

Mar del Plata, 2 de noviembre de 2022.-

RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 527/22

VISTO:

La presentación realizada con fecha 19 de octubre de 2022 que tramita bajo expediente de investigación N° 278-22, del Proyecto de Investigación “*Elección de distancias en carreras de Trail running en deportistas amateur*” presentado por la Facultad de Ciencias de la Educación, y;

CONSIDERANDO:

Que dicho proyecto, se ajusta a los requisitos establecidos por Resolución de Rectorado N° 463/22 del Régimen de Investigación en su art. 26°, y;

Que el mismo se enmarca en la **Línea de Investigación “Ciencias Aplicadas a la Motricidad Humana y Rendimiento Motor”** y será realizado conjuntamente por investigadores de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Que las evaluaciones de viabilidad y conveniencia han sido realizadas por el Dr. José Bruneau-Chavez, el Prof. Claudio Marcelo Hernández Mosqueira y el Mg. Marcelo Bolognese; y se ajustan a las recomendaciones realizadas;

Que conforme lo establecido en los artículos 27° y 28° del mentado Régimen, el proyecto de investigación estará bajo la responsabilidad de su **Director, Mg. Lic. Sergio Gustavo Córdoba - Investigador Titular**, propuesto por la Secretaría de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación;

Que es necesario destacar particularmente la extensa y rica trayectoria científica, profesional y académica con la que cuenta el Mg. Lic. Sergio Gustavo Córdoba;

Que atento a lo dispuesto por la Resolución del Rectorado N° 463/22, en sus artículos 7, 8, 9, 10, 14 y concordantes; y en uso de las atribuciones que le confieren los Arts. 28° inc. d) y concordantes del Estatuto Universitario:

EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD FASTA
DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACIONES SANTO TOMÁS DE AQUINO


R E S U E L V E :

Artículo 1º: Aprobar el proyecto de investigación “*Elección de distancias en carreras de Trail running en deportistas amateur*” que se adjunta en Anexo I de a presente.-

Artículo 2º: Designar al **Mg. Lic. Sergio Gustavo CORDOBA** (DNI 17.179.380) como Director e Investigador Titular categorizado por la UFASTA del Proyecto de Investigación denominado “*Elección de distancias en carreras de Trail running en deportistas amateur*” por el término de 12 meses a partir del 1º de noviembre de 2022, según los alcances del art. 27 y cc. de la Resolución Rectoral N° 463/22.-

Artículo 3º: Designar al **Lic. Santiago GARIONE** (DNI 39.070.515) como Auxiliar de Investigación Graduado categorizado por UFASTA del Proyecto de Investigación denominado “*Elección de distancias en carreras de Trail running en deportistas amateur*” por el término de 12 meses a partir del 1º de noviembre de 2022.-

Artículo 4º Dése a conocer, remítase copia a la Secretaría de Investigación de la Universidad FASTA, a la Secretarías de Investigación de la Unidad Académica, a los investigadores designados, archívese.



PROF. MARCEL S. GENTA DE DIACIUGLIA
SECRETARIA GENERAL
UNIVERSIDAD FASTA



DR. JUAN CARLOS MENA
RECTOR
UNIVERSIDAD FASTA

ANEXO

RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 527/22

Proyecto de Investigación

“E-Experiencias – Sistematización de experiencias en las dimensiones del cuidado integral de la niñez en el mundo digital”

1. **EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Titulo o denominación del Proyecto

Elección de distancias en carreras de Trail running en deportistas amateur

Mes y año de inicio: 11 / 2022

Mes y año de finalización: 10/2023

Área de conocimiento: Ciencias de la Motricidad Humana

Tipo de Investigación: Descriptivo

2. **INSTITUCIONES PARTICIPANTES**

Facultad de Ciencias de la Educación de UFASTA

3. **DIRECTOR**

Mg. Sergio Córdoba

scordoba@ufasta.edu.ar

+5492236324566

4. **EQUIPO DE TRABAJO**

Nombre y Apellido <i>(Incluir título máximo alcanzado)</i>	Unidad Académica / Institución <i>Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad FASTA</i>	Categoría / Función <i>Se completa una vez que se aprueba el proyecto</i>	Horas Designación <i>Se completa una vez que se aprueba el proyecto</i>
Mg. Sergio Córdoba	Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad FASTA	Investigador Titular	5 hs
Lic. Santiago Garione	Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad FASTA	Auxiliar de Investigación graduado	10 hs

