



N° de expediente: 008140-000017-24

Fecha: 14.06.2024

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

PRESENTACIÓN DE PLAN DE TRABAJO DEL DOCENTE EFECTIVO ALEJANDRO TREJO, PERTENECIENTE AL DEPTO. DE EF Y DEPORTE, PARA EL PERÍODO 2024-2025.

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	INFORMES - PRESENTACION DE
Tema:	
Período desde:	
Período hasta:	
Fecha límite para responder:	
Dependencias involucradas:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 008140-000017-24 Actuación 1	Oficina: DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 14/06/2024 Estado: Cursado
--	---	---

TEXTO

Se adjunta plan de trabajo del docente Alejandro Trejo y evaluación de la Comisión Cogobernada del Departamento de EF y Deporte, recibidos desde el correo direccióndeptodeporte@gmail.com.

Pase a Secretaría de Comisión Directiva para su consideración.

Firmado electrónicamente por SYLVIA FIORELLA ACERENZA PRUNELL el 14/06/2024 14:12:19.

Nombre Anexo	Tamaño	Fecha
Plan de Trabajo_G3_Trejo_2024_2025.pdf	138 KB	14/06/2024 14:11:52
Valoración Alejandro Trejo.pdf	94 KB	14/06/2024 14:11:52

Instituto Superior de Educación Física - Universidad de la República

Plan de trabajo Departamento Educación Física y Deporte

NOMBRE: Alejandro Trejo-Silva

GRADO: 2

DEPARTAMENTO ACADÉMICO: Educación Física y Deporte

CARÁCTER DEL CARGO: efectivo

CATEGORÍA HORARIA DEL CARGO BASE: baja (10)

EXTENSIONES/REDUCCIONES HORARIAS: cargo de 10 horas asociado al llamado LLOA generado por el propio docente con extensión a 30 horas desde la asunción del cargo a la fecha.

REGIÓN: Montevideo

OBSERVACIONES:

- Período del plan de trabajo: 1 de Noviembre 2023 a 30 de Octubre 2025

Plan de trabajo período 2023-2025.

El presente plan presenta las principales líneas de trabajo vinculadas a las funciones de enseñanza, investigación y extensión dentro del Departamento de Educación Física y Deporte en el núcleo de Deporte y Entrenamiento. Atiende al estudio del deporte de rendimiento, alto rendimiento, la alta competencia y la formación del deportista, pensado desde un contexto nacional y su relación con otros ámbitos internacionales. Se parte de entender al deporte desde una mirada sistemática, ecológica y de complejidad desarrollando una propuesta focalizada en los factores de rendimiento deportivo: técnica, táctica y preparación física.

Este plan se integra en “Grupo de Investigación en Deporte y Rendimiento” (CSIC, N°883101).

La presentación de este plan de trabajo fue postergada en el tiempo debido a la posible designación como Coordinador de Carreras de Montevideo, tarea que es posible de ser realizada en el ISEF-Montevideo por un Profesor/a Adjunto y teniendo esta una incidencia directa dentro del plan de trabajo asociado a mi cargo. Finalmente, la designación se efectiviza el 16 de Febrero 2024, momento a partir del cual me interiorizo sobre las normativas y características en las que se enmarcará definitivamente esta tarea de gestión. Una vez determinados aspectos particulares, como ser la carga de horas de enseñanza definidas para el período 2024-2025, se procedió a confeccionar el plan de trabajo que se desarrolla en este documento, el cual contempla las funciones universitarias, así como la nueva tarea de gestión asumida.

Fundamentación

Desde el paradigma de la complejidad, se ha desarrollado un sólido sustento científico para el análisis de los deportes en general, y en particular, de los deportes colectivos. Este enfoque ha

evolucionado continuamente con el objetivo de describir, comprender e incluso predecir las formas de juego en los deportes colectivos, especialmente aquellos identificados como deportes abiertos e invasión. La investigación científica ha contribuido al desarrollo y mejora del rendimiento en diversas disciplinas deportivas, abordando los desafíos desde múltiples perspectivas. La aplicación de modelos sociales, basados en los planteamientos de Bertalanffy (citado en Lozano, 2014), justifica el enfoque actualmente adoptado para el estudio de los deportes colectivos, que se caracteriza por ser sistémico, ecológico y competitivo. Este enfoque considera la interacción entre variables y la dinámica del juego, según lo propuesto por Gréhaigne, Richard y Griffin (2005), así como las diversas variables contextuales y las estrategias de juego de jugadores y equipos, como señalado por Lago, Martín Acero, Seirul-lo y Álvaro (2006).

