



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y  
ENTRENAMIENTO

Relación del somatotipo en el rendimiento óptimo de las jugadoras de Hockey de 18 a 38 años, medio campistas del Club Internacional, de Asunción, división intermedia en el año 2013

Lic. Ma. Gloria Barreto Ojeda

Lic. Ma. Belén Pérez Oviedo

Asunción, Paraguay

Año 2013



Resumen

**Resumen Introducción y objetivos:** Existe muy poca información sobre la antropometría y su vinculación con el rendimiento óptimo de las jugadoras de hockey femenino del Club Internacional de Asunción. **Objetivos:** a) Determinar las medidas antropométricas de las jugadoras de Hockey femenino de 18 a 38 años, mediocampistas del Club Internacional de Asunción, división intermedia, en el año 2013; b) determinar el somatotipo de las jugadoras de Hockey femenino de 18 a 38 años, mediocampistas del Club Internacional, de Asunción, división intermedia, en el año 2013, c) determinar el rendimiento óptimo al momento de la investigación, de las jugadoras de Hockey femenino de 18 a 38 años, mediocampistas del Club Internacional, de Asunción, división intermedia, en el año 2013, d) relacionar los somatotipos de las jugadoras de Hockey femenino de 18 a 38 años, mediocampistas del Club Internacional, de Asunción, división intermedia con la tabla de rendimiento óptimo para la posición y somatotipo, en el año 2013.

**Métodos:** Se evaluaron la masa corporal, talla máxima, talla sentada, envergadura, diámetros (biacromial, tórax transverso, tórax anteroposterior, biileocrestídeo, humeral y femoral), perímetros (cabeza, brazo relajado, brazo flexionado, antebrazo máximo, muñeca, tórax mesoesternal, cintura mínima, cadera máxima, muslo máximo, muslo medio, pantorrilla máxima) y pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, bíceps, cresta iliaca, supraespinal, abdominal, muslo medial, pantorrilla) en 11 jugadoras de hockey femenino que componen la base y la selección del Club Internacional de Asunción (edad  $34,9 \pm 4,3$  años; peso  $60,4 \pm 7,4$  kg; estatura máxima  $164,1 \pm 4,7$  cm; masa adiposa  $30,5\% \pm 3,3\%$ , masa muscular  $38,8\% \pm 2,9\%$ , masa ósea  $8,21\% \pm 1,0\%$ ; masa residual  $17,1\% \pm 1,1\%$ ; masa de piel  $5,2\% \pm 0,3\%$ ; suma de 6 pliegues  $43,6 \pm 49,6$ ; índice músculo óseo  $4,78 \pm 0,5$ ).

**Resultados:** De las seis jugadoras de hockey mediocampistas del Club Internacional solo una reúne los valores correspondientes en comparación al somatotipo ideal, teniendo como coordenadas (-1,0; 2,9) haciéndose alusión a un somatotipo *meso-endomórfico*. **Conclusiones:** Hemos contribuido a través de la investigación a desarrollar una información antropométrica de las jugadoras del Club Internacional de Asunción comparándolas con las jugadoras de hockey de la Selección Argentina. No tener los somatotipos adecuados influyen en gran porcentaje a la adquisición del rendimiento óptimo de las jugadoras de hockey.

**Palabras Claves:** Somatotipo- Rendimiento óptimo- Jugadoras de Hockey.