



## Editores

CAID, Centro Argentino de Información Deportiva

Programa de Evaluación e Investigación Aplicada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

## Trabajos recibidos

Nestor Lentini  
Marcelo Cardey  
Patricia Wightman  
Nelio Bazan  
Claudio Barbieri  
Fernando Czyz  
Martin Farinola  
Manuel Parajón  
Pekka Luhtanen (FIN)  
Ross Sanders (UK)  
Gustavo Represas  
Gustavo Metral  
Carlo Castagna (ITA)  
Ciro Vargas  
Raúl Araya  
Javier Maquirriain  
Rubén Argemi  
Enrique Antivero  
Edward Coyle (USA)  
Alberto Osete  
Enrique Prada  
María Beatriz Ferragut  
María Laura Ferreira  
Eduardo Ferro  
Tamara Zaobornyj  
Roberto Baglione  
Gonzalo Carrasco  
Marta Antunez  
Martin Palavicini (USA)  
Dino Palazzi (ARG - QAT)



Programa de Evaluación e Investigación Aplicada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Area Investigación y Estadística. CAID, Centro Argentino de Información Deportiva.

Dirección Nacional de Deporte Social. Subsecretaría de Deporte Social. Secretaría de Deporte de la Jefatura de Gabinete de Ministros, Buenos Aires, República Argentina.

## Investigación y Aplicación Práctica

No es ajeno a la tarea de Investigación, la problemática necesidad de encontrar las formas más adecuadas para intentar que los datos obtenidos, una vez procesados y articulados a información, permitan a diferentes niveles de conducción tomar decisiones, que en innumerables ocasiones involucra a simples ciudadanos en medio de múltiples interrogantes a la hora de qué, cuánto y cómo realizar Actividad Física.

Conocemos muy bien el sentido básico de la Investigación en cuanto al dignísimo cometido de la PRODUCCION DE CONOCIMIENTO. Además, mientras el Entrenamiento intenta día a día transformarse en una Ciencia, lo cierto en realidad es que el Deporte y la Actividad

Física reciben el aporte de diversas Ciencias para estudiarlos e intentar optimizarlos (Deportología).

En este camino en el cual varias disciplinas científicas y profesionales disputan un innecesario protagonismo en pos de favorecer la cuantificación de la Actividad Física y el Deporte, parece manifestarse una pérdida de impulso de una gran cantidad de información producida, que no redundan en beneficio de la Población y por ende de la Sociedad.

Desde los lineamientos de Deporte Social, el Programa de Evaluación e Investigación Aplicada, aporta a través de una simple devolución práctica,

un modesto antecedente a partir de los resultados y conclusiones del Proyecto de Hábitos de la Actividad Física y Percepción del Esfuerzo, que han promovido tal cual fuera anunciado en Boletines recientes, a la implementación de Carteles Indicadores con Escalas de Percepción del Esfuerzo, constituyendo el mejor elemento PRACTICO de cierre para la utilización de la Población sin distinciones.

Nadie tiene propiedad sobre la CIENCIA, y es por esta sencilla razón que la ciencia avanza. Gracias a todos quienes desde el silencio aportan, y con su sincero accionar, respaldan este distintivo criterio.

## Tecnología en Manos de Expertos

Como lo habíamos vislumbrado desde hace años, un Proyecto de Investigación que contemplara la posibilidad de cuantificar el potencial actual Argentino EN COMPETENCIA en Deportes Abiertos Indeterminados (de Conjunto e Individuales), podría redundar en un ALTO IMPACTO práctico y científico, para aprender desde el éxito, y con esto intentar distinguirmos de reales potencias internacionales en Hockey s/Césped, Rugby, Fútbol de Ciegos y Convencional, Básquetbol, Tenis y otros.

El Proyecto Biomecánico y Fisiológico de **Time Motion** en Deportes Abiertos Indeterminados, que ya es una realidad en varios deportes tal cual ha sido informado en Boletines previos; comienza a recibir opinión internacional con sendas aplicaciones en diversos países y con tecnología y metodología de punta.

Una vez más, el Bioingeniero Dino Palazzi, aporta opinión Biomecánica autorizada tras su experiencia con los conocidos sistemas de GPS,

que le permiten por ej. no sólo cuantificar el desempeño completo de la Selección de Fútbol de Qatar, sino también, ofrecer informes detallados apenas en 60m una vez finalizado cada encuentro.

