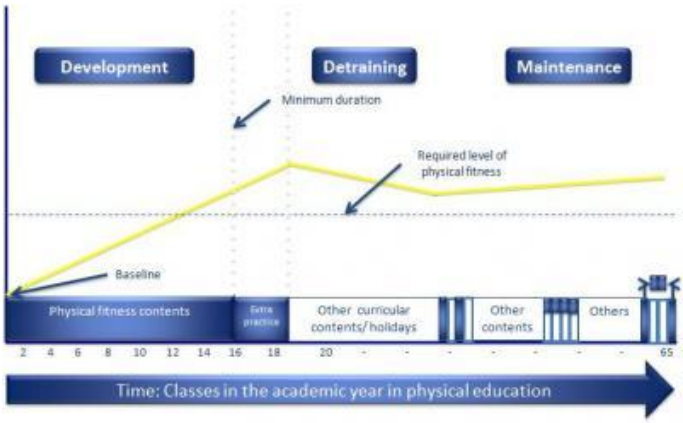
Daniel Mayorga Vega

- ATRÁS

- Premio Extraordinario de Doctorado 2015-16 (Ciencias Sociales y Jurídicas)

EFECTOS DEL REFUERZO INTERMITENTE SOBRE EL MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR



Resumen

La condición física es uno de los marcadores de salud más importantes en la edad escolar. Lamentablemente, en la actualidad existen un gran número de jóvenes con baja condición física. Aunque la asignatura de Educación Física podría desempeñar un papel primordial, los profesores se enfrentan a numerosas limitaciones en su planificación. Consecuentemente, el objetivo general de la presente tesis doctoral fue examinar el efecto de programas de acondicionamiento físico en Educación Física sobre el desarrollo y mantenimiento de los niveles de condición física relacionada con la salud en escolares. Dicho conocimiento apoyará la planificación basada en la evidencia de un desarrollo viable y eficaz de la condición física en las clases de Educación Física.

Los principales hallazgos obtenidos en los 18 artículos con factor de impacto JCR y/o SJR que recogen la presente tesis doctoral sugieren que: (a) Los profesores aplican un número insuficiente de sesiones que imposibilitaría el incremento significativo de la condición física de los escolares. (b) Después de un programa de acondicionamiento físico en Educación Física, sólo los estudiantes con menor nivel incrementan la condición física. (c) Un programa de estiramientos a largo plazo de una sesión semanal también mejora la extensibilidad isquiosural. (d) Después de un programa de desarrollo a corto plazo en Educación Física, un refuerzo intermitente de 10-15 minutos no sólo es eficaz sino también viable para el mantenimiento de la fuerza muscular y capacidad cardiorrespiratoria. (e) Un refuerzo intermitente con dos sesiones semanales de estiramientos de sólo un minuto es viable y eficaz en el mantenimiento de la extensibilidad isquiosural. Cabe destacar que la presente tesis doctoral obtuvo el segundo Premio a la Investigación Deportiva 2016 (XXII Edición) del Instituto Andaluz del Deporte (Consejería de Turismo y Deporte, Junta de Andalucía) dotado con 2.000€.

Fuente: https://escuelaposgrado.ugr.es/doctorado/escuelas/edhcsj/pages/premios-extraordinarios/2015_16/daniel-mayorga-vega/index