

EVALUACION DE LA COMPOSICION CORPORAL EN HOCKEY SOBRE CESPED DE ALTO RENDIMIENTO

Arbet, Ailin; De Feo, Yamila M.; Enríquez, Verónica N.; Martínez, Natalia; Scarano, Santiago; Witriw, Alicia M.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

El hockey es un deporte en equipo con un importante gasto energético debido a las diferentes habilidades y condiciones físicas requeridas, por ello es frecuente que en la práctica deportiva el jugador quiera aumentar su masa muscular través del uso de ayudas exógenas como los suplementos proteicos.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la composición corporal de 14 jugadores de hockey masculino sobre césped sintético – de entre 18 y 30 años, de primera y segunda división, del Club Ferrocarril Mitre del partido de San Martín, provincia de Buenos Aires, Argentina y determinar la comparación de la composición corporal según el plan alimentario realizado y posición ocupada en el campo de juego. Se tuvieron en cuenta las variables alimentarias que presentaban los jugadores y se los dividió en tres grupos; Grupo A: sujetos que realizan plan alimentario sin consumo de suplementos, Grupo B: sujetos que realizan plan alimentario con consumo de proteínas, Grupo C: sujetos que no consumían suplementos proteicos y lo empiezan a hacer.

Las mediciones se realizaron en dos oportunidades; la primera al inicio del estudio y la segunda ocho semanas después utilizando el método ENFA.

Se encontraron diferencias significativas al comparar los valores obtenidos de la composición corporal de los jugadores de hockey con los del Phantom y diferencias en el somatotipo entre jugadores que ocupan distintas posiciones en el campo de juego. Además, se observó un aumento en la masa muscular en el grupo C.

Palabras claves: composición corporal, hockey masculino sobre césped, suplementos proteicos, masa muscular.

ABSTRACT

Hockey is a team sport with significant energy consumption due to different skills and physical conditions required, so it is usual that in sports practice the player wants to increase the muscle mass through the use of exogenous aids such as protein supplements.

The objective of this study was to define the body composition of 14 male hockey players from first and second division –between 18 and 30 years-, who play on synthetic turf, from Ferrocarril Mitre Club of the San Martín district, province of Buenos Aires, Argentina, and determine the comparison of the body composition according to the eating plan made and the position on the game field. The dietary variables presented by the players were taken into account and were divided in three groups: Group A: players who have an eating plan without supplements consumption, Group B: players who have an eating plan with protein

supplements, Group C: players who have started to consume protein supplements after the first measure.

The measurements were made twice: the first, at the beginning of the study and the second eight weeks later using the ENFA method.

Significant differences were found by comparing values obtained from the body composition of the hockey players with those Phantom, and differences in the somatotype between players according to the position of the game on the field. In addition, an increase of muscle mass was observed in Group C.

Key words: body composition, male field hockey, protein supplements, muscle mass.