

ACTA de EXAMEN

Carrera: LIC. EDUC. FÍS., RECR. Y DEP. Plan: 3 Año: 4 Grupo: Inicio: / /
 Asignatura: MEELPI1 METODOLOGÍA DE ELAB. Y EVAL. DEL PROYECTO O MONOGRAF.
 Código exa.: 9168 Tipo: 4) EXAMEN FINAL
 Profesor: MERCEDES COUCHET

ESCALA DE NOTAS

- | | | | |
|---|-----------|----|--------------|
| 0 | D.D.D. | 10 | MB.MB.S. |
| 1 | D.D.R. | 11 | S.S.MB |
| 2 | R.R.D. | 12 | S.S.S. |
| 3 | R.R.R. | 13 | CUR.CUR.CUR. |
| 4 | R.R.B. | | |
| 5 | B.B.R. | | |
| 6 | B.B.B. | | |
| 7 | B.B.MB. | | |
| 8 | MB.B.B. | | |
| 9 | MB.MB.MB. | | |

PRUEBA	FECHA	INICIO	FINALIZ.
9168	23/12/15	14:00:00	15:30

El Tribunal interrumpió su tarea desde las _____ hrs. hasta las _____ hrs.

Nro	Apellidos	Nombre	Documento	Nota Curso	Nota Examen	Fallo final	Nota
1	GRANJA	SARDELLA	NATALIA	CI 4051794	—	10	Aprobado 10

Inscriptos uno (1) Alumnos uno (1) Aprobados
cero (0) No aprobados cero (0) No se presentaron

Para constancia firman al pie:

MERCEDES COUCHET

GASTON GIOSCIA

DANIEL MACIAR

Correcciones del trabajo de Investigación

Efectos del rendimiento interválico de alta intensidad sobre variables fisiológicas y subjetivas del esfuerzo en adultos jóvenes.

Estudiante: Natalia Granja

Tutor: Fabián Boyaro

Tribunal: Lic. Mercedes Couchet; Dr. Gastón Gioscia; Mag. Daniel Macías

DE LA INVESTIGACIÓN EN GENERAL

Trabajo exhaustivo, aborda el entrenamiento en población no atleta, lo que resulta interesante. Utiliza una variedad importante de fuentes, actualizada y en inglés.

En cuanto a los aspectos formales, es un trabajo cuidado, maneja correctamente las normas ABNT. Debe cuidar la redacción, que por momentos dificultan la lectura fluida.

RESUMEN

Adecuado en cuanto a contenido y forma.

Palabras clave adecuadas; debería agregar alguna en referencia a los sujetos estudiados (ej. sujetos no atletas, adultos sanos).

Es palabras CLAVE (no claves).

INTRODUCCIÓN

Se presenta adecuadamente el problema desde la bibliografía teórica y desde los antecedentes. Se debería revisar la redacción para darle mayor conexión a los diferentes puntos señalados.

Los objetivos son correctos; en general debería especificar que son no atletas; los específicos no deberían señalar los momentos del experimento (antes, durante y después) ya que eso refiere a la metodología, no al objetivo.

MARCO TEÓRICO

Se desarrollan los conceptos claves.

El primer apartado desvía el foco ya que habla de entrenamiento deportivo; recomiendo centrarse en la conceptualización de entrenamiento orientado a la salud.

La organización de los apartados no es clara; por ejemplo, los apartados sobre resistencia deberían estar conectados.

METODOLOGÍA

Correcto. Se cuidaron aspectos éticos incluyendo un consentimiento informado. Se presenta en detalle el procedimiento de recogida de datos.

¿Cómo se contactó a los sujetos participantes?

PRESENTACIÓN DE DATOS

Faltan apartados que ayuden a seguir la lógica del análisis.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Se comparan los resultados con los antecedentes en forma exhaustiva. La redacción sin embargo confunde por momentos (ver p. 49 "La diferencia..."), no quedando clara la pertinencia de esos señalamientos.

CONCLUSIONES

Se concluye sintéticamente en torno a los objetivos y se plantean limitaciones del trabajo, así como futuras líneas de investigación.

REFERENCIAS

De acuerdo a las normas ABNT.

ANEXOS

Adecuados.



Lic. María Mercedes Couchet

Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes

Facultad de Educación Física

Fecha 23/12/2015



Correcciones del trabajo de Investigación

Efectos del entrenamiento interválico de alta intensidad sobre variables fisiológicas y subjetivas del esfuerzo en adultos jóvenes

Estudiante: Natalia Granja

Tutor: Mag. Fabián Boyaro

Tribunal: Lic. Mercedes Couchet; Dr. Gastón Gioscia; Mag. Daniel Macías

Nota:

El trabajo desde lo metodológico es bueno, cumpliéndose con los objetivos. Presenta una buena búsqueda bibliográfica. Los aspectos formales están correctos.

Como sugerencia experimental se puede indicar que para el cálculo de VO₂ máx. se utilizó un test intermitente, lo que puede generar sesgo dado que un grupo entrenó con un método intermitente y el otro con un método continuo.

En el objetivo específico "describir el porcentaje de ganancia del consumo máximo de oxígeno entre el inicio y la finalización de ocho semanas de implementación del programa mencionado", presupone que existirá ganancia en el VO₂ máx.