Esta perspectiva compleja de los deportes implica un análisis detallado de lo que ocurre durante la competición, el entrenamiento y/o la enseñanza, fundamentado en la misma complejidad inherente a estas actividades. Se busca identificar elementos que fomenten el desarrollo tanto de jugadores, entrenadores y equipos, ya sea en el contexto de competición como en la preparación ella, considerando la falta de certezas en los sistemas reales y en las relaciones que influyen en las acciones (Balague & Torrents, 2011). El desarrollo de los jugadores se relaciona con la evolución de estos durante el proceso de enseñanza/entrenamiento y se refiere tanto a la mejora en la calidad del juego, expresada en las habilidades técnico-tácticas, como a la capacidad de adaptación a circunstancias cambiantes que escapan al control de los jugadores (por ejemplo, reglas de juego e infraestructura). Los enfoques para lograr esta mejora o evolución no son uniformes dentro o entre disciplinas, aunque existen elementos transferibles entre ellas, así como entre los enfoques de juego, entrenamiento y enseñanza para ambos géneros. Por lo tanto, el objetivo es no solo determinar si una forma de juego es superior a otras, sino también explorar las diversas rutas que puedan conducir a ella, considerando las ventajas de cada enfoque al generar herramientas que permitan a los deportistas adaptarse a las situaciones de juego en constante cambio, tomando decisiones "óptimas" en cada momento (Martín Acero & Lago Peñas, 2005).

Balagué y Torrents (2013) y Balagué et al. (2013) han destacado la importancia del estudio de factores como el nivel de competición (local, regional, internacional), el formato de la competición, el nivel de habilidad de los deportistas (edad) y el género para comprender mejor la complejidad de los deportes colectivos. Estos elementos conforman el contexto que influye en la forma en que se juegan ciertos deportes colectivos. El análisis de las acciones de juego en función de estos diversos contextos ha promovido la integración de perspectivas provenientes de diferentes disciplinas, lo que ha enriquecido el entendimiento del deporte colectivo en su conjunto.

Proyecto de investigación

En el ámbito del entrenamiento y las ciencias del deporte, uno de los principales desafíos y objetivos es investigar los factores que influyen en el rendimiento, determinar la importancia de cada uno en distintas situaciones y mejorar la condición técnica, táctica y física de los deportistas, así como cuantificar el estrés y abordar las tareas psicológicas asociadas al entrenamiento y la competición de todos los atletas (Gómez, 2018).

En la actualidad, la Ciencia de Datos ha alcanzado un nivel de desarrollo tal que, combinada con la Inteligencia Artificial, permite analizar grandes volúmenes de datos que contienen información relevante, tanto a nivel de Big Data (BD) como de Small Data (SD). El análisis de los registros en ambas modalidades (BD y SD) ha permitido describir, explicar y en algunos casos prever el comportamiento de los deportistas, especialmente durante las competiciones en deportes colectivos. Con un enfoque en los aspectos técnicos y tácticos presentes en ellos, se examinan, por ejemplo, el comportamiento técnico durante entrenamientos y partidos (pases, tiros, regates, entre otros) y la táctica (sistemas ofensivos, defensivos, entre otros). Estas variables se interpretan y proporcionan información para establecer o ajustar las estrategias de enseñanza, entrenamiento o competición, como han señalado Sarmiento et al. (2014) y Memmert (2016).

El foco de la propuesta radica en producir conocimiento científico que contribuya a mejorar los procesos de análisis, planificación y ejecución tanto del entrenamiento como de la competición.

