

Plataformas vibratorias para complementar el entrenamiento tradicional

Autor: Gabriel Omar Chaud
gchaud@umaza.edu.ar

Profesionales realizaron una investigación sobre la actividad física en el ámbito administrativo. Allí compararon el impacto sobre la condición física de dos protocolos de entrenamiento: el tradicional y las plataformas vibratorias.

Las nuevas tecnologías permitieron la innovación y utilización de nuevos mecanismos de entrenamiento físico. Para evaluar y comparar los resultados del ejercicio habitual en gimnasios con las plataformas vibratorias, N. Tracana, P. Carroni, C. Cortez y J. Peña, de la Facultad de Educación de la Universidad Maza, realizaron intervenciones sobre el personal administrativo no docente de dicha institución y de la Municipalidad de Godoy Cruz. Participaron 20 integrantes de cada lugar.

El método de gimnasia tradicional se aplicó sobre el personal de la Municipalidad dos veces por semana durante 30 minutos, mientras que la plataforma vibratoria se utilizó igualmente en la Universidad pero veinte minutos en cada ocasión. Antes de comenzar con el entrenamiento se aplicó el protocolo de evaluación de la condición física saludable en ambos grupos, para volver a hacerlo 18 meses después.

El Lic. Pablo Carroni explicó que “la evaluación es un requisito básico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio enfocado a la prevención, mantenimiento o mejora de la salud. Para todo ello es necesario elaborar una serie de protocolos que nos permitan determinar en qué condición está la persona, antes, durante y después de hacer una determinada actividad física. Los test que se pueden usar en una evaluación dependen de lo que el profesional quiera conocer. En el caso de esta investigación se utilizaron instrumentos de evaluación ya estipulados y validados para obtener distintos datos”.

A partir de los resultados obtenidos, el equipo de investigación concluyó que todas las variables mejoraron respecto a la primera evaluación. Ambas modalidades fueron más positivas en algunos aspectos, siendo las dos

muy provechosas para mejorar la condición física aunque, combinándolas, se pueden maximizar los beneficios.

El Mg. Lic. Nicolás Angel Tracanna destacó que “el desarrollo de la investigación fue muy bueno y dio resultados muy interesantes. El siguiente paso es que se apruebe para su publicación en revistas científicas”. Además, explicó cómo debería trabajarse en las organizaciones para evitar el sedentarismo: “hay que realizar actividad física laboral con instancias educativas, donde haya promoción de la salud. Actualmente no hay un abordaje profundo sobre ello, es algo que se viene dando de a poco pero debemos seguirlo fomentando”, dijo.

El grupo de trabajo se planteó una nueva investigación, basado en el impacto que generaron en las personas los beneficios del trabajo en plataforma en comparación con otras metodologías como TRX, trabajos recreativos o danza.

Versión final de autor (pre-print)