

Reportajes

[¿Quiénes somos?](#)
[Chat](#)
[Editorial](#)
[Opinion](#)
[Cartas a GD](#)
[Revista Prensa](#)
[Clasificados](#)
[Canal Co](#)

 Hemeroteca:

Viernes, 23 de A

[< Volver a portada](#)

EDICIONES

Málaga

SECCIONES

[Portada](#)
[Internacional](#)
[Nacional](#)
[Andalucía](#)
[11-M](#)
[Ayuntamiento](#)
[Barrios](#)
[Provincia](#)
[Universidad](#)
[Sociedad](#)
[Política](#)
[Cultura](#)
[Deportes](#)
[Sucesos](#)
[Tribunales](#)
[Ciencia y tecnología](#)
[Economía](#)
[Empresas](#)
[Turismo](#)
[Ecología](#)
[Infraestructuras](#)
[Televisión](#)
[El tiempo](#)

ESPECIALES

[Recibir titulares](#)
[Galería fotografica](#)
[Album](#)
[Anuario económico](#)
[\(La Caixa\)](#)

OPINION

[Opinión](#)
[Cartas a GD](#)
[Plaza nueva](#)
[Editorial](#)
[Revista de prensa](#)

CANALES

[Canal fiesta](#)
[Sierra Nevada](#)
[Canal cofrade](#)
[Canal motor](#)
[Granada histórica](#)
[Cuaderno cultural](#)
[Canal musical](#)
[Gastronomía](#)
[Granada empresas](#)
[Vamos de tapas](#)
[Canal Taurino](#)
[Ciencia y salud](#)
[Granada empleo](#)
[Granada verde](#)
[Canal joven](#)
[Granada](#)
[Inmobiliaria](#)
[Salón del comic](#)

SERVICIOS

[Tablón digital](#)
[Enlaces](#)
[Puerta Elvira](#)
[Andalucía 24h](#)
[Guía de museos](#)

EL MÉTODO HA SIDO IDEADO EN LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Regulador del esfuerzo físico

22/4/2004

Que los estudiantes de ESO puedan regular por sí mismos la intensidad de su esfuerzo en la actividad física que practican, sirviéndose de la medición de la frecuencia cardiaca, la utilización de una escala de percepción subjetiva del esfuerzo y una formación teórica específica, es el objetivo propuesto en una tesis europea llevada a cabo por el investigador Mikel Zabala y dirigida por los profesores Jesús Viciano, Lindsey Dugdill y Pedro Femia Marzo, de los Dptos. de Educación Física y Deportiva (Universidad de Granada) y Sport Sciences (Liverpool John Moores University).

La tesis, por la que el investigador Mikel Zabala ha obtenido la clasificación sobresaliente Cum Laude, lleva por título "Influencia de un programa de intervención basado en el biofeedback de la frecuencia cardiaca sobre la percepción de la intensidad de esfuerzo en alumnos de educación secundaria obligatoria", y aspira a poner en práctica un programa de intervención específico enfocado a que los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) logren percibir la intensidad de su esfuerzo al practicar actividad física, a partir de la medición y percepción de su frecuencia cardiaca (FC) y la utilización de una escala de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE), al tiempo que son formados desde la perspectiva de conceptos relacionados.

Así, según el responsable del trabajo de investigación, "mediante un diseño cuasi experimental desarrollado en el contexto natural de la Educación Física (EF), se utilizaron dos grupos experimentales de 3º de ESO (15 años) de 9 chicos y 9 chicas cada uno (n=36) a los que se administró un tratamiento consistente en la realización de 12 sesiones específicas. Además, se incluyó un grupo control equivalente de 8 chicos y 7 chicas



El método está especialmente destinado a los alumnos de ESO. (GD)

[Imprimir](#)
[Enviar por correo](#)

Los lectores recomiendan:

• **Más de dos meses pidiendo justicia en la calle** Reportaje - 19/4/2004

• **Adjudicado el informe sobre el cierre de la circunvalación** - 19/4/2004

• **Piden dos años y medio de cárcel para el dueño de la editorial granadina neonazi** - 20/4/2004

Galerías de arte
BOJA
Colaborar con GD

que no realizaron la fase de tratamiento (n=15). Dicho tratamiento consistió en 12 sesiones, 11 prácticas y una teórica, en las que los alumnos debían percibir su FC (FCper) al finalizar cada una de las 6 tareas -significativas y que involucrasen grandes grupos musculares- que conformaban la parte principal de la sesión, así como dar un valor RPE-O (RPE Overall o general) a cada tarea”.

A decir de los responsables de la investigación, “en la mayoría de los casos, tres meses después, una vez finalizado el tratamiento, la retención en el aprendizaje fue manifiesta.” Basándose en estos resultados obtenidos tras la investigación de Mikel Zabala se puede, pues, afirmar que “es posible mejorar la calidad de la práctica de actividad física de los jóvenes, consiguiendo una práctica más controlada y dirigida de forma autónoma, al conocer éstos cómo regular la intensidad de su esfuerzo de acuerdo a los objetivos pretendidos”.

Por Gd

<p>Valoración ¿Recomienda este reportaje al resto de los visitantes de Granada Digital?</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>

GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada - e-mail: redaccion@granadadigital.com