Además, se busca proporcionar respuestas a las consultas planteadas por especialistas, como entrenadores, docentes y académicos, quienes observan que los enfoques analíticos convencionales tienen dificultades para manejar la gran cantidad de datos disponibles y explicar aspectos del comportamiento durante el juego que no siempre se ajustan a patrones fácilmente interpretables.

Objetivos generales y específicos del proyecto de investigación

Objetivo general

Desarrollar directrices para evaluar el rendimiento en deportes de equipo.

Objetivos específicos

Generar conocimiento sobre el rendimiento de los deportes colectivos en general, del básquetbol, fútbol y handball en particular, en contexto nacional, regional y mundial

Reconocer tendencias de juego a partir de indicadores técnicos y tácticos para adaptar o mantener estrategias de juego.

Determinar aspectos del juego que consideren las diferencias de género.

Descubrir enfoques de análisis que faciliten la simplificación de variables para la evaluación de los deportes mencionados.

Preguntas que busca responder el proyecto

Este proyecto busca abordar algunas de las siguientes interrogantes: ¿Cuáles indicadores, ya sean individuales o colectivos, son más representativos de los rendimientos en los niveles nacional, regional y mundial? ¿Es posible reducir la cantidad de variables necesarias para explicar y describir los rendimientos en diferentes contextos situacionales? ¿Cuáles son las similitudes y diferencias en el juego entre hombres y mujeres? ¿Cuáles son las características del rendimiento en estos deportes a nivel de clubes y selecciones nacionales? ¿Hasta qué punto la implementación de técnicas de inteligencia artificial permite una descripción precisa y una predicción fiable del rendimiento deportivo en estos deportes?

Estrategia y metodología de investigación

El estudio, a llevarse a cabo dentro del marco del Grupo Deporte y Rendimiento (CSIC 883101), tiene como objetivo asociar nuevas tareas a este grupo, que se encuentra anclado fundamentalmente en el Departamento de Educación Física y Deportes del ISEF. Se basará en estudios notacionales, centrándose especialmente en el uso de la metodología observacional, considerada ideal para registrar comportamientos en su contexto natural sin influir en los mismos Anguera (2003). Esta metodología se distingue por su rigurosidad en los procedimientos, lo que asegura la validez y confiabilidad de los datos obtenidos (Hernández-Mendo, 2014). El análisis de datos será principalmente descriptivo, seguido por el empleo de diversos procedimientos estadísticos para llevar a cabo un análisis multivariado de una mediana a alta cantidad de datos. En determinados casos, se recurrirá al enfoque cualitativo a través de entrevistas, cuestionarios y revisiones bibliográficas. Además, en colaboración con otras líneas del grupo de investigación, se participará en la recolección automatizada de datos mediante el registro automático con dispositivos GPS y LPS.

Resultados esperados

A pesar de un reciente crecimiento en la producción nacional de conocimiento al rendimiento deportivo en deportes colectivos en general, y específicamente en el ámbito femenino, aun se nota una carencia en la cantidad, en contraste con la producción internacional. Así entonces, los hallazgos de la investigación tendrán un gran impacto en este campo. No solo contribuirán a la generación de conocimiento, sino que también se espera que tengan aplicaciones prácticas significativas y motiven a futuros docentes a especializarse en esta área. Se espera que este estudio tenga un impacto positivo en

la comunidad académica, generando conocimiento aplicable en diversos niveles educativos y en entornos de rendimiento deportivo. Además, se buscará promover el uso de tecnologías y métodos de análisis de rendimiento deportivo de fácil implementación, así como el desarrollo de nuevas tecnologías a nivel local. Los resultados de la investigación se aplicarán según los diferentes contextos de juego, buscando así maximizar su relevancia y utilidad.

Actividades

Actividades de formación

Al haber culminado el ciclo de formación básica académica de posgrado, requerida para el grado que ostento (Doctorado), se pretende continuar con los procesos de formación permanente, imprescindibles tanto para el ámbito académico como el profesional.

