

LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO Y SU RELACIÓN CON PARÁMETROS FISIOLÓGICOS

Rosa Isela Ramos Andrade, Luis Álvarez Verdugo, Germán Hernández Cruz,
Blanca Rangel Colmenero y Hugo Aguirre Zuazua.

Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México

La percepción subjetiva del esfuerzo es una estrategia importante y comúnmente utilizada para tener control de las intensidades empleadas en el ejercicio, a su vez es también conocido sobre el control de las intensidades durante el ejercicio a través de tomas de lactato y/o control de la frecuencia cardiaca. Por esta razón creemos que es de suma importancia llevar a cabo este tipo de pruebas en atletas mexicanos, que nos ayuden a considerar las formas subjetivas de la percepción del esfuerzo como una alternativa viable para dosificar cargas del entrenamiento. El presente estudio buscó verificar si la percepción subjetiva del esfuerzo a través de la escala de Borg tiene alguna correlación con los parámetros fisiológicos como lo son la frecuencia cardiaca y el lactato. Para ello se realizó en una muestra de ocho jugadores de voleibol varonil integrantes de la selección mexicana durante una prueba de esfuerzo por etapas progresivas en banda sin fin de acuerdo al protocolo de Kinderman, empezando a una velocidad de 6 km/hr aumentando 2 km/hr cada 3 minutos con un descanso de 30 segundos, con toma de muestra de lactato al finalizar cada etapa por medio de tiras reactivas, registro del esfuerzo en base a la escala de Borg y registro de la frecuencia cardiaca por medio del sistema polar. El análisis estadístico utilizado fue mediante el coeficiente de correlación de Pearson, utilizando el SPSS19. Los resultados encontrados en la relación a las correlaciones con las variables son: la escala de Borg correlaciona positivamente con la frecuencia cardiaca ($r=.947$, $p<.001$) y también de forma positiva con el lactato ($r=.979$, $p<000$) y el lactato correlaciona positivamente con la frecuencia cardiaca ($r=.880$, $p<00.9$). En base a los resultados obtenidos y por el nivel de significancia entre las variables podemos decir que es posible estimar el esfuerzo físico a distintas intensidades a través de la escala de Borg comparado con parámetros fisiológicos como la frecuencia cardiaca y pruebas de lactato.

Palabras claves: ejercicio, escala de Borg, lactato, frecuencia cardiaca.

MOTIVOS POTENCIADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS QUE ASISTEN A ÁREAS RECREATIVAS

Milton José Morales Vielma¹ y Giovanni Antonio Urdaneta Urdaneta²

¹ Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo

² Decanato de Investigación y Posgrado. Universidad Rafael Bellosso Chacín.
Venezuela.

El propósito de este estudio estuvo dirigido a determinar los motivos que potencian las actividades físicas hasta lograr la adherencia, en personas que asisten a áreas recreativas de los municipios Valencia y San Diego del Estado Carabobo. Venezuela. El mismo se sustentó en los postulados teóricos de especialistas en el fenómeno o evento objeto de estudio. La investigación se orientó bajo el paradigma positivista, tipificada como