En suma: es un trabajo bueno, con buena búsqueda bibliográfica y con un diseño metodológico aceptable.

Dr. Gastón Gioscia

Correcciones del trabajo de Investigación

**EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD SOBRE
VARIABLES FISIOLÓGICAS Y SUBJETIVAS DEL ESFUERZO EN ADULTOS JÓVENES**

Estudiante: NATALIA GRANJA

Tutor: Mag. Fabián Boyaro

Tribunal: **Mag. Daniel Macías**; Dr. Gastón Gioscia; Lic. Mercedes Couchet

Se trata en líneas generales de un trabajo muy prolijo, interesante, con una temática nueva, relevante para el campo y la rigurosidad de la investigación lo convierte en un aporte valioso

Está bien desarrollado, presenta un claro hilo conductor, evidencia adecuada, articulada ante el referencial teórico, objetivos, resultados y conclusiones presentadas.

CORRECCIONES FORMALES

Errores de tipeo:

p9-3 párrafo - "de las ecuación específicas" /

p11-5 párrafo - falta espacio "...Comyns y Flanagan(2013) ..."

p17-2 párrafo - no se entiende "y en ellos se dan las adaptaciones a nivel cardiorrespiratorio" Solo en el intermitente?? En el continuo, no???

p17-6 párrafo - indica tabla 7 y luego tabla 8 debió decir 3 y 4

p28 -4 párrafo no esta clara la expresión "E HICT combina el entrenamiento aeróbico con el de resistencia" y p49 - 1 "por separado del ejercicio aeróbico y de resistencia"

p38 la grafica 2 carece de formato

p45 - 48 grafica 6 y 10 carece de unidad de medida

INDICE

Completa, prolijo, claro, manteniendo el formato en la presentación

LISTADOS Y ABREVIATURAS

Correcto y claro

RESUMEN

Correcto en lo formal y en contenido. Palabras clave adecuadas

INTRODUCCION

Se realiza una concisa, destaca algunos antecedentes, formulando correctamente la pregunta y objetivos.

MARCO TEORICO

Adecuada revisión y presentación de los antecedentes y referencial teórico variado, específico y actualizado.

Puntualmente se destaca si bien se define el concepto Fitness, se habla del entrenamiento orientado a promover la salud o se menciona mucho "para la salud y el Fitness", concepto que hoy denominamos básicamente como Wellness.

Profundizar o acotar los conceptos de capacidad funcional y salud

Cuando se habla de carga total (p6 4 párrafo) determinada por la frecuencia, volumen, intensidad, duración, densidad. De acuerdo a Naclerio (2005), existen dos tipos de variables: Fisiológicas: definen la forma de manifestación y su efecto sobre el organismo determinado por la intensidad, volumen, densidad, duración, frecuencia de los esfuerzos y las Mecánicas: que definen los medios de entrenamiento, los diferentes ejercicios, tipo de contracción muscular, que se realizarán en el programa de entrenamiento. En la p28 2 párrafo, igualmente indirectamente se contemplan ya que se menciona que la carga puede aumentarse progresivamente, entre otras variables mencionadas, "abruptamente modificando las estaciones y orden de los ejercicios"

P28- 8 párrafo (final) se habla de Fitness muscular sin embargo no se explicita claramente a que se hace referencia

Debio aparecer algún párrafo que hiciera referencia a los mecanismos de trabajo del sistema locomotor. efectos musculares y sistemas energéticos, sinergias, niveles de organización de los movimientos: • Nivel de par cinemático, cadena cinemática, sistema cinemático (Verkhoshansky Y., 2002), régimen de contracción, manifestación de la fuerza.

En la reseña histórica existen cuatro etapas importantes 50 con el nacimiento del interval training – 60 (mencionado) – 90 (tabata) 2000 (HIIT y el fitness)

Reseña / popularidad y efectos / no se nombran las tendencias o versiones mas comunes y controversiales (falta de formación y control, errores técnicos e incluso muertes) del HIIT: como el Crossfit (p29) – Insanity – Density – Tabata - P90x – Bootcamp – Circuitos Metabólicos – Igualmente en el punto 2.6.1 p29 se hace mención a los riesgos. *ver foto ppt.*

El crossfit según su manual (Training Guide, 2006) se considera un entrenamiento intervalico.

DISEÑO / RESULTADOS

Exposición clara, concisa y fundamentada teóricamente

Yo-Yo Intermittent Recovery o de recuperación intermitente – si bien se menciona las características (intermitentes) y ventajas para su aplicación, el mismo puede tener un sesgo metodológico a la hora de comparar un protocolo de intervención intermitente con otro continuo.

La presentación de los datos es adecuada a través de descripciones, cuadros, graficas y tablas, correctamente indizadas e individualizadas.

Se hace un abordaje y análisis de alto rigor científico, con utilización de herramientas estadísticas.

Se triangula con marco teórico y con antecedentes.

CONCLUSIONES

Se realiza una adecuada recapitulación sintética de los resultados y discusión de la investigación, se reconocen limitaciones y la posibilidad y sugerencia de futuras investigaciones.



Mag. Danny Macías