Facultad de Ciencias de la Salud

UNCA

CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES QUE REALIZAN DEPORTE EXTRA ESCOLAR, EN CONTEXTO DE PANDEMIA

Gastón César García / Jorge Enrique García
Instituto Superior de Formación Docente 9003, San Rafel, Mendoza, Argentina / garciagaston@yahoo.com.ar

INTRODUCCIÓN

Durante el 2020 y 2021, la mayoría de los adolescentes se vieron privados de realizar actividades deportivas, debido a la emergencia mundial del COVID-19. En estas edades, esta situación supone un declive de los niveles de condición física.

OBJETIVOS

Como primer objetivo, fue conocer los niveles de condición física en adolescentes entre 13 y 18 años de edad de ambos sexos, que realizan deporte extra escolar en contexto de pandemia. Como segundo objetivo se planteó conocer el porcentaje de adolescentes con riesgo cardiometabólico futuro (RCF) o capacidad aeróbica saludable a partir de la velocidad final alcanzada (VFA).

MATERIALES Y METODOS

La muestra estuvo compuesta por 119 adolescentes de secundaria (ambos sexos), con edades entre 13 y 18 años, de la ciudad de San Rafael, Mendoza. El criterio de inclusión, fue realizar deporte extra escolar en contexto de pandemia (futbol, rugby, voley o hockey), entre los meses marzo y agosto del 2021. Se aplico la batería ALPHA-Fitness alta prioridad; masa corporal, estatura de pie, indice de masa corporal (IMC), perímetro de cintura, test aeróbico (Course Navette de 20m), test de fuerza miembros inferiores (Salto en longitud sin impulso) y test de fuerza miembro superior (Dinámometro TKK japón). Ademas se calculo el riesgo cardiometabólico futuro para ambos sexos, utilizando el criterio de referencia (puntos de cortes de la velocidad final alcanzada a partir del Course Navette).

RESULTADOS

En la figura 1 se puede observar el rendimiento promedio obtenido en las pruebas de condición física (CF), de acuerdo al sexo. Los varones obtuvieron mayores niveles de CF (p<0,01).

Los niveles de CF hallados, son similares a valores reportados en estudios argentinos (percentil 75), previo a la pandemia (Secchi et al., 2014 y Santander et al., 2019).

De acuerdo al criterio de referencia, el 95% de los varones y el 72% de las mujeres, presentaron una capacidad aeróbica saludable. Solo el 5% de los varones y el 28% de la mujeres se ubicaron en la zona de riesgo cardiometabólico futuro. Estos valores, son superiores a los reportados en estudios nacionales.

Varones (n= 55)	Media	DS
Masa (kg)	61,6	9,9
Estatura (cm)	171,2	7,2
Perímetro de Cintura (cm)	68,6	9,8
IMC (kg/m2)	20,9	2,7
Salto largo sin Impulso (cm)	192,7	19,8
Course Navette (nº de etapa)	8,1	1,7
Course Navette (km/h)	12,0	0,8
Prensión manual (kg)	33,8	6,43
Mujeres (n=64)	**Media**	**DS**
Masa (kg)	56,5	7,7
Estatura (cm)	161,8	5,3
Perímetro de Cintura (cm)	67,1	5,8
IMC (kg/m2)	21,6	2,8
Salto largo sin Impulso (cm)	163,9	19,9
Course Navette (nº de etapa)	5,0	2,1
Course Navette (km/h)	10,5	1,1
Prensión manual (kg)	27,3	4,2

Figura 1 – rendimiento de las pruebas de condición física

CONCLUSIONES

Se hallaron altos niveles de condición física en estos escolares, siendo superior en el grupo de los varones. Probablemente, el rápido retorno al deporte haya influído favorablemente. De acuerdo al criterio de referencia, la mayoría de los escolares se ubicaron en la zona saludable (principalmente varones). Esto se debe, a que todos realizaban deporte previo a la pandemia, y probablmente ya tenianaltos niveles de condición física. Se necesitan mas estudios para confirmar dichos hallazgos.