

## INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL vs OTROS DEPORTES EN EL NIVEL DE VO<sub>2</sub> MÁX. EN ESCOLARES ANDALUCES.

### AUTORES

García Mármol, E.<sup>1,2</sup>; De la Cruz Márquez, J.C.<sup>1</sup>; Rodríguez Ruiz, S.<sup>1</sup>; De la Cruz Campos, J.C.<sup>1</sup>; Romero Cerezo, C.<sup>1</sup>; Morente Sánchez, J.<sup>1</sup>; Muñoz García, M. A.<sup>1</sup>; Raya Pugnare, A.; Díaz Ferrer, Sandra.; Martínez Cascales, I. (eduardogarcía@ugr.es)

ÁREA: Salud

<sup>1</sup>Universidad de Granada <sup>2</sup> Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía

### INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva, en todas las edades, trae como consecuencia una mejora en todos los sistemas y aparatos. Está demostrado un incremento y una mejora generalizada del VO<sub>2</sub> máx. con el entrenamiento. En el presente estudio se ha querido demostrar si hay diferencias significativas entre practicantes o no, de determinados deportes, en comparación con alumnos/as que practican fútbol con diferentes frecuencias semanales de entrenamiento.

### MÉTODO

Participaron 953 adolescentes, de distintos IES y CEIP de la Junta de Andalucía, con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, 451 chicos y 501 chicas. Se evaluaron diversos parámetros de composición corporal (IMC, volumen de oxígeno), así como la práctica de algún deporte, en concreto, el fútbol. Para ello, se utilizaron: a) la prueba de Course Navette y, b) una batería de cuestionarios sobre hábitos deportivos. De los participantes evaluados, 255 no practicaban deporte (50 chicos y 205 chicas), 403 sí practicaban algún deporte (154 chicos y 248 chicas), y 295 practicaban fútbol (247 chicos y 48 chicas).

Se les pasó el Test de Course Navette de la batería Eurofit. Para ello se utilizó, en todos los centros donde se realizó el estudio, el mismo Cd y aparataje acústico con el que los alumnos podían seguir los distintos niveles del Test de Leger y Lambert<sup>4</sup>, Gillera<sup>5</sup> (La prueba de Course Navette o carrera de 20 metros, 20 MST, es un test de aptitud cardiorespiratoria, mide la potencia aeróbica máxima e indirectamente el consumo máximo de oxígeno. Los alumnos deben recorrer un espacio de 20 metros siguiendo un ritmo que aumenta progresivamente. Publicación de los resultados obtenidos. Paliers de un minuto validado con niños y niñas de entre 6 y 17 años.).

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los participantes que practican deporte, especialmente fútbol, muestran un mayor índice de volumen de oxígeno que aquellos que practican cualquier otro deporte o no practican fútbol [F(2, 950)=85.157, p<0.000] (Ver Figura 1). El mayor volumen de oxígeno gracias a la práctica de fútbol se produce tanto para chicos como para chicas, aunque son los chicos los que presentan mayor volumen de oxígeno comparados con las chicas en cualquier condición [F(1, 946)=181.219, p<0.000] y los que se benefician físicamente más de la práctica del fútbol que de otros deportes o de no practicar deporte comparados con las chicas [F(2, 1065)=3.616, p<0.027] (Figura 2). Por otro lado, el mayor efecto beneficioso del fútbol sobre el volumen de oxígeno de los deportistas de ambos sexos comparado con otros deportes se mantiene independientemente de la frecuencia con la que se practican: a) Más de 3 días a la semana [F(1, 197)=4.263, p<0.040], b) 2 ó 3 días a la semana [F(1, 332)=43.162, p<0.000], y c) Un día a la semana [F(1, 132)=22.411, p<0.000] (ver Tabla 1).

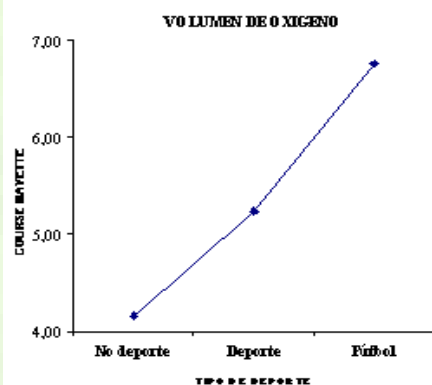


Figura 1. Volumen de Oxígeno según el tipo de deporte

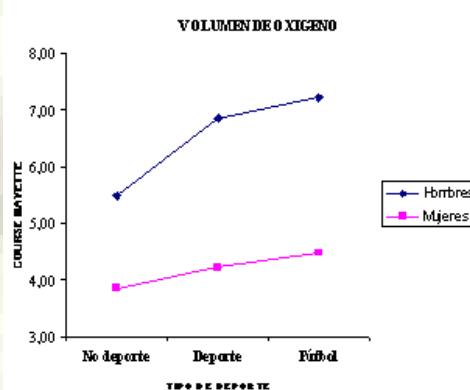


Figura 2. Volumen de Oxígeno según el tipo de deporte y el género de la población

Tabla 1. Volumen de Oxígeno en función del tipo de deporte en función de la frecuencia con la que se practican

Frecuencia de Práctica	Tipo de Deporte	
	Practican Otros Deportes	Practican Fútbol
Más de 3 días a la semana	5.819 (N=83)	6.599 (N=116)
2 ó 3 días a la semana	5.243 (N=210)	7.112 (N=124)
Un día a la semana	4.813 (N=88)	6.772 (N=46)

### CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados, obtenemos niveles de CN más elevados en los practicantes de fútbol (fig.1) directamente relacionados con el consumo de VO<sub>2</sub>. Al mismo tiempo también son más elevados en hombres que en mujeres, en fútbol como en los demás tipos de deportes, (fig. 2). La obtención de estos resultados nos indica a tenor de las características del fútbol, que la práctica a edades tempranas mejora el VO<sub>2</sub> en niveles más altos que otros deportes.

### REFERENCIAS.

- 1.-García, L. (1995). Comportamiento cardíaco en jóvenes sedentarios y deportistas entre los 15 a 17 años. Universidad de Granada. FCCAFD. Tesis Doctoral.
- 2.-García, L. y col. (1996) Relación entre distintos test de campo y uno de laboratorio. El Entrenador Español de Fútbol. 70. 3465-3471.
- 3.-Leger, L; Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO<sub>2</sub> max. Eur J Appl Physiol. 49 (1). 1-12.
- 4.-Leger L, Lambert J, Goulet A, Rowan C, Dinelle Y. (1984). Aerobic capacity of 6 to 17 years-old Quebecois-20 meter shuttle run test with 1 minute stages. Can J Sport Sci. 9(2).64-9.
- 5.-Linares, D. (1992). Valoración morfológica y funcional de los escolares andaluces de 14 a 17 años. Universidad de Granada. Facultad de Medicina. Laboratorio de Antropología. Tesis Doctoral.