

# XX CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

## ÁREA DE INTERÉS: FITNESS & WELLNESS

### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: PROGRAMA X-TREME COMBAT

#### I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el Perú se están desarrollando programas de Fitness de combate cuya característica es usar elementos técnicos de artes marciales y de deportes de combate, sin embargo al observar el desarrollo de las mismas, estas presentan un formato convencional por bloques de actividad física musicalizada que no va con la naturaleza de la actividad física propios de movimientos de carácter balístico, del uso de la capacidad fuerza explosiva y de estructuras de combate que guardan coherencia con los métodos de entrenamiento intermitente.

Esta situación provoca una inadecuada formación física y modificación de la composición corporal, ante este problema el programa, **X-TREME COMBAT** pretende una formación integral que incluye el aprendizaje gradual de acciones de combate y defensa bajo un formato rimado que facilite el desarrollo de la capacidad y potencia aeróbica para una persona con necesidades estéticas específicas y de salud.

Este programa incluye una secuencia de acciones motoras derivadas de una cadena cinemática para la defensa o el ataque con el propósito de aumentar el tono que se produce por un trabajo muscular de fuerza explosiva, la gama de movimientos se realizan con ejercicios con el propio cuerpo; así, partimos del desarrollo de habilidades básicas hasta el dominio de técnicas específicas siempre que las articulaciones lo permitan.

La modificación de la composición corporal se obtiene acelerando el metabolismo de la persona, esto implica un aumento del consumo calórico (actividad cardiovascular), lo cual se lleva a cabo por la particularidad de someter al organismo a una carga o tensión de trabajo de intensidad, densidad y frecuencia suficientes como para producir cambios adaptativos, observables o medibles, que denoten la disponibilidad energética inmediata de la persona y su pronta recuperación al esfuerzo. Para lograr esto, se rompe la estructura tradicional de los programas aeróbicos, se modifican la modalidad de secuencialización de los ejercicios bajo el principio intervalado, específicamente por la metodología intermitente, no exigimos un ritmo ni un número de repeticiones preestablecido si no que implantamos el principio de la auto dosificación en vez de apuntar a la modificación del peso corporal diseccionamos el programa al aumento de la capacidad funcional de la célula muscular en metabolizar los lípidos e hidratos de carbono, dicho substratos en más del 60% en caso de los lípidos y más el 70% de los hidratos de carbono tienen que ser captados por el músculo para contribuir a la disminución de ellos en el plasma.

## II. ASPECTOS TEORICOS

La prevención para la salud como bienestar físico, emocional y social requiere de programas integrales que no descuiden la aptitud física de la persona ni sus pretensiones estéticas y colectivas.

El programa X-TREME COMBAT busca el incrementar la capacidad de acumulación de energía y la potenciación de su disponibilidad y transferencia.

## III. HIPOTESIS Y VARIABLES

| <b>Problema</b>                                                            | <b>Hipótesis</b>                                                                                                                                   | <b>Variables</b>                                                  | <b>indicadores</b>                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Fitness de combate con formación integral de capacidad y potencia aeróbica | Transferencia inmediata del desarrollo de la fuerza explosiva a la capacidad y potencia aeróbica genera modificaciones en la composición corporal. | Programa de entrenamiento integrado.<br><br>Composición corporal. | Disminución de % de grasa.<br><br>Definición muscular. |

## IV. METODOLOGIA DE INVESTIGACION

El programa permite ser estudiado mediante la metodología experimental.

### 4.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Pre-experimental.

### 4.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

El programa está dirigido a personas que recurren al servicio de fitness. El estudio se puede llevar a cabo en algún de los turnos de los locales especializados, que reúnen personas de variada edad, similar aptitud física e interés estético.

### 4.3 INSTRUMENTOS Y MATERIALES

Para el desarrollo metodológico se requieren de equipos de audio, ropa y calzado deportivo, para la medición de las variables: calibrador de grasa, cinta métrica, sesgómetro, tallímetro, balanza.

### 4.4 TECNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Protocolo ISAK.

### 4.5 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO:

Programas estadístico de Velásquez; soporte SPSS.

**EXPOSITORES:**

Dirección del programa: Sr. Víctor Arizapana

Coordinación científica: MG. Polo Mayorca