Para ello se participará de actividades y estancias de formación académica y profesional en Uruguay y en Exterior buscando consolidar y desarrollar mi formación permanente en temas de interés del proyecto del grupo de investigación que integro. Se espera realizar visitas y estancias breves académicas en continuación con los acuerdos alcanzados con sociedades y grupos de investigación anclados en Brasil (Universidad Federal de Minas Gerais y Universidad Federal de Vicososa) y en España a través de la red Sport Performance Analysis Association (particularmente con Universidad de Extremadura, la Universidad Politécnica de Madrid o la Universidad Pablo de Olavide).

Se espera además, la asistencia a congresos nacionales (como el encuentro de investigadores del ISEF) e internacionales (como el Congreso Brasileiro de Deportes Colectivos y el European College of Sports Science Congress).

Actividades de enseñanza

De confirmarse la extensión horaria de 30 a 40 horas (a la que se hace mención en la Resolución 19; CDC; 21 Nov 2016 acerca de las tareas de gestión en el ISEF-Montevideo) estaré a cargo de 2 cursos de grado en la Licenciatura en Educación Física: “Seminario de Tesis”, del que estoy a cargo (anual, 2024-2025); y “Handball” (semestre par 2024 y 2025). De no confirmarse la extensión mencionada, la tarea de enseñanza en carrera de grado se centrará exclusivamente en Seminario de Tesis.

También, en la maestría (ProMEF) soy docente del seminario “Perspectivas y avances en el estudio del rendimiento en deportes de equipo” cuya nueva edición (2023) ya fue aprobada. He participado como docente de la primera edición de este seminario en 2022. Además, en esta misma oferta de posgrado, se pretende llevar adelante el curso Por otra parte, para el año 2025 se pretende ofrecer el curso “Bioestadística aplicada a los análisis del rendimiento deportivo” siendo para este curso la primera edición.

Además, desde el año 2019, junto al Dr. Andrés González desarrollamos el curso de Formación Permanente de “Análisis técnico-tácticos en los deportes. Aportes de los estudios notacionales y la Metodología Observacional”. En 2024 se cumple la sexta edición y se prevé continuar reeditando para el año 2025. Asimismo, buscaré desarrollar una nueva edición del curso de Beach Handball (que ha tenido ediciones en Montevideo y Rivera), así como un curso vinculado a otros deportes colectivos o incluso individuales.

Actividades de investigación

Desde el punto de vista de la investigación se plantea dirigir, desarrollar y colaborar en las actividades de investigación dentro del “grupo de investigación en deporte y rendimiento” que ha sido aprobada su financiación en el reciente llamado a “Grupos I+D” de la CSIC en 2022, por el período 2023-2026. Por tanto, se siguen los objetivos del grupo que atienden a generar nuevos conocimientos científicos de calidad en las áreas de estudio del movimiento en los deportes, el entrenamiento, la evaluación y el análisis del

rendimiento.

En relación al fortalecimiento, y en función de las nuevas oportunidades (y responsabilidades) que el cargo me habilita (como el presentarse a llamados sin la necesidad de un aval académico de otro docente), pretendo desarrollar como responsable un grupo de investigación, financiado por el llamado a fortalecimiento de grupos de investigación del ISEF. Este grupo abordará temáticas que actualmente se encuentran no incluidas dentro del Grupo I+D de Deporte y Rendimiento.

Se plantea seguir trabajando en la generación de conocimientos y en la comunicación de resultados de investigación mediante la publicación de un artículo académico en revistas de impacto por año, así como la publicación de un capítulo de libro en este periodo de trabajo.

Se continuará participando en la red de investigación científica “Red de Ciencias del Deporte” (registrada en España con el registro 2022: 25/ UPB/22 SPAA, Sports Performance Analysis Association) a través del Dr. Miguel Ángel Gómez Ruano. Del mismo modo se buscará mantener el vínculo académico con el UFMG Soccer Science Center (Universidad Federal de Minas Gerais) a través del Dr. Gibson Moreira.

Se desarrollarán proyectos de investigación en el ámbito de las funciones docentes, fundamentalmente a través del “Seminario de Tesina” en la formación de grado y la colaboración en otros proyectos de postgrado. Se buscará obtener la financiación de al menos un proyecto PAIE en el periodo de trabajo.