5. CARACTERIZACIÓN DEL PROYECTO

Descripción breve del proyecto *(máximo 250 palabras):*

La investigación tendrá como centro al Trail running en la provincia de Córdoba, tomándolo como un deporte de moda o en auge, que día a día cuenta con una mayor cantidad de personas que lo practican y se suman como deportistas amateurs. Particularmente, el proyecto se centrará en conocer la manera en que estas personas eligen en que distancia anotarse para realizar una carrera de Trail, partiendo de que se trata del único deporte en el que, con muy poca experiencia, los deportistas amateurs ya eligen desafiar distancias de maratón o ultra maratón. En el día a día de los grupos de entrenamiento de Trail running amateur de la provincia de Córdoba, es normal que la gente se anote en una carrera de 60 km solo por el hecho de unos meses antes haber completado una de 42 km, y no llevando más de dos o tres años como deportista, siendo que en cualquier otra disciplina una decisión así, si es que se toma, puede llevar muchos años de preparación. Si bien en el ámbito de las ciencias del movimiento sabemos que una decisión así no es la mejor, que no respeta ningún principio e incluso se pone en juego la salud (Ortega Martín, 2017), no se ha encontrado teorización específica sobre

los factores que influyen en esta decisión, por lo tanto, no contamos con herramientas teóricas para explicar, comprender u orientar este fenómeno.

Problema o necesidad a resolver (máximo 150 palabras de descripción):

¿Cuáles son los factores que influyen para que el deportista de Trail Running amateur elija en qué distancia anotarse para correr una carrera? Si contara con una herramienta clara, concreta y creada por profesionales de la actividad física, ¿elegiría una distancia para la cual cuente con la preparación adecuada, evitando riesgos de lesiones o desmotivaciones?

Resumen, detallando objetivos generales y particulares (máximo 250 palabras):

Como objetivos generales y específicos de la presente investigación, nos proponemos:

Objetivo general:

- Indagar acerca de cuáles son los factores que influyen en la decisión de los deportistas amateurs de Trail running para seleccionar la distancia en la cual se anotan para una carrera en este deporte.

Objetivos específicos:

- Determinar cuáles son las fuentes que brindan a los deportistas amateur de Trail running de la provincia de Córdoba información sobre las distancias de las carreras.
- Conocer el nivel de conocimiento de los deportistas amateur de Trail running de la provincia de Córdoba sobre aspectos propios de la preparación física y el metabolismo humano y relacionarlo con la elección de las distancias.
- Brindar a los entrenadores y profesionales de las ciencias del movimiento que acompañan a los atletas amateur de Trail running de la provincia de Córdoba datos claros que les permitan realizar sugerencias y dar consejos pertinentes.
- Elaborar un artículo científico con las conclusiones de la investigación y presentar los resultados en un congreso de la especialidad.
- Crear un instrumento o herramienta evaluativa sencilla y fácil de comprender, que los deportistas de Trail running amateur de la provincia de Córdoba puedan utilizar como guía para la elección de sus distancias en una carrera.

Actividades del proyecto (máximo 250 palabras):

En primera instancia se construirá un formulario de Google con preguntas dinámicas y fáciles de responder, que busquen respuestas a los principales interrogantes de la investigación. Al mismo tiempo, se entrará en contacto con grupos de Trail Running de la provincia de Córdoba, entrenadores, organizaciones de carreras locales y paginas de difusión del deporte en redes sociales, para contarles acerca de la investigación y contar con su ayuda para difundir el formulario.

Luego, durante el período de 2 meses, se difundirá la encuesta vía grupos de WhatsApp y redes sociales, invitando a los deportistas a completarla.

Una vez terminado ese período se pasará a procesar los datos, obteniendo información que ayude a perseguir los objetivos del proyecto. En este momento, una vez analizados los datos obtenidos, se evaluará si es necesario aplicar una segunda encuesta con otro tipo de preguntas o si se considera útil recopilar información de otra forma, por ejemplo, a través de entrevistas.

Cuando se considere que se cuenta con los datos suficientes, se comenzará con la conformación de la herramienta o instrumento que ayude a los deportistas elegir distancia por sí mismos. Para esto, comenzaremos definiendo los detalles de esta herramienta, test o instrumento, su alcance, grado de precisión u objetividad, modalidad, duración, evaluación y otros factores, para luego seleccionar su modalidad y posterior desarrollo.

