



**Ciencias
aplicadas
Proyecto -
preprint**

Evaluación del disfrute en una sesión de entrenamiento funcional de alta intensidad en sujetos físicamente activos

Valuation of enjoyment in a high intensity functional training session in physically active subjects

Figueredo, Laura; Mendoza, Loren; Zipa, Brayan

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

*Email de correspondencia: **lfigueredo@jdc.edu.co**

Recibido: 25-1-2020

Aceptado: 30-2-2020

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Figueredo, L; Mendoza, L. y Zipa, B. (2020). Evaluación del disfrute en una sesión de entrenamiento funcional de alta intensidad en sujetos físicamente activos. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 193-195. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



Resumen

El entrenamiento funcional de alta intensidad se ha visto como una tendencia actual del acondicionamiento físico y del fitness en todas las poblaciones. Por ello, el propósito de esta investigación fue determinar el grado de disfrute de una sesión de entrenamiento de alta intensidad en sujetos físicamente activos, mediante la encuesta Physical Activity Children Enjoyment Scale (PACES). Para esto, se realizó un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo y un diseño pre-experimental con muestra no probabilística conformada por 10 participantes (6 hombres y 4 mujeres) de 20 a 27 años. La sesión de alta intensidad ejecutada consistió en 4 bloques o Workout of Day (WOD) compuestos por ejercicios calisténicos/gimnásticos y metabólicos con 4 min de duración cada uno y con intervalos de 4 min en WOD, para los 4 WOD se empleó el método An Many Reps an Possible (AMRAP), en el primer WOD se realizó 10 flexiones de brazos en suelo + 15 saltos tijera, en el segundo WOD 10 reps de sentadilla libres + 20 reps de escaladores, en el tercer WOD 1 rep de soldadito + 10 reps de saltos de lazo y en el cuarto WOD 10 reps de tijeras + 5 reps abdominales sentándose. Al terminar la sesión la encuesta fue aplicada vía correo electrónico. El análisis estadístico se hizo en EXCEL 2016. Los resultados obtenidos de la escala de disfrute en hombres fueron $65,33 \pm 7,73$ y en mujeres fue $66,75 \pm 7,67$. Se llegó a la conclusión que las mujeres tuvieron un mayor grado de disfrute que los hombres en la sesión de entrenamiento funcional de alta intensidad.

Palabras clave: disfrute, entrenamiento funcional, alta intensidad, encuesta PACES.



Abstract

High intensity functional training has been seen as a current trend of physical conditioning and fitness in all populations. Therefore, the purpose of this research was to determine the degree of enjoyment of a high-intensity training session in physically active subjects, using the Physical Activity Children Enjoyment Scale (PACES) survey. For this, a descriptive study with a quantitative approach and a pre-experimental design with a non-probability sample made up of 10 participants (6 men and 4 women) aged 20 to 27 years were carried out. The high intensity session executed consisted of 4 blocks or Workout of Day (WOD) composed of calisthenic / gymnastic and metabolic exercises with a duration of 4 min each and with intervals of 4 min in WOD, for the 4 WOD the method An Many Reps an Possible (AMRAP), in the first WOD 10 push-ups were performed on the ground + 15 scissor jumps, in the second WOD 10 free squat reps + 20 climber reps, in the third WOD 1 soldier rep + 10 jumping rope reps and in the fourth WOD 10 scissors reps + 5 sitting abdominal reps. At the end of the session the survey was applied via email. Statistical analysis was performed at EXCEL 2016. The results obtained from the enjoyment scale in men were $65,33 \pm 7,73$ and in women it was $66,75 \pm 7,67$. It was concluded that women had a higher degree of enjoyment than men in the high intensity functional training session.

Keywords: enjoy, functional training, high intensity, PACES survey.