



En la foto (de izquierda a derecha): Dr. Alberto Sacristán, médico especialista en actividad física y Dr. José Luis Maté, profesor de la Universidad Alfonso X El Sabio.

Plataformas de disipación de aire

Mayor gasto calórico con mínimo impacto

Las plataformas de disipación de aire permiten realizar ejercicio intenso a todo tipo de personas. Estos aparatos, cada vez más utilizados en la práctica deportiva, han sido analizados por el área de Actividad Física y Deporte de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid con una valoración final muy positiva para su uso y disfrute.

Para José Luis Maté, profesor del área de Actividad Física y Deporte de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid, la búsqueda de alternativas que incentiven la práctica deportiva beneficiosa para la salud es un reto al que todavía hoy nos enfrentamos, porque las alternativas son muchas, y no todas rigurosamente estudiadas. “El objetivo de mi grupo de trabajo es encontrar los factores diferenciales que cada nueva innovación en el ámbito de la actividad física aportan para la salud de los potenciales practicantes”.

Según el Dr. Maté, la inactividad física es uno de los factores más impor-

tañantes de riesgo para la salud, incrementando el número de enfermedades crónicas asociadas al sedentarismo en todo el mundo: obesidad, enfermedades coronarias, diabetes, etc. “Sin contar con la aportación positiva que tiene en nuestro día a día física y emocionalmente”, añade el Dr. Alberto Sacristán, médico de familia y experto en actividad física para la salud.

En la actualidad, la oferta de actividades es amplísima: desde el ejercicio más o menos planificado que cada uno pueda realizar en su casa, hasta las actividades al aire libre o las que se ofrecen en los gimnasios y centros deportivos. Para el profesor Maté, “lo

importante es que cada cual encuentre la actividad que le ayude a alcanzar sus objetivos, sean de salud, estéticos, ocio..., pero que la actividad sea segura, individualizada a cada persona, satisfactoria y divertida. Con esto se conseguirá una mayor adherencia al ejercicio, pudiendo mantener en el tiempo dicha actividad”.

El profesor trabaja en el laboratorio de Fisiología del Ejercicio analizando algunos de los nuevos aparatos que salen al mercado del fitness, y destaca que “muchos de ellos van dirigidos a un segmento de la población muy concreto, el de las personas que ya realizan ejercicio de manera regular, o están en una

buena condición física. Pero existe un amplísimo sector de la población al que les es muy difícil participar en gran parte de las actividades disponibles; bien por incapacidad física, por problemas logísticos, por su elevada dificultad o por resultarles monótonas y aburridas”.

Influencia de factores físicos y emocionales

El análisis de cualquier actividad humana, como la actividad física o el deporte, debe realizarse desde una perspectiva multidisciplinar. En nuestros trabajos colaboramos en muchas ocasiones con psicólogos, que nos ayudan a valorar la propuesta deportiva también desde el punto de vista de las emociones, de la diversión, de la facilidad de la tarea,... aspectos que se olvidan en muchas ocasiones, y que tienen un gran nivel de importancia.

Uno de los últimos proyectos realizados por el área de Actividad Física y Deporte de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid ha sido el análisis de un nuevo aparato de gimnasia, denominado plataforma de disipación de aire. Se trata de una superficie semi-inestable, con forma circular de 1 metro de diámetro, y unos 20 cm. de altura, sobre la que realizar clases colectivas con música. La virtud de este elemento se fundamenta en sus dos principales propiedades: la utilización del aire para la disipación del impacto, lo que minimiza el daño óseo-articular de la práctica del ejercicio intenso sobre el suelo, y su inestabilidad, lo que provoca una ma-

yor activación muscular pudiendo estar relacionado con un mayor consumo calórico durante las clases.

En el laboratorio han trabajado tanto con usuarias de edad avanzada (más de 70 años), como con chicas jóvenes y sanas. En ambos casos han analizado los efectos del ejercicio en diferentes variables fisiológicas, en la realización de ejercicio sobre plataformas de disipación de aire comparándolas con el mismo tipo de ejercicio realizado directamente sobre el suelo. Dicho ejercicio se mantuvo durante 40 minutos, donde se realizaban movimientos con todas las partes del cuerpo al ritmo de la música. Estos movimientos eran sencillos y estaban dirigidos por una monitora. La actividad finalizó con una vuelta a la calma, efectuando 5 minutos de estiramientos.

Los resultados obtenidos han sido significativos: las mediciones de lactato en sangre (variable que sirve para medir la intensidad de ejercicio) dieron valores superiores en los ejercicios realizados sobre las plataformas. Esto podría ser debido, según los expertos, a que existe un mayor trabajo muscular, posiblemente por la inestabilidad que genera el aparato y por el incremento de los tiempos de apoyo debido a que se reduce el rebote sobre la plataforma por el efecto de la disipación de aire.

Siguiendo con la comparativa del mismo ejercicio realizado en diferentes superficies, encontraron que durante los 40 minutos de ejercicio, la frecuencia cardíaca fue significativamente mayor sobre plataformas de disipación de aire que sobre el suelo.

Mayor intensidad con la misma percepción subjetiva del esfuerzo

Ambos parámetros fisiológicos (lactato en sangre y frecuencia cardíaca), demostrarían una mayor intensidad de ejercicio si éste se realiza sobre plataformas de disipación de aire. Sin embargo, la percepción subjetiva del esfuerzo de cada participante, medida a partir de la Escala de Borg, indicó que todas las mujeres mantuvieron una misma sensación de esfuerzo realizando el ejercicio sobre plataformas o sobre el suelo. Es decir, que tuvieron la misma sensación de cansancio pese a que el ejercicio sobre plataformas fue más intenso.

Para quién está indicado

Para el Dr. Sacristán, el ejercicio sobre plataformas de disipación de aire podría ser una herramienta eficaz para personas sedentarias o con sobrepeso, obteniendo una reducción de la grasa corporal, mejorando la capacidad cardiovascular, sin una fatiga excesiva y con tiempos de recuperación más cortos debido al menor impacto. Además, creen que la metodología de las clases que han visto las hace muy divertidas, facilitando a los usuarios la permanencia en el programa de entrenamiento, factor que muchas veces se olvida al prescribir la incorporación de la actividad física en la rutina diaria de vida de las personas. □

Información cedida por Sistema ABE
www.sistemaabe.es | info@sistemaabe.es