



Universidad de Granada



FCCAFD Facultad de Psicología



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



VI CONGRESO INTERNACIONAL DE FÚTBOL
CARTAGENA PUERTO DE CULTURAS

INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN EL PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL Y EL NIVEL DE IMPEDANCIA EN UNA POBLACIÓN ADOLESCENTE FEMENINA Y MASCULINA

ÁREA: Salud

AUTORES

De la Cruz Márquez, J.C.¹; García Mármol, E.^{1,2}; Rodríguez Ruiz, S.¹; Figueroa, M.¹; De la Cruz Campos, J.C.¹; Romero Cerezo, C.¹; Ortega Roldán, B.¹; Goicochea Salas, C.¹; Raya Pugnaire, A.; Bueno Cuadros, L. J.¹ (eduardogarcia@ugr.es)

¹Universidad de Granada ² Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía

INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física acompañada de una cuidada alimentación ha quedado demostrado como uno de los mejores métodos para el control de la grasa corporal (1,2). En el presente estudio hemos querido diferenciar a los no practicantes de actividad física y a los practicantes de algún tipo de deporte, dentro de éstos a los practicantes habituales de fútbol (con ficha federativa).

MÉTODO

Participaron 1070 adolescentes de IES y CEIP de la Junta de Andalucía, con edades comprendidas entre 10 y 18 años, 499 chicos y 571 chicas. Se evaluaron diversos parámetros de composición corporal (IMC, impedancia y grasa corporal), así como la práctica de algún deporte, y en concreto, el fútbol. Para ello, se utilizaron: a) un monitor de composición corporal (báscula) Tanita TBF 300 portátil y tallímetro y, b) una batería de cuestionarios sobre hábitos deportivos. De los participantes evaluados, 311 no practicaban deporte, 626 sí practicaban deporte y 133 practicaban fútbol.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los participantes que practican deporte, especialmente, fútbol muestran un menor porcentaje de grasa corporal [$F(2, 1065)=26.013, p<0.000$] (Figura 1) y un menor nivel de impedancia [$F(2, 1065)=37.493, p<0.000$] (Figura 2).

Por otro lado, los chicos mostraron un menor porcentaje de grasa corporal [$F(2, 1062)=107.949, p<0.000$] (Tabla 1) y un menor nivel de impedancia [$F(2, 1062)=79.607, p<0.000$] (Tabla 2) que las chicas, independientemente del tipo de deporte que practicaban [Grasa corporal: $F(2, 1062)=1.521, p<0.219$; Impedancia: $F(2, 1062)=1.827, p<0.161$].

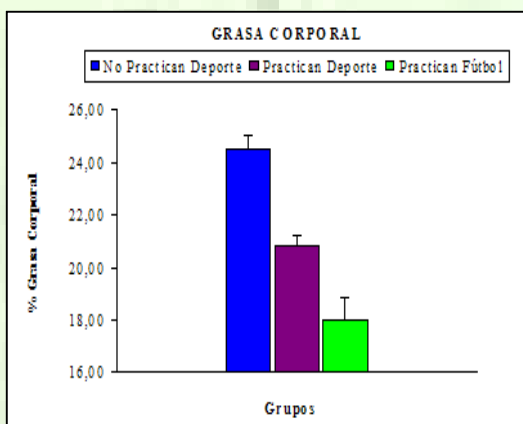


Figura 1. Porcentaje de Grasa Corporal según el tipo de deporte

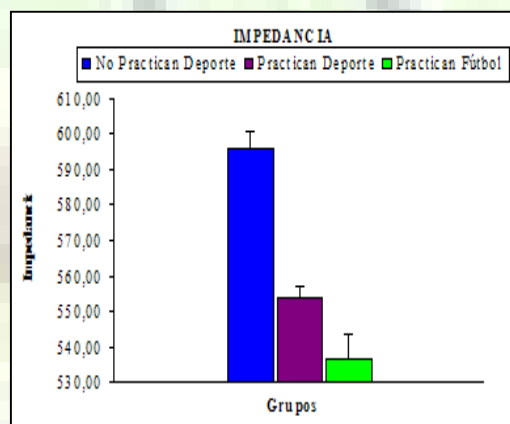


Figura 2. Nivel de Impedancia según el tipo de deporte

Tabla 1. Porcentaje de Grasa Corporal en función del tipo de deporte practicado y el género de la población

Tipo de Deporte	No practican Deporte	Practican Deporte	Practican FUTBOL
Hombres	16.03	16.08	17.15
Mujeres	26.45	25.92	23.39

Tabla 2. Nivel de Impedancia en función del tipo de deporte practicado y el género de la población

Tipo de Deporte	No practican Deporte	Practican Deporte	Practican FUTBOL
Hombres	535.52	515.72	530.98
Mujeres	609.67	594.72	573.33

CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados, obtenemos unos % de grasa más bajos en los practicantes de fútbol (figura 1), al igual que los niveles de impedancia (figura 2). La obtención de estos resultados nos indica a tenor de las características del fútbol, que la práctica a edades tempranas mejora los niveles de grasa corporal así como niveles bajos de impedancia obtenida en los análisis realizados.

REFERENCIAS

- Indices of vascular stiffness and wave reflection in relation to body mass index or body fat in healthy subjects. A. Wykretowicz, K. Adamska, Wiley Journals Volume34, Issue10, Date:October 2007, Pages:1005-1009
- Laboratory and field measurements of body composition. NG. Norgan. Public Health Nutrition, Volume 8, Issue 7a, Oct 2005, pp 1108-1122 doi: 10.1079/PHN2005799, Published online by Cambridge University Press 02 Jan 2007