



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted está invitado a participar del proyecto de investigación titulado “Efectos del ejercicio de fuerza en bloque versus en circuito sobre la composición corporal y el rendimiento en adultos. Ensayo controlado aleatorio.”. Este estudio será realizado por Hector Fuentes Barria académico de la Universidad Arturo Prat, Universidad Andrés Bello, Santo Tomás y Universidad Central de Chile, el cual será el Investigador Responsable de esta investigación.

El objetivo principal de este estudio es: Evaluar los efectos del entrenamiento en bloque comparado con un circuito sobre el nivel de actividad física, la composición corporal, fuerza muscular, capacidad funcional, rendimiento en sprint y la curva de recuperación en adultos jóvenes

Su participación en este estudio es voluntaria y si Ud. está de acuerdo se le realizarán los siguientes procedimientos, ninguno de los cuales le implicará un gasto:

En condiciones de temperatura y humedad ambiente, un profesional especialista en Ciencias del Deporte evaluará sus características sociodemográficas y antropométricas (edad, peso, talla, Índice de Masa Corporal y perímetro o circunferencia de cintura) y nivel de actividad física a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física en su versión corta (IPAQ corto), fuerza de agarre manual por medio de dinamometría, capacidad de esprint a través del test de 35 metros, capacidad funcional por medio del test de caminata de 6 minutos y la capacidad de recuperación observando la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Esta intervención se realizará durante 12 semanas oportunidad para determinar si su perfil se ajusta a los criterios de elegibilidad del estudio. Su participación en estas actividades no involucra ningún pago o compensaciones.

Posteriormente, será sometido a una sesión de entrenamiento de fuerza de distribución en bloque o circular según corresponda su asignación, donde se controlarán sus parámetros cardiovasculares a través de un monitor cardiaco. Es importante que sepa que Ud. no sufrirá ningún riesgo, incomodidad o molestia con la aplicación de los instrumentos. No obstante, si siente cualquier tipo de incomodidad los autores de este estudio estarán totalmente disponibles para ayudarle o contestar cualquier inquietud.

Su participación es de gran importancia para el desarrollo de este estudio ya que estará contribuyendo en indagar cambios agudos y crónicos en la arquitectura muscular, el rendimiento y la composición corporal después del ejercicio de fuerza.

Se garantiza que sus datos personales se mantendrán en completa privacidad y anonimato. Todos los datos y documentos de este estudio los mantendrá archivados durante 5 años el investigador responsable, periodo después del cual serán eliminados. Los resultados de esta investigación pueden ser publicados, sin identificar a los participantes, en medios de difusión con objetivos académicos.

Usted tiene la libertad para decidir si quiere participar del estudio y puede retirar su autorización en cualquier momento, sin necesidad de justificarse.

Este Consentimiento Informado será firmado en 2 copias, quedando una en su poder y otra en poder del Investigador Responsable. A continuación, se indican los datos de contacto del investigador responsable para aclarar sus dudas e inquietudes siempre que Ud. lo encuentre necesario.



- Nombre del Investigador Responsable: Hector Arturo Fuentes Barria
- Teléfono: +56996702455
- Correo electrónico: hectorfuentesbarria@gmail.com

Firma del Investigador Responsable

Declaro que leí este documento, estoy de acuerdo con lo expuesto y acepto participar de este estudio.

Nombre del participante: _____

RUT: _____

Fecha: _____