Finalmente, con el último paso terminado, se procederá a difundir los resultados junto con la herramientas o instrumento creado, a través de los mismos medios por los cuales se difundió la encuesta inicial en un primero momento.

Novedad u originalidad en el conocimiento (máximo 250 palabras):

Partiendo de que “el Trail running es un deporte creciente en la actualidad y, como crecen los participantes, las organizaciones y carreras, deberían hacerlo los estudios y la información acerca del mismo, tanto en planteamiento del deporte como en entrenamiento y prevención” (Alonso, 2017), es importante, como especialistas en actividad física y agentes de salud, poder acompañar este proceso, y una parte del mismo, tiene que ver con la elección de las distancias de las carreras. Sin embargo, no se ha encontrado teorización específica sobre los factores que influyen en esta decisión

en los atletas de Trail running amateur de la provincia de Córdoba, por lo tanto, la presente investigación se abocará a obtener herramientas teóricas para explicar, comprender y orientar este fenómeno.

Resultados Esperados (*máximo 150 palabras*):

Recibir información sobre los factores que influyen en la decisión de los deportistas amateurs de Trail running de la provincia de Córdoba a la hora de elegir una distancia a la cual anotarse en una carrera, para adquirir una base teórica que permita generar las herramientas para acompañar y orientar esa decisión desde nuestro rol como profesionales de las ciencias del movimiento.

Además, se espera obtener un instrumento o herramienta evaluativa sencilla y fácil de comprender, que los deportistas de Trail running amateur de la provincia de Córdoba puedan utilizar como guía para la elección de sus distancias en una carrera. Un test que revele un puntaje de la manera más objetiva posible, teniendo en cuenta experiencia, rendimiento y objetivos, para guiar al deportista sobre en qué distancias anotarse o no, haciendo hincapié en evitar lesiones, desmotivaciones o fracasos. De esta manera el deportista adquirirá autonomía, pero desde una herramienta cuidadosamente diseñada por profesionales.

Impacto de los resultados (científico, de transferencia, económico, social, etc.) (*máximo 150 palabras*):

Que los deportistas de Trail running amateur de la provincia de Córdoba obtengan una amplia autonomía a la hora de elegir su distancia en una carrera, pero respaldados por la visión, conocimientos y experiencias de profesionales de las ciencias de la actividad física, que resguarden su salud y bienestar.

Interés para la Universidad FASTA (*máximo 150 palabras*):

Al tratarse de una investigación sobre un deporte de moda o en auge, la presente investigación ofrecería a la Universidad FASTA la oportunidad de estar en la vanguardia en lo que respecta a la investigación en estos temas. Es importante resaltar que no se ha encontrado teorización específica sobre los factores que influyen elección de las distancias en las carreras en los atletas de Trail running amateur de la provincia de Córdoba y que, como recalca Alonso (2017), “como crecen los participantes, las organizaciones y carreras, deberían hacerlo los estudios y la información acerca del



mismo, tanto en planteamiento del deporte como en entrenamiento y prevención". Esto, sumado a un "interés desmesurado en "saltar" directamente a la montaña, superando las distancias y los desniveles, sin darle la importancia que requiere a la planificación y el entrenamiento previo" (Ortega Martín, 2017) por parte de gran parte de la población, sobre todo sedentaria, hace que, como profesionales de las ciencias del movimiento e investigadores, nos veamos en el compromiso de aportar información al respecto.

6. Diseño Metodológico

El diseño será de tipo descriptivo, temporalmente retrospectivo, transversal. El universo de estudio serán las y los deportistas amateurs que se dedican a esta especialidad. La unidad de análisis será el o la deportista que participa en pruebas de Trail. Se llevará a cabo un muestreo por conveniencia.

Se estudiará qué objetivos los motivan, que argumentos priorizan, de quien reciben consejo o asesoramiento y que entienden realmente de la elección que están haciendo. Se utilizará como técnica de recolección de datos la encuesta, la cual se llevará a cabo a través de un formulario Google.

