

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1.**

#### **DOCUMENTO DE INFORMACIÓN AL PACIENTE**

**Fecha:**

**Título del proyecto:**

***“ANÁLISIS COMPARATIVO DE 2 TÉCNICAS DE CARRERA POR  
PARÁMETROS CINEMÁTICOS: BAREFOOT Y SHOD RUNNING”***

**Investigador principal:**

Doña: Alicia Pérez Félez (aliciaperezfelez@gmail.com)

Alumna en prácticas de la Universidad de Zaragoza

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

#### **Descripción del estudio**

El presente estudio es una investigación que se centra en una especialidad deportiva como es el Atletismo y en concreto en las técnicas de “Barefoot” (descalzos) y “Shod” (calzados), analizando y comparando los parámetros cinemáticos que caracterizan cada una de estas, además de posibles patologías/problemas asociados, o no, a las mismas y factores relacionados con la economía de esfuerzo. Asimismo, se van a tener en cuenta factores que puedan influir en los datos que se van a estudiar (como es la lateralidad del tren inferior). Será de gran utilidad conocer las características comunes entre los deportistas de cada una de estas técnicas con el fin de obtener datos significativos.

#### **Participantes**

Deportistas que en el momento de la prueba estén entrenados y hayan trabajado la técnica para la que van a colaborar durante un tiempo prolongado con el fin de tener afianzada la misma y que puedan llevarla a cabo con naturalidad. No se incluirán en el estudio los deportistas que no lleven practicando dicha modalidad deportiva más de 3 meses (tiempo necesario estimado para aprender de forma correcta la técnica “Barefoot”).

#### **Prueba**

Para la recogida de datos, como primera instancia, se recopilarán datos referentes a la talla (cm), el peso (Kg) y la edad (años). Del mismo modo se realizarán una serie de exploraciones funcionales en camilla al deportista; posible disimetría entre los miembros del tren inferior, acortamiento del tendón de Aquiles y perímetro de ambas piernas (cm) serán 3 de los aspectos valorados. Además la lateralidad del tren inferior en ausencia de estímulos sobre el tren superior será tenida en cuenta.

Una vez tomados estos datos, el deportista pasará a realizar una prueba sobre OptoGait, sistema de medida que valora datos referentes a la cinemática de carrera

“Estudio comparativo de 2 técnicas de carrera por parámetros cinemáticos:  
Barefoot y Shod running”

(longitud de paso y de zancada, tiempo de vuelo y de contacto, altura de paso, velocidad y ritmo).

No será necesario realizar calentamiento, pero si, completar todo el recorrido necesario (36m. de tapiz) para que los resultados obtenidos puedan ser considerados como válidos, ya que, la prueba no tiene en cuenta ni la fase de aceleración ni la deceleración, por tanto, habrá que completar ambas en los rangos establecidos anteriormente para que la fase requerida para el estudio coincida con el tramo de tapiz habilitado para el mismo.

Cuando esté usted preparado, oirá una señal, la cual le informará que puede comenzar la carrera. Deberá completar los 36m de recorrido y volver a la misma intensidad y ritmo hasta el punto de partida. La prueba se repetirá 2 veces, siendo la primera vez de prueba para que el sujeto tome contacto y no se dé opción a posibles errores de ejecución que obliguen a repetirla.

Dentro del mismo estudio, se realizará una prueba de economía de esfuerzo donde los participantes tendrán que recorrer una distancia anteriormente marcada de 14km y datos referentes a Frecuencia cardiaca (pulsaciones/minuto) e índice subjetivo de esfuerzo percibido (escala de Borgg) serán recogidos.

### **Riesgos y molestias que implica la prueba**

Existe la posibilidad de que se produzcan lesiones en el sistema musculoesquelético como por ejemplo: roturas fibrilares, musculares o tendinosas, así como, contusiones, esguinces o luxaciones. Se harán todos los esfuerzos posibles para minimizar estos riesgos mediante la evaluación de la información preliminar concerniente a su salud y fitness, y mediante las observaciones que se hagan durante la prueba.

Se dispone de material de urgencia, así como de personal preparado para actuar en cualquier situación inusual que pueda surgir. No se ha contratado un seguro por considerar que el riesgo es mínimo.

### **Responsabilidades del participante**

La información que usted posea sobre su estado de salud o sobre experiencias previas en las que tuvo sensaciones anormales al realizar un ejercicio físico puede afectar la seguridad o el valor de estas pruebas. La rápida comunicación por su parte de las sensaciones que experimenta al realizar esfuerzos durante dicha prueba es también de gran importancia. Usted es responsable de revelar esa información al personal de la prueba cuando se le pregunte.

“Estudio comparativo de 2 técnicas de carrera por parámetros cinemáticos:  
Barefoot y Shod running”

**Beneficios esperados**

Los resultados que se obtengan de estas pruebas pueden ayudar a mejorar los conocimientos acerca de las repercusiones e influencias sobre el rendimiento de cada una de las técnicas de carrera estudiadas.

**Preguntas**

Le animamos a que haga cualquier pregunta sobre los procedimientos seguidos en la prueba de esfuerzo o sus resultados en la prueba. Si tiene alguna preocupación o pregunta, por favor pídanos más información.

**Libertad para dar el consentimiento**

Usted participa en el estudio de manera voluntaria, pudiendo abandonarlo en el momento que considere oportuno, sin que esto conlleve ninguna repercusión negativa para usted.

Los datos obtenidos en el estudio serán confidenciales y únicamente se hará uso de ellos para el cumplimiento de los objetivos planteados en la investigación. No se cederán estos datos a terceros sin el consentimiento expreso de los sujetos participantes a quienes pertenezcan los datos.

En esta investigación se garantizará el anonimato de los sujetos que aportan los datos, estableciendo un código disociado para identificarlos que sólo será conocido por los responsables de la realización del trabajo de campo.

Fdo: Alicia Pérez Félez

**ANEXO 2.**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Fecha:**

**Título del proyecto:**

***“ANÁLISIS COMPARATIVO DE 2 TÉCNICAS DE CARRERA POR  
PARÁMETROS CINEMÁTICOS: BAREFOOT Y SHOD RUNNING”***

**Investigador principal:**

Doña: Alicia Pérez Félez (aliciaperezfelez@gmail.com)

Alumna en prácticas de la Universidad de Zaragoza

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

Yo, ..... (nombre y apellidos del  
participante)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información  
sobre el mismo.

He hablado con: .....(nombre del  
investigador)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Deseo ser informado sobre los resultados del estudio:      sí      no      (marque lo  
que proceda)

Acepto que los datos obtenidos de este estudio puedan ser utilizadas en futuras  
investigaciones (relacionadas con ésta):      sí      no      (marque lo que proceda)

Doy mi conformidad para que mis datos sean revisados por personal implicado  
en el trabajo, para los fines del estudio, y soy consciente de que este consentimiento es  
revocable.

He recibido una copia firmada de este Consentimiento Informado.

Firma del participante:

Fecha:

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al paciente mencionado

“Estudio comparativo de 2 técnicas de carrera por parámetros cinemáticos:  
Barefoot y Shod running”

Firma del Investigador:

Fecha:

Consentimiento informado estudio:

Fecha: