

Revista de Ciencias del Ejercicio

FOD



ISSN: 2007 - 8463

Año 13, N°. 13, Vol. 2 noviembre 2018



Evaluación de la composición corporal en jugadoras de Fútbol Rápido Femenil

Myriam Zarái García Dávila¹, Ana Laura Durán Suárez¹, Mayra Cañamar Ramírez², Blanca Rocío Rangel Colmenero¹

¹Facultad de Organización Deportiva, UANL Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, N.L., México, C.P. 66455,

²Dirección de Deportes, UANL.

El fútbol femenino ha presentado una mayor expansión e importancia mediante participación en competencias internacionales, por ende, la exigencia física de las jugadoras cada vez es mayores, teniendo así participación del equipo multidisciplinario del deporte, psicología, nutrición y medicina. El objetivo del estudio fue identificar la composición corporal al inicio de temporada 2018 de la selección tigras de fútbol rápido femenino mediante mediciones antropométricas. Metodología. Se evaluaron 16 jugadoras con edad 20.8 ± 2 años, mediante el protocolo estipulado por la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK), evaluando el perfil completo mediante el fraccionamiento en 5 masas (F5M) para masa muscular sí como el porcentaje de grasa mediante la fórmula de Faulkner realizadas por un antropometrista nivel 1 y 2 al inicio de la temporada. Resultados. El porcentaje de masa muscular fue 39.5 ± 1.79 , el porcentaje de grasa fue 17 ± 3.3 . Discusión. Gil y Verdoy (2010), establecieron el porcentaje ideal de grasa es de 16% en deportistas universitarias de fútbol 7. El porcentaje muscular (F5M) es de 44.4% de acuerdo con jugadoras chilenas universitarias. Conclusión. Los resultados de la masa muscular y grasa se encuentran alejados de los estándares ideales, se sugiere intervención nutricional para mejorar dichos parámetros e impacte positivamente en el rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Antropometría, fútbol rápido femenino, composición corporal, universitarias

Referencias:

- Almagià, A., Rodríguez, F., Barraza, F., Lizana, P., & Jorquera, C. (2008). Perfil Antropométrico de Jugadoras Chilenas de Fútbol Femenino. *International Journal of Morphology*, 26(4), 817-821.
- Arruda, M., Cossio, M., & Portella, D. (2009). Los pliegues cutáneos como predictores del porcentaje graso en futbolistas profesionales. *Biomecánica*, 17(2), 38-45.
- Faulkner, J. (1968). *Physiology of swimming and diving*. Falls, H. Exerc. Phy. Baltimore. Academic Press, 37(1), 41-54.
- Gil, J., & Verdoy, P. (2010). Caracterización De Deportistas Universitarios De Fútbol Y Baloncesto: Antropometría Y Composición Corporal. *E-balonmano*, 7(1), 39-51.
- Ross, W., & Kerr, D. (1993). Fraccionamiento De La Masa Corporal: Un Nuevo Método Para Utilizar En Nutrición Clínica Y Medicina Deportiva. *apuntes: Educación Física y deportes*, 18, 175-187.