Agradecemos a Dino por su aporte de opinión experta al Programa de Evaluación e Investigación Aplicada, en una línea de investigación que gracias al interés y colaboración de los cuerpos técnicos, posiciona a nuestro país entre uno de los más destacados en la materia.

“En cuanto a aquellos para quienes darse penas y trabajos, comenzar y recomenzar, intentar, equivocarse, retomarlo todo de nuevo de arriba abajo y encontrar el medio aun de dudar de cada paso, en cuanto a aquellos – digo – para quienes, en suma, vale mas abandonar que trabajar en la reserva y la inquietud, es bien cierto que no somos del mismo planeta.”

Investigador Francés



Programa de Evaluación e Investigación Aplicada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Area Investigación y Estadística. CAID, Centro Argentino de Información Deportiva. Dirección Nacional de Deporte Social. Subsecretaría de Deporte Social. Secretaría de Deporte de la Jefatura de Gabinete de Ministros, Buenos Aires, República Argentina.

Deporte Social y Actividad Física y Salud 1

**Programa de Evaluación e Investigación Aplicada (2.005, 2.006 y 2.007)**

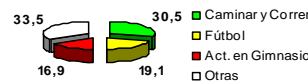
Correspondencia a [investigacion@deportes.gov.ar](mailto:investigacion@deportes.gov.ar)

Nota: Resumen del Informe

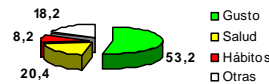
## Hábitos de Actividad Física y Percepción del Esfuerzo

Sobre la base de la aplicación de los Proyectos de Investigación de Hábitos de Actividad Física y Percepción del Esfuerzo y de Percepción del Esfuerzo y Tiempo Límite Estimado en las Pruebas Aeróbicas de la Corrida Ciudad de Cipolletti (Patagonia), Maratón de Otoño por la Vida de Mendoza (Cuyo) y la Maratón Don Orione de San Miguel de Tucumán (Norte), se ofrece una Distribución Porcentual Promedio de los Resultados a partir de 3 (tres) preguntas de encuesta referidas exclusivamente a la Devolución Práctica.

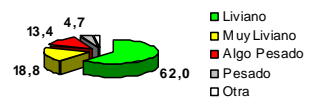
¿Qué Actividad Física y/o deportiva ha practicado durante el último año? (n = 908)



¿Cuáles fueron las causas de una alta frecuencia semanal (2 o más estimulos semanales de práctica de Actividad Física)? (n = 627)



¿Cuán exigente fue la PERCEPCION DEL ESFUERZO durante las Pruebas Aeróbicas? (n = 654)

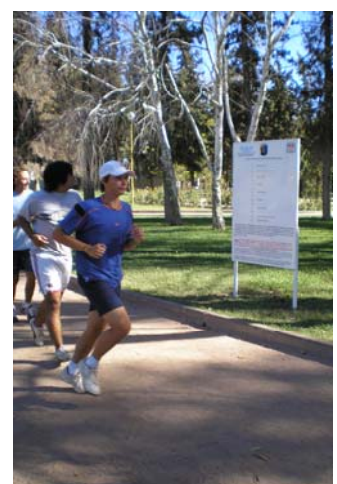


Obs.: Acceda a mayor información respecto al INFORME PARCIAL referido a resultados exclusivos a la DEVOLUCION PRACTICA del Proyecto de Investigación, a través de la Revista Digital Comunidad Deportiva en [www.deportes.gov.ar](http://www.deportes.gov.ar)

## Cartel Indicador de Percepción del Esfuerzo, Parque Juan Erich Rosauer, Cipolletti, Rio Negro, 2.007

Con colaboración de las Instituciones Locales y Provinciales que permitieron la aplicación de los Proyectos, la orientación final de esfuerzos en cuanto a la integración de variables PARTICIPATIVAS y FISIOLÓGICAS, favoreció a la confección de CARTELES INDICADORES de Percepción del Esfuerzo, a ser instalados en Circuitos Aeróbicos y/o Pistas de Salud de cada una de las ciudades involucradas.

Especial agradecimiento a la Dirección General de Deportes de la Ciudad de Cipolletti, Dirección de Deportes de la Municipalidad de Mendoza y Subsecretaría de Deportes de la Provincia de Tucumán.



