



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y  
ENTRENAMIENTO

“SOMATOTIPO DE FUTBOLISTAS DEL CLUB SPORTIVO SAN  
LORENZO SUB- 20 DE LA DIVISIÓN INTERMEDIA DEL FÚTBOL  
PARAGUAYO”

Lic. Leticia Silvero Torres  
Lic. Sandra Fernández Coronel

Asunción, Paraguay  
Año 2013

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tuvo como propósito comparar el somatotipo de los futbolistas del Club Sportivo San Lorenzo Sub-20 de la División Intermedia del Fútbol Paraguay con la tabla de somatotipo, publicada en el libro de Heath-Carter, para el deporte y la posición de juego, ubicando los valores ideales y de la población dentro de los rangos establecidos en la escala de rating y características(1). La importancia de esta investigación radicó en conocer los resultados obtenidos, para determinar con ello, si los mismos se encuentran dentro de los rangos considerados normales según el deporte y posición de juego.

Se realizaron investigaciones anteriores al tema, donde una de las más relacionadas es un artículo sobre la *“Composición Corporal y Somatotipo de futbolistas chilenos juveniles Sub-16 y Sub-17”*(2) en la misma se evaluó antropométricamente a un total de 217 sujetos distribuidos en dos grupos Sub 16 y Sub 17 del sexo masculino, cuyos planteles de honor participaban en la primera división A del fútbol chileno. Para la determinación de la composición corporal se consideraron el tejido adiposo, muscular, óseo, residual y de piel se evaluaron también tres variables básicas peso, estatura de pie y estatura sentada. Los resultados obtenidos fueron: Respecto a la masa grasa, no hay diferencias entre categorías, la masa muscular total de los sujetos, no presentaron diferencias estadísticas entre los grupos, pero sí las hay en la masa muscular de los miembros inferiores. La clasificación del somatotipo se realizó de acuerdo a los dos valores más altos presentados por el sujeto, con representación en la somatocarta. Los futbolistas jóvenes demostraron una falta de desarrollo madurativo y deportivo, que según la evidencia, los hace menos aptos físicamente para enfrentar exigencias físicas típicas del fútbol profesional(2).

El somatotipo es una herramienta muy importante para estimar las posibilidades de éxito en el deporte o posición de juego; ya que existen estudios anteriores que fueron

fundamentales para la creación de la tabla de somatotipo de referencia utilizada, para el deporte y la posición de juego(1), con la cual pudimos comparar los datos que se obtuvieron en la investigación. Con el estudio realizado se pudo tener una idea acerca del somatotipo de una pequeña pero importante población de futbolistas paraguayos. Con la misma se beneficiaron los futbolistas del Club Sportivo San Lorenzo Sub-20 de la División intermedia del Fútbol Paraguay, ya que de esta manera se identificaron a los futbolistas con mayores posibilidades de éxito según la posición de juego. Existen otros factores fundamentales que influyen como son el talento, la nutrición adecuada, tiempo de descanso, el entrenamiento, factores psicológicos, entre otros; que podrían ser tratados en estudios posteriores. Esta investigación fue una de las primeras en realizarse a nivel nacional, la cual podría servir como base para la confección de tablas referentes al fútbol paraguay, abarcando una población más representativa para una mayor significancia.