También se espera seguir colaborando en la generación de ámbitos de discusión y estudio de los aspectos relevantes del rendimiento deportivo, con mesas redondas y seminarios; así como otros ámbitos de divulgación. En este aspecto, se seguirá colaborando en la organización del “Encuentro de investigadores y extensión del ISEF”, consolidando el Grupo de Trabajo Temático (GTT) de “análisis del rendimiento técnico, táctico y de la condición física en los deportes” iniciado en la edición 2020.

A nivel de presencia en las instituciones científicas de alta calidad y reconocimiento institucional y nacional, se buscará cumplir con los requisitos solicitados al ser aprobado mi ingreso al Sistema Nacional de Investigadores en el año 2022, y de esta manera poder postularme a la renovación de mi contrato en el año 2024.

Actividades de extensión

Dentro del marco de actuación del Grupo de Investigación en Deporte y Rendimiento, se plantea participar en tres acciones: 1) Desarrollo EFI; 2) evaluación y análisis del rendimiento; y 3) divulgación científica y espacios de diálogo.

En busca de la articulación e integración de las tres funciones universitarias se participará en los trabajos del Espacio de Formación Integral (EFI) “abordaje del rendimiento deportivo en deportes colectivos” que fue aprobado en el llamado a auto identificación de EFI 2020-2021 y que sigue en funcionamiento (2024). Esta propuesta tiene la fortaleza de articular con el “grupo de investigación en deporte y rendimiento” y con contrapartes como el Club Pontevedrés de handball y Bienestar Universitario donde se han iniciado las acciones. Se pretende aprovechar estos espacios compartidos para la producción de conocimientos junto a deportistas, expertos en entrenamiento, técnicos de disciplinas deportivas, dirigentes, familiares y otros actores involucrados.

Cogobierno y actividades vinculadas a la construcción institucional

Realizaré la función de Coordinador de Carreras de Montevideo por el período 2024-2025. Para esta tarea se presentó un plan de trabajo a la dirección correspondiente, que tiene como objetivo general “Promover el crecimiento y la mejora continua del ISEF

mediante la gestión de los recursos humanos y materiales de las carreras de Licenciatura en Educación Física, Técnico Deportivo en Fútbol y Curso de Guardavidas del ISEF (sede Montevideo) en base a las disposiciones y planes institucionales y del cogobierno”.

Paralelamente se proyecta continuar participando de actividades similares a las instancias de desarrollo institucional a las que he sido convocado.

En ese sentido, y en representación de la coordinación de carreras de Montevideo, participaré como presidente de la Comisión de Carreras Local, y participaré como integrante de la Comisión de Carrera Unificada durante los años 2024-2025. Asimismo, participaré de las sesiones del Claustro a las que se me convoque al ser miembro electo por el orden docente por el período 2023-2024.

Referencias

- Anguera, M. (2003). La observación. In C. M. Rosset (Ed.), *Evaluación Psicológica. concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia* (pp. 271-308). Sanz y Torres.
- Balagué N, Torrents C. *Complejidad y deporte*. Barcelona: Inde Publicaciones, 2011.
- Balague, N., Torrents, C., Hristovski, R., Davids, K., & Araújo, D. (2013). Overview of complex systems in sport. *Journal of Systems Science and Complexity*, 26, 4-13.
- Balagué N, Torrents C. Unificar las ciencias del deporte. *Apunts Educ Física Deport* 2013; 7–22.
- Gómez-Ruano MA. Current approaches to performance analysis in sport. *RICYDE Rev Int Cienc Deporte* 2018; 14: 3–4.
- Gréhaigne, J. F., Richard, J. F., & Griffin, L. L. (2005). *Teaching and learning team sports and games*. Psychology Press.
- Hernández-Mendo, A. y Anguera, M. T. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160
- Lago, C., & Martín Acero, R. Seirullo, F., & Álvaro, J. (2006). La importancia de la dinámica del partido en la explicación del tiempo de posesión en el fútbol. Un análisis empírico del FC Barcelona. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 20, 5-12.
- Lozano, D. (2014). *Análisis del comportamiento táctico ofensivo en alto rendimiento en balonmano* [INEFC Lleida- Universitat de Lleida]. Lleida.
- Memmert D. Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. *SpringerPlus*; 5. Epub ahead of print December 2016. DOI: 10.1186/s40064-016-3108-2.
- Sarmiento H, Marcelino R, Anguera MT, et al. Match analysis in football: a systematic review. *J Sports Sci* 2014; 1–13.

