La UJI estudia la recuperación de los maratonianos - El Mundo Castellón al Día - 17/06/2016

LA ÚLTIMA SOCIEDAD

Proyecto. Este estudio, que tendrá dos líneas de investigación, pretende analizar científicamente cómo los cambios fisiológicos que se producen en una carrera de larga duración son recuperados por los deportistas. Para ello, se realizarán diferentes controles y pruebas a 100 corredores del Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, que se celebrará el próximo día 20 de noviembre.

Firma del convenio de colaboración para desarrollar el proyecto de investigación CRS. E. M.

LA UJI ESTUDIA LA RECUPERACIÓN DE LOS MARATONIANOS

LA UNIVERSIDAD, LA FUNDACIÓN TRINIDAD ALFONSO, FUNDACIÓN NISA Y CORRECAMINOS INVESTIGAN CÓMO MEJORAR LA RECUPERACIÓN DE LOS CORREDORES

E. M. CASTELLÓN

La Universitat Jaume I de Castellón, la Fundación Trinidad Alfonso, la Sociedad Deportiva Correcaminos y la Fundación Hospitales Nisa han suscrito un convenio de colaboración para el desarrollo del proyecto de investigación CRS (Corre, Recupera, Repite, Siempre Saludable). Éste tiene como objetivo analizar científicamente cómo los cambios fisiológicos que se producen en una carrera de larga duración son recuperados por los deportistas.

Para ello se realizará un control y diferentes programas de intervención en 100 corredores del Maratón Valencia Trinidad Alfonso EDP, un seguimiento que se iniciará un mes antes de la carrera y que finalizará ocho días después de la disputa de la prueba, el 20 de noviembre de 2016.

La gran innovación en este trabajo se encuentra en el estudio de los procesos de recuperación y cómo un tipo de ejercicio físico puede facilitarlos.

El convenio de colaboración se ha concretado además a través de un contrato de investigación por parte de la Fundación Trinidad Alfonso con el grupo de investigación dirigido por el profesor del Departamento de Educación de la UJI, Carlos Hernando, que será el encargado de realizar el proyecto.

El acuerdo recoge también la colaboración de la Sociedad Deportiva Correcaminos para habilitar diversos espacios para la realización de los controles a los deportistas tanto en la feria del corredor como en la salida y la meta de la maratón. Por su parte, la colaboración de la Fundación Hospitales Nisa se concretará en la realización de pruebas a los participantes en el estudio en Nisa Salud Deportiva en el Hospital Nisa 9 de Octubre, entre las que se incluirán ecocardiograma *doppler* color, ergometrías y analíticas de sangre y de orina.

Durante la firma de los acuerdos, el rector de la UJI, Vicent Climent, destacó la importancia y la ambición de este proyecto que aúna deporte y salud y del que sin duda «surgirán recomendaciones muy interesantes para los participantes en este tipo de pruebas».

En este sentido, el presidente de la Sociedad Deportiva Correcaminos entiende que es «fundamental contar con datos objetivos de lo que representa la preparación y la recuperación de un maratón». El servicio médico «a los participantes en una carrera es básico dentro de los servicios que la organización debe brindar al corredor.

El proyecto CRS tiene como prioridad ver como la recuperación después de la maratón evoluciona dependiendo del tipo de trabajo realizado en los primeros siete días, con el fin de determinar de forma objetiva qué tipo de ejercicio físico facilita un restablecimiento más rápido. El estudio dará respuesta así al amplio número de deportistas que participan en estas competiciones y que se ha incrementado de forma exponencial. La popularización de estas carreras basada en los principios de la salud y el bienestar ha traído consigo, en algunos casos, conductas adictivas y que han transformado su objetivo saludable en otros fines que no ayudan al equilibrio entre salud y rendimiento.

El proyecto, que tendrá una duración de 18 meses, pretende conocer elementos importantes para la salud y aportar recomendaciones para los corredores habituales.

Las dos principales líneas de investigación se centran, en primer lugar, en conocer los cambios fisiológicos que se producen en los corredores de un maratón de manera que se puedan valorar las consecuencias que produce en el organismo la realización de una prueba de estas características, trabajo que va a poder cotejarse con otras investigaciones ya publicadas. Una segunda línea de investigación, de carácter innovador y poco estudiado, se centra en conocer los procesos que favorecen la recuperación de esta afectación al cuerpo, de manera que se pueda afirmar científicamente el tiempo necesario para que una persona pueda realizar otro esfuerzo de cierta intensidad y conocer, de entre los tipos de ejercicio físico realizados en la fase de recuperación, cuál de ellos es el más idóneo para mejorar el tiempo y los procesos de recuperación.