



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE CIENCIAS DE LA  
SALUD  
UNIDAD SANTO TOMÁS  
LICENCIATURA EN ODONTOLOGÍA



**COMPARACIÓN DE VARIABLES**  
**FISIOLÓGICAS EN DIFERENTES**  
**TIPOS DE INDIVIDUOS Y**  
**CONDICIONES**

Por Valeria Aragón Sanluis

# **Estudio comparativo de las variables determinantes de la condición física y salud entre jóvenes deportistas y sedentarios del género masculino**

La actividad física es recomendable en todas las edades, pero es en la juventud donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos saludables. La población puberal y adolescente se encuentra en un periodo crítico donde comienzan a adoptarse actitudes y hábitos perjudiciales para la salud, tales como puede ser el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como el abandono de prácticas deportivas realizadas en edades infantiles.



En este estudio participaron un total de 225 sujetos varones, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, todos ellos ciudadanos de la Comunidad Autónoma de Extremadura, región ubicada en España, al suroeste del país. Los participantes se dividieron en dos grupos: grupo deportistas (DG), con 175 deportistas procedentes de las federaciones extremeñas de diferentes modalidades deportivas; y grupo sedentario (SG)



## VALORACIONES :

Se realizaron valoraciones de antropometría y composición corporal , condición física, valoración cardiorespiratoria



# RESULTADOS DE LA MUESTRA

Variables	Sedentarios (n = 50)	Deportistas (n = 175)		Sig.
Peso (kg)	56,89 ± 13,74	AEG (n = 40)	60,48 ± 9,81	NS
		ANAEG (n = 73)	57,75 ± 13,12	NS
		MG (n = 62)	67,04 ± 12,38	†
Altura (m)	1,65 ± 0,11	AEG (n = 40)	1,70 ± 0,08	NS
		ANAEG (n = 73)	1,67 ± 0,12	NS
		MG (n = 62)	1,74 ± 0,12	†
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,62 ± 3,92	AEG (n = 40)	20,81 ± 2,40	NS
		ANAEG (n = 73)	20,50 ± 2,70	NS
		MG (n = 62)	22,09 ± 2,95	NS

ANAEG: grupo anaeróbico; AEG: grupo aeróbico; MG: grupo de deportes mixtos; NS: no significación; IMC: índice de masa corporal. \* p < 0,05; †p < 0,01.

Variables	Sedentarios (n = 50)	Deportistas (n = 175)		Sig.
Presión arterial sistólica en reposo (mmHg)	121,96 ± 15,68	AEG (n = 39)	131,67 ± 14,61	NS
		ANAEG (n = 65)	121,33 ± 14,86	NS
		MG (n = 62)	130,85 ± 14,15	NS
Presión diastólica en reposo (mmHg)	68,20 ± 6,55	AEG (n = 39)	70,10 ± 8,25	NS
		ANAEG (n = 54)	68,00 ± 10,53	NS
		MG (n = 62)	75,45 ± 10,98	†
Presión arterial sistólica final (mmHg)	136,76 ± 18,74	AEG (n = 8)	122,63 ± 14,99	NS
		ANAEG (n = 15)	138,33 ± 18,59	NS
		MG (n = 62)	151,69 ± 20,03	†
Presión arterial diastólica final (mmHg)	72,16 ± 7,91	AEG (n = 8)	63,00 ± 9,35	NS
		ANAEG (n = 15)	73,40 ± 9,78	NS
		MG (n = 62)	80,37 ± 14,46	*
Presión arterial sistólica tras 3 min recuperación (mmHg)	119,52 ± 13,61	AEG (n = 8)	112,25 ± 10,52	NS
		ANAEG (n = 9)	119,56 ± 16,87	NS
		MG (n = 62)	128,66 ± 17,39	NS
Presión arterial diastólica tras 3 min recuperación (mmHg)	68,52 ± 8,51	AEG (n = 8)	59,50 ± 6,80	NS
		ANAEG (n = 9)	77,89 ± 14,37	NS
		MG (n = 62)	72,55 ± 10,19	NS
Incremento presión arterial sistólica tras esfuerzo (mmHg)	14,80 ± 13,29	AEG (n = 8)	5,12 ± 8,17	NS
		ANAEG (n = 15)	17,67 ± 12,80	NS
		MG (n = 62)	20,81 ± 14,30	NS
Incremento presión arterial diastólica tras esfuerzo (mmHg)	3,96 ± 7,20	AEG (n = 8)	-5,50 ± 8,96	NS
		ANAEG (n = 15)	3,93 ± 18,46	NS
		MG (n = 62)	4,92 ± 15,71	NS
Descenso presión arterial sistólica tras 1 min recuperación (mmHg)	17,24 ± 12,29	AEG (n = 8)	10,37 ± 8,93	NS
		ANAEG (n = 9)	25,33 ± 18,08	NS
		MG (n = 62)	23,03 ± 11,78	NS
Descenso presión arterial diastólica tras 3 min recuperación (mmHg)	3,64 ± 7,80	AEG (n = 8)	3,50 ± 4,07	NS
		ANAEG (n = 9)	-8,22 ± 12,09	NS
		MG (n = 62)	7,82 ± 14,36	NS

En valores relacionados con la presión arterial, encontramos que el MG obtiene valores más desfavorables en la presión arterial diastólica en reposo que el SG, lo cual para fines prácticos los hace aun más propensos a contraer alguna enfermedad crónica, tal como: Hipertensión arterial.

# CONCLUSIONES

A través de los resultados obtenidos en esta investigación podemos extraer una serie de conclusiones con respecto a las diferencias en parámetros de salud medidos entre jóvenes varones sedentarios y deportistas:

- Los sujetos evaluados en este estudio, tanto sedentarios como deportistas, en general se encuentran dentro de los parámetros de normalidad de IMC.
- Los deportistas mixtos tienen mayor peso y estatura que los sedentarios.
- Los practicantes de deportes aeróbicos y anaeróbicos tienen una menor cantidad de grasa cutánea que los sujetos sedentarios.
- Los deportistas tienen mayor cantidad de masa muscular y masa libre de grasa, y menor cantidad de grasa que los sedentarios.
- En valores de presión arterial, los deportistas mixtos tienden a tener valores más elevados que el resto de los evaluados.
- Los deportistas recuperan antes los valores cardiacos de reposo tras un esfuerzo.
- Los deportistas tienen una mayor capacidad pulmonar que los sedentarios.
- El  $VO_{2max}$  estimado no es un buen indicador para establecer diferencias entre distintos grupos de actividad física y sedentarismo.

# BIBLIOGRAFÍA:

Siquier-Coll, Jesús, Collado-Martín, Yolanda, Sánchez-Puente, Milagros, Grijota-Pérez, Francisco Javier, Pérez-Quintero, Mario, Sánchez, Ignacio Bartolomé, & Muñoz-Marín, Diego. (2018). Estudio comparativo de las variables determinantes de la condición física y salud entre jóvenes deportistas y sedentarios del género masculino. *Nutrición Hospitalaria*, 35(3), 689-697. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1502>