Montevideo, 30 de abril de 2024.

Valoración del plan de trabajo de Alejandro Trejo en el Departamento de EF y Deportes.

Desde el punto de vista del marco referencial en el que se enmarca el plan se propone producir conocimiento científico que contribuya a mejorar los procesos de análisis, planificación y ejecución tanto del entrenamiento como de la competición. Además, el proceso de investigación que el docente propone busca “proporcionar respuestas a las consultas planteadas por especialistas, como entrenadores, docentes y académicos, quienes observan que los enfoques analíticos convencionales tienen dificultades para manejar la gran cantidad de datos disponibles y explicar aspectos del comportamiento durante el juego que no siempre se ajustan a patrones fácilmente interpretables” (Plan de trabajo Trejo, 2023 - 2025).

En relación a la investigación las acciones se centran en la planificación del grupo Deporte y Rendimiento (CSIC 883101), anclado en el Departamento de Educación Física y Deportes del ISEF. Se basará en estudios notacionales desde la metodología observacional que permite registrar comportamientos en su contexto natural sin influir en los mismos. “Se buscará promover el uso de tecnologías y métodos de análisis de rendimiento deportivo de fácil implementación, así como el desarrollo de nuevas tecnologías a nivel local. Los resultados de la investigación se aplicarán según los diferentes contextos de juego, buscando así maximizar su relevancia y utilidad”. En este sentido, se sugiere al docente poder articular la relación del campo investigado con la explicitación de los aportes al campo de la Educación Física.

Propone la participación en redes tales como la red de investigación científica “Red de Ciencias del Deporte” (registrada en España con el registro 2022: 25/ UPB/22 SPAA, Sports Performance Analysis Association) a través del Dr. Miguel Ángel Gómez Ruano. Y se espera mantener el vínculo académico con el UFMG Soccer Science Center (Universidad Federal de Minas Gerais) a través del Dr. Gibson Moreira.

En cuanto a las actividades de Extensión, el docente proyecta las acciones desde la actuación del Grupo de Investigación en Deporte y Rendimiento. 1) El desarrollo del EFI “abordaje del rendimiento deportivo en deportes colectivos” y lo presenta como espacio compartido para la producción de conocimientos junto a deportistas, expertos en entrenamiento, técnicos de disciplinas deportivas, dirigentes, familiares y otros actores involucrados. 2) Evaluación y análisis del rendimiento y 3) Divulgación científica y espacios de diálogo. Al respecto se sugiere poder articular esta función con la enseñanza como espacios a ser potenciados entre sí.

En relación a las actividades de Enseñanza, se mantendrá vinculado a las UC Seminario de tesina y Handball. Asimismo se proyecta dictar cursos en el PROMEF.

El plan de trabajo no calendariza acciones ni eventos más allá de los presentes en 2024, Se sugiere que las presentaciones puedan definir acciones previstas a lo largo del período. Al mismo tiempo se sugiere desarrollar acciones para la formación de recursos humanos. Se

sugiere incluir a lo largo del período y mientras se desarrolla el plan presentar una calendarización que incluya los puntos señalados en la valoración.

Se propone aprobar el plan de trabajo en la medida que presenta acciones en las tres funciones universitarias y se sugiere previo a la presentación de informes ampliar datos vinculados a los puntos sugeridos en la presente valoración.

Por Comisión Cogobernada del Departamento de EF y Deporte



Mag. Líber Benítez
Dir. Depto. EF y Deporte



Dr. Andrés González
Orden docente



Mag. Andrea Quiroga
Orden docente



PIETRO BENÍTEZ

Bach. Pietro Benítez
Orden estudiantil

	Expediente Nro. 008140-000017-24 Actuación 2	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 14/06/2024 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO