atletas.

Objetivos.

· Análisis de bioimpedancia y análisis de estado metabólico en jugadores de rugby.

· Estudiar las demandas energéticas de los atletas según la posición que desarrollan en el campo y el sexo.

Métodos.

Proyecto piloto: transversal, analítico y observacional (n=32) (16F y 16M) de cara a un proyecto genérico de tesis doctoral.

· Muestra: jugadores de rugby Primer y Segundo nivel nacional que cumplan criterios de inclusión.

· Cálculo del tamaño muestral: dpto. Estadística que determinó un 'n' representativo midiendo el tamaño de efecto con la F de Cohen

· Registro del análisis de Impedancia Bioeléctrica Multifrecuencia Segmental Directa mediante InBody 720

· Análisis metabólico con dispositivo PNOE en sedestación durante 10min

· Análisis estadístico de los resultados con SPSS Statistics 29.0

Resultados.

El sexo y la posición influyen en los perfiles metabólicos de los jugadores de rugby. Se encontraron diferencias significativas entre los grupos A (delanteros) y D (tres cuartos)

El RER fue inferior en los delanteros (0.79 y 0.81) para M/F en comparación con los tres cuartos (0.81 y 0.84).

Los delanteros consumieron más grasas, un 66,7% en hombres y 68,7% en mujeres, frente al 57,4% y 64% en tres cuartos.

Bioimpedancia: mayor proporción de masa grasa en los delanteros (30% y 33%) M/F en comparación con los tres cuartos (19% y 21%).

Discusión.

Existen artículos que definen diferencias entre posiciones en: agilidad, fuerza, velocidad, perfil de carrera y volumen de contactos en rugby... Pero no existe un análisis en hombres y mujeres valorando los umbrales metabólicos y bioimpedancia según posiciones.

Conclusión.

Se identifican diferencias en la composición corporal y el metabolismo según la posición y el sexo.

Las demandas energéticas varían notablemente dependiendo de la labor que realiza un jugador, con posiciones que requieren más esfuerzo anaeróbico o aeróbico, lo que influye en la ingesta calórica y la recuperación.

Esto resalta la importancia de personalizar los programas de entrenamiento y nutrición. Con el objetivo de mejorar el rendimiento, la salud de los jugadores, prevención de lesiones y retraso de la aparición de fatiga si se aplican de manera adecuada.

Palabras clave:
Metabolic analysis, bioimpedance, respiratory exchange Ratio (RER), rugby performance

15

Impacto del entrenamiento de fuerza en la mujer

Hospital Universitario Basurto, Hospital Universitario Cruces

Leire Urquijo Zubiaga, Olatz Hurtado Luguera

Resumen ↘

Antecedentes. Durante décadas, el entrenamiento de fuerza estuvo socialmente asociado a los hombres, mientras que a las mujeres se les promovían rutinas más enfocadas en el cardio o ejercicios de bajo impacto. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que el entrenamiento de fuerza no solo es seguro para las mujeres, sino esencial para su salud ósea, muscular y mental.

El objetivo de este estudio es analizar el impacto global del entrenamiento de fuerza en mujeres adultas, no solo desde una perspectiva física, sino también psicológica y social.

Método. ESe diseño un cuestionario anònimo que se envió por email. El estudio se realizo a un grupo de 147 mujeres.

Resutados.
El 78,6% lleva mas de un año.
La mayoría entrenan entre 1-2 veces a la semana o 3-4 veces.
El 95,9% han notado cambios en su composición corporal.
El 96,5% se sienten mas fuerte desde que lo practican.
El 70,3% afirman no haber sufrido una lesión practicándolo.
El 61,6% consideran su resistencia física actual mucho mejor.
El 52,4% notan cambios en su salud en general
A el 88,4% no le ha cambiado el ciclo menstrual.
El 84% afirman sentir menos nivel de estrés.
El 83% no ha notado cambios en su deseo sexual, tampoco ha notado mejoras en la energía durante las relaciones sexuales y no han notado menos molestias físicas durante o después del sexo.
El 86,1% afirman haber mejorado la autoestima.
El 70,8 se sienten mas disciplinadas en sus vidas.
El 74,3% valora la comunidad que practica este ejercicio como acogedora y motivadora.
El 100% recomendaría la practica de este ejercicio y tienen una buena experiencia.