El primer paso será la elaboración de un instrumento del tipo encuesta, que pueda distribuirse de manera masiva y online por los grupos de Trail running amateur de la provincia de Córdoba, y que también pueda publicarse y compartirse en las redes sociales y círculos propios del deporte, de manera que pueda llegar a personas que entrenan solas y personas que entrenan en un grupo. Este instrumento, en una primera instancia, explicará las condiciones que hay que cumplir para entrar dentro de la categoría "deportista de Trail running amateur de la Provincia de Córdoba", para luego pasar a preguntas, algunas cerradas con opciones para marcar y otras abiertas, para que el deportista complete. Si bien completar este instrumento no debe tomar más de 3 minutos, puede tenerse en cuenta la posibilidad de ofrecer una recompensa para todos los que participen, por ejemplo, un sorteo o un premio para el grupo cuya mayor cantidad de integrantes participe. Más allá de esto, en la encuesta se dejará claro la relevancia y el aporte que representa para la investigación.

Una vez recabada esa información se deberá procesar los datos, utilizando un software libre office, obteniendo información que ayude a responder el principal interrogante de la investigación, sobre los factores que influyen en la elección de la distancia de las carreras, además de si estos factores están relacionados o no con la cantidad de lesiones que los deportistas pueden sufrir. En caso de ser necesario, puede optarse por una segunda instancia de encuesta o la utilización de otro instrumento, como entrevistas, para ahondar en algún punto en específico, por lo cual posiblemente sea un estudio mixto.

Con los datos procesados, luego se comenzará con la conformación de la herramienta o instrumento que ayude a los deportistas elegir distancia por sí mismos, brindándoles autonomía, aunque con el respaldo de profesionales de las ciencias del movimiento. Los detalles de esta herramienta, test o instrumento, su alcance, grado de precisión u objetividad, modalidad, duración, evaluación y otros factores, recién podrán ser definidos una vez que contemos con los datos consultados inicialmente.

En esta sección el investigador deberá explicar no sólo qué va a hacer sino cómo. Esto implica decidir qué métodos y procedimientos utilizará. Deberá indicar el tipo de diseño (explicativo, descriptivo, longitudinal, transversal, etc.); universo de estudio; unidad de análisis; tipo de muestreo si corresponde; variables o dimensiones; definición de variables; instrumentos y técnicas de recolección de datos; tipo y fuentes de datos; procedimientos; plan análisis y procedimientos. En suma, se trata de hacer explícito el modo en que se realizará la investigación.

ACTIVIDADES	11/ 22	12/ 22	1/2 3	2/2 3	3/2 3	4/2 3	5/2 3	6/2 3	7/2 3	8/2 3	9/2 3	10/ 23	11/ 23
Planteamiento de hipótesis, problema y objetivos													
Construcción del marco teórico													
Revisión del estado del arte													



Construcción de los instrumentos de evaluación														
Recolección de datos														
Análisis de los resultados														
Conclusiones														
Presentación ante la facultad														
Publicación														

7. **Bibliografía** (consignar según normas APA)

- Aguilar, E. E. R. (2009). Bases fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo. *Revista politécnica*, 5(8), 84 - 93.
- Alonso, A. C. (2017). Desarrollo de protocolo para el Trail Running (Trabajo fin de grado). Universidad Francisco de Vitoria, España.
- Aybar M., et. al (2016) Hábitos y características deportivas de corredores de ultramaratones en el Noroeste Argentino. *Perspectivas en Educación Física: Documentos y notas de investigación, Notas de Campo y Series de Datos* (2). Recuperado de: <http://efendocumentos.fahce.unlp.edu.ar/ncsd/PEFncysd02.pdf>
- Gil, G. J. (2020). Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación. *Educación Física y Ciencia*, 22(3), 139-139.
- María Nemesia. (2018). ¿Todos podemos ser corredores?: Un análisis sobre la comunidad runner y su vínculo con el mercado. *ARQUIVOS em MOVIMENTO*, 14(2), 22-38
- Martínez Montes, N., Norte, A., & Martínez-Sanz, J. M. (2018). Planificación dietético-nutricional para un ultra-trail de 115 km: estudio de un caso. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 22(3), 208-218.
- Ortega Martín, P (2017). Prevención de lesiones en carreras de montaña. (Trabajo fin de máster). Universidad de León, España.

Serrano García de Dionisio, F., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., Rojas- Valverde, D., & Pino-Ortega, J. (2020). Influencia del desnivel en la carga física del corredor de montaña: un estudio de caso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80).



Edificio Rectorado
Gascón 3140
(B7600FNL) Mar del Plata



(54-223) 499-0441



rectorado@ufasta.edu.ar



www.ufasta.edu.ar