"En cuanto a aquellos para quienes darse penas y trabajos, comenzar y recomenzar, intentar, equivocarse, retomarlo todo de nuevo de arriba abajo y encontrar el medio aun de dudar de cada paso, en cuanto a aquellos – digo – para quienes, en suma, vale mas abandonar que trabajar en la reserva y la inquietud, es bien cierto que no somos del mismo planeta."

Investigador Francés



Programa de Evaluación e Investigación Aplicada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Area Investigación y Estadística. CAID, Centro Argentino de Información Deportiva. Dirección Nacional de Deporte Social. Subsecretaría de Deporte Social. Secretaría de Deporte de la Jefatura de Gabinete de Ministros, Buenos Aires, República Argentina.

Time Motion en Fútbol de Ciegos 2

**Programa de Evaluación e Investigación Aplicada (2.006)**

**Correspondencia a [investigacion@deportes.gov.ar](mailto:investigacion@deportes.gov.ar)**

Nota: Comentario del Proyecto

### Time Motion en Fútbol de Ciegos (Campeonato Mundial, CeNARD, Buenos Aires, 2.006)

Nuevamente un Evento de jerarquía es aprovechado para indagar sobre variables involucradas, en este caso, en Deportes de Conjunto, en particular, Fútbol de Ciegos.

El Proyecto de Investigación "Time Motion Analysis en Deportes Abiertos Indeterminados" que la Secretaría de Deporte desarrolla desde 2.005, no sólo se ha aproximado al deporte convencional por el interés y entusiasmo del Hockey s/Césped Femenino y Masculino, Rugby, Fútbol, Básquetbol y Tenis; sino que también lo ha

concretado con uno de los Deportes Adaptados Campeón del Mundo, como lo es el Fútbol de Ciegos de los Murciélagos.

A inicios de 2.006, y por gentileza del Prof. Enrique Nardone, ex Técnico los Murciélagos y mentor junto a Ramón Pereyra Silveira (BRA) y Carlos Campos López (ESP) de este Deporte en el mundo, se realizaron una serie de estudios piloto con objeto de analizar la factibilidad de la aplicación del Sistema de Time Motion, en un escenario reducido y

con categorías de movimientos particulares.

Promediando el año y con la concreción del Mundial de la especialidad en Buenos Aires, se aplicó la metodología durante varios encuentros, en particular, la emotiva final que permitió a nuestro representativo subir a lo mas alto del podio.

Tras el tratamiento y análisis de datos, el Fútbol de Ciegos probablemente ofrezca a nivel internacional, los primeros registros de distancias recorridas en la especialidad.

Actividad Física y Salud 3

**Ulrik Wisloff et al. (2.006)**

**Correspondencia a [ulrik.wisloff@ntnu.no](mailto:ulrik.wisloff@ntnu.no)**

Nota: Comentario del Resumen

### Una sola sesión por semana de entrenamiento puede reducir la mortalidad cardiaca: cuán pequeña exigencia para una ganancia cardiaca? "El estudio HUNT, Noruega"

A partir de un estudio que puede ser considerado de referencia para una renovada visión de la investigación en cuanto a la necesidad de su aplicabilidad real en ámbitos de la Actividad Física y el Deporte, el noruego Ulrik Wisloff y su equipo de la Universidad de Ciencia y Tecnología de Trondheim (European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006, 13:798–804), nos presentan uno de los trabajos mas destacados del año.

El equipo noruego plantea

que la evidencia de reducción de mortalidad cardiovascular por medio del entrenamiento es robusta y consistente, pero que la CANTIDAD e INTENSIDAD de ejercicio requerido para la reducción del riesgo no ha sido todavía resuelta.

El estudio que incluyó a 27.143 hombres y 28.929 mujeres sanos al comienzo del estudio, se prolongó durante 16 (dieciséis) años, y comprobó que una sola sesión por semana de entrenamiento de alta intensidad, reduce el riesgo de muerte

cardiovascular en hombres y mujeres, comparado con quienes no realizaron actividad física.

Es interesante mencionar que los autores, a su vez comprobaron, que no hay beneficio adicional por el incremento de la duración y la frecuencia de sesiones de ejercicio por semana. Por esta razón, como conclusión recomiendan un gasto energético de al menos 1.000 kcal por semana como forma de ganar protección frente a la mortalidad cardiovascular prematura.