Conclusiones. El ejercicio de fuerza es una actividad beneficiosa para la mujer en diversos aspectos, desde la mejora del rendimiento físico hasta el bienestar emocional.

Palabras clave:
Mujer, fuerza, entrenamiento, impacto

16

Niveles de Actividad Física en Escolares con Síndrome de Down: Un Estudio Exploratorio de un Establecimiento Educacional de Chile

Universidad Politécnica de Madrid Camilo Yutronic Vargas

Resumen ↘

Propósito. El estudio tuvo tres objetivos: determinar los niveles de actividad física en adolescentes con síndrome de Down, clasificar los resultados según sus niveles de actividad física durante una semana y analizar si los sujetos cumplen con los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Metodología.
Investigación no experimental de alcance exploratorio, con enfoque cuantitativo, de corte transversal compuesto por ocho estudiantes de 14 a 17 años de los cursos 8vo Básico y Laboral 1, de un establecimiento de Educación Diferencial de la comuna de Viña del Mar, Chile. Las aceleraciones durante los 7 días en época escolar fueron registradas por medio de acelerómetros WGT3x-BT, el promedio de uso diario fue de 14 horas, exceptuando las horas de sueño, duchas o actividades en medios acuáticos. Mediante la fórmula de Trost se analizó la actividad física, por mostrar adecuada precisión en el modelo ActiGraph. Se utilizaron los softwares Excel ® 2013 para Windows y el software Actilife v6.10.1.

Resultados.
Ningún participante cumplió con las pautas y recomendaciones mínimas de la OMS, en relación con los 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa durante toda la semana. Respecto al tiempo sedentario, los participantes estuvieron un 78,8% en actividad sedentaria durante la semana completa, un 14,8% en actividad física leve y un 6,3% en actividad física moderada a vigorosa.

Contribuciones.
Con esta evaluación se buscó abrir nuevas líneas de investigación relacionadas al síndrome Down, a su vez mostrar evidencias del comportamiento sedentario en edades tempranas y proponer un seguimiento de los niveles de actividad física en edad adulta.

Palabras clave:
Síndrome Down, sedentarismo, actividad física, acelerometría.

17

Estudio de la estructura formal del tenis en etapas de formación de alto nivel

CEU Cardenal Herrera Alejandro Zurano Clemente

El conocimiento de la estructura de juego en las etapas de formación permite diseñar entrenamientos ajustados a las características variables del juego evitando imitar el juego profesional. En el presente estudio analizamos las variables estructurales del tenis en categorías sub-12 y sub-14 para identificar su perfil de actividad específico en competición. Seleccionamos 24 partidos disputados por jugadores diestros en las semifinales y finales de competiciones sub-12 (Open Super 12-Auray y sub-14 (Les Petits As) entre los años 2017 y 2020. Las variables del partido analizadas fueron: número de sets, juegos, número de puntos por juego, número de golpes por punto y frecuencia de golpeo. La investigación fue desarrollada mediante metodología observacional, de manera estructurada y externa no participante, con el software de análisis de vídeo Kinovea. Registramos los valores de las variables mencionadas en un sistema de notación secuencial creado específicamente mediante el software Microsoft Excel. Los valores de las variables mencionadas se analizaron en función de la categoría y el género. Los resultados no mostraron diferencias en función del género. Agrupados por categorías, fue superior el U-12 en el número de golpes por punto ($p < 0.001$) y el U-14 en la frecuencia de golpeo ($p < 0.008$). Los hallazgos obtenidos proporcionan una guía valiosa para planificar entrenamientos y tomar decisiones tácticas basadas en la integración de la competición en la práctica diaria. Concluimos que los cambios en la intensidad del juego se ajustaron a lo esperado teniendo en cuenta los procesos de maduración de la pubertad, pero no mostraron una diferencia significativa entre los chicos y las chicas.

Palabras clave:
Táctica, formación, élite, estructura

LIBRO DE RESÚMENES

VII Congreso de Investigación
en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

VII CONGRESO DE INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE