

# V CONGRESO PANAMERICANO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN PARA LA MUJER.

Lcdo. Oswaldo Vásquez Rubio  
ECUADOR

## **TEMA:**

*LA ENDOMORFIA EN LAS SEÑORITAS SELECCIONADAS PARA LOS JUEGOS  
NACIONALES IBARRA 2004.*

## **INTRODUCCIÓN:**

En la actualidad, los entrenadores no deben conformarse solamente con realizar actividades que permitan desarrollar destrezas deportivas y capacidades, sino ubicarnos en que es fundamental las mediciones y conjuntamente con ellas la evaluación desde todos los puntos de vista.

En nuestro medio, el trabajo del entrenador se ha direccionado solamente en aplicar métodos y técnicas, pero en ningún momento se han preocupado en medir hasta cuanto ha llegado el trabajo aplicado a los deportistas.

Es necesario mantener un control permanente sobre la parte morfológica de nuestros deportistas, ya que en dependencia de los deportes en algunos se hacen mas importante que en otros como por ejemplo en los deportes de combate es importante que se conozca su peso ideal para establecer un rango de división que el deportista pueda participar y proyectarse y en otros casos es necesario conocer el porcentaje de grasa para que pueda soportar la etapa de preparación general como es el caso de los deportes que tienen prevalencia de la capacidad aeróbica.

El control físico, técnico, médico y fisiológico se establece como un factor importante cuando el entrenador se proyecta con su deportista a niveles de resultados de alto rendimiento deportivo con proyección Internacional, por lo que en este trabajo se estableció un control físico y antropométrico que nos ha botado resultados que nos preocupa de sobre manera porque están involucrados deportistas que defenderán el oro y grana de Pichincha en los Juegos deportivos Nacionales en Ibarra.

En nuestro medio no todas la universidades tienen unificado el pensum de estudios por lo que los profesionales graduados en Cultura Física desconocen los procesos de entrenamiento deportivo y peor aún conocer temas de sobre control antropométrico de los estudiantes en el caso de los colegio y deportistas en el caso de que sena atletas.

Para poder realizar este trabajo, fue importante contactarse con estudiantes de la Universidad Central de la Escuela de Educación Física, los mismos que fueron un pilar importante porque fueron quienes se capacitaron y trabajaron en el campo en cuanto a mediciones de refiere, por cierto un trabajo sumamente sacrificado y fuerte para quienes piensan que es algo fácil; y seguido de ello se planteó una metodología.

El trabajo de mediciones en el departamento técnico, se inició en el año 1999 con el objetivo de evaluar el trabajo que se está haciendo con nuestros deportistas, en los primeros años de trabajo, se comenzó con miembros del departamento técnico y se ha tenido en forma permanente tablas actualizadas para evaluar la parte física, la composición corporal con la TECNICA DE FAULKNER y la antropometría bajo el método de HEATH – CARTER.

## METODOLOGÍA:

Las tablas de calificación de la parte física, se desarrollaron bajo parámetros de mediciones que se desarrollaron en los cantones como punto de partida.

El primer paso fue contactarse con estudiantes de la Universidad para proponerles esta actividad, actividad que lo desarrollamos en el año 2002; un vez convencidos los estudiantes de la mencionada institución, iniciamos con una capacitación teórico – práctico que realmente molestó a las personas que estaban al frente de la Dirección Técnica de Concentración Deportiva de Pichincha, cosa que no nos detuvo en nuestro propósito porque tenía el apoyo de los dirigentes del Directorio de CDP.

El Proceso de capacitación, fue necesario hacerlo a manera de taller para que los medidores vayan cogiendo práctica que es algo fundamental para este tipo de trabajo, gracias a dios es un grupo que le puso ganas y aprendieron con facilidad; cabe recalcar que en el 2002 solamente trabajamos con un grupo de 5 estudiantes y en la actualidad tenemos un grupo de 9 medidores que están haciendo este trabajo.

En los primeros meses del 2003, se midió a los deportistas preseleccionados para los juegos Regionales, resultados que fueron procesados y dados a conocer a los entrenadores sobre las deficiencias tanto en la parte física como la parte de composición corporal y antropométrica.

En los primeros meses del 2004, se procede a realizar las mismas mediciones a los seleccionados de la provincia que participarán en los Juegos nacionales en Ibarra y nos encontramos con altos porcentajes de grasa en los deportistas en general y en las damas en particular, situación que nos ha preocupado a todos los que hacemos la Concentración Deportiva.

Una vez procesada la información, nos permitimos analizar lo que pasó en el 2003 y en el 2004, notando una marcada endomorfia permanente en las deportistas mujeres de las selecciones de Pichincha a excepción de las Gimnastas y Escalada deportiva.

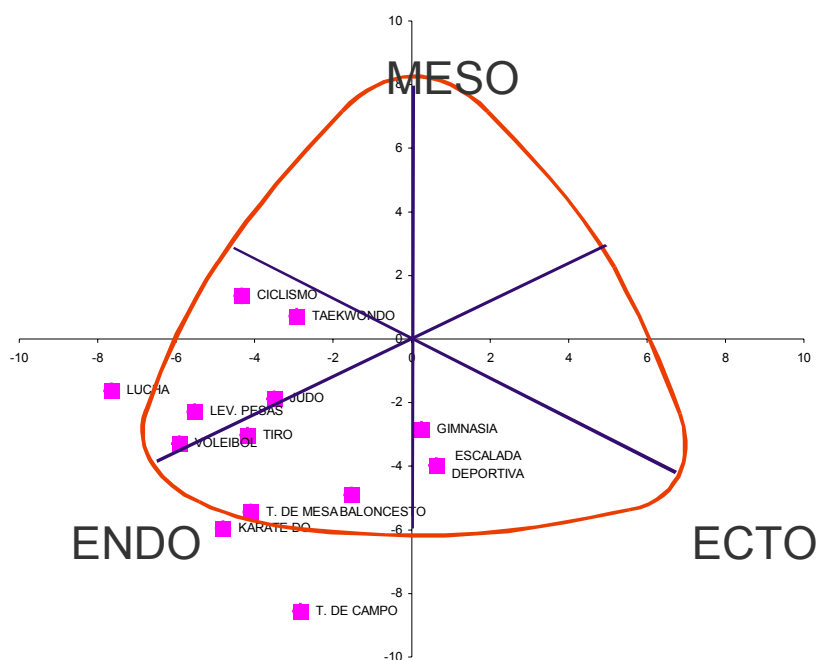
Los resultados que se obtuvieron de este trabajo se puso en consideración a cada uno de los entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas, los mismos que sumieron con responsabilidad las sugerencias y comprometiéndose a tomar los correctivos necesarios.

### CONCENTRACION DEPORTIVA DE PICHINCHA DEPARTAMENTO TECNICO METODOLOGICO

F. Eval.	DEPORTE	sexo	FueBra	Puntos	FueAbd	Puntos	Resist	Puntos	Velocidad	Puntos	Coordin	Puntos	FlexCad	Puntos	FlexdHom	Puntos	Long Test	Puntos	Jumt Test	Puntos
01-abr-04	BALONCESTO	D	26	69	28	75	4.1	69	13	77	12	96	32	52	91	39	173	76	37	78
16-abr-04	CICLISMO	D	23	50	28	69	4.2	70	9.8	0	14	53	37	73	75	80	140	20	23	19
16-mar-04	ESCALADA	D	32	90	35	90	4	90	0	0	10	100	21	0	0	100	241	100	43	90
18-mar-04	GIMNASIA	D	34	93	29	74	5.1	17	7.8	64	13	83	43	89	39	100	177	79	18	32
23-mar-04	JUDO	D	33	90	26	70	4.4	50	8.7	50	12	90	41	90	47	100	179	80	34	70
16-mar-04	KARATE DO	D	26	67	27	67	5.2	6	9.4	76	13	71	31	67	77	85	159	65	32	61
16-abr-04	LEV. PESAS	D	23	50	17	0	5.1	0	8.2	90	14	53	37	73	38	100	164	70	35	75
23-mar-04	LUCHA	D	36	90	27	73	5.2	12	8.7	58	13	67	33	53	89	50	172	78	29	23
31-mar-04	T.CAMPO	D	26	65	24	50	4.4	50	17	20	12	100	18	0	94	45	171	80	28	25
31-mar-04	T. MESA	D	27	75	26	65	2.4	13	20	40	13	75	29	35	51	100	167	75	30	33
30-mar-04	TAEKWONDO	D	34	90	24	50	4.3	70	8.5	60	13	70	38	90	88	60	160	70	37	90
16-mar-04	TIRO	D	21	32	24	50	5.1	0	8.3	60	15	32	22	0	84	57	156	60	33	52
23-mar-04	VOLEIBOL	D	37	90	30	90	4.2	70	8	90	12	100	25	0	76	90	193	100	40	90

ANALISIS DEL PROMEDIO DE LA COMPOSICION CORPORAL

F. Eval.	deporte	sexo	Peso	Talla	% de grasa	P. grasa	P. Magro	P. Ideal	P. Oseo	P. Residual	P. muscular	Endo	Meso	Ecto	SOBRE PESO	X	Y
01-abr-04	BALONCESTO	D	60.8	169	13	7.93	52.9	59.3	9.33	12.8	30.8	4.3	1.1	2.8	1.6	-1.5	-4.9
16-abr-04	CICLISMO	D	57	155	14.9	8.66	48.4	54.2	7.97	12	28.4	5.6	4.1	1.2	2.9	-4.3	1.4
16-mar-04	ESCALADA	D	47.9	161	10.4	5.26	42.7	47.8	7.45	10.1	25.2	3.3	1.7	4	0.1	0.6	-4
18-mar-04	GIMNASIA	D	34.6	143	10.3	3.65	30.9	34.6	6.43	7.26	17.2	3.5	2.2	3.8	-0.1	0.3	-2.8
23-mar-04	JUDO	D	57.9	156	13.6	8.07	49.8	55.8	6.4	12.1	31.2	4.8	2.1	1.3	2.1	-3.5	-1.9
16-mar-04	KARATE DO	D	52.7	158	18	9.74	43	48.1	8.23	11.1	23.8	7.1	1.8	2.3	4.6	-4.8	-6
16-abr-04	LEV. PESAS	D	58.9	157	17.7	10.6	48.3	54.1	8.26	12.4	27.6	6.8	2.9	1.3	4.8	-5.5	-2.3
23-mar-04	LUCHA	D	63.5	154	21.2	13.5	50	56	8.2	13.3	28.5	8.1	3.5	0.5	7.5	-7.6	-1.6
31-mar-04	T. CAMPO	D	59.7	168	15	9.05	50.7	56.7	7.5	12.5	30.6	5.7	-0	2.8	3	-2.8	-8.6
31-mar-04	T. MESA	D	50.6	154	15.2	7.74	42.8	47.9	6.6	10.6	25.6	6.1	1.4	2	2.6	-4.1	-5.4
30-mar-04	TAEKWONDO	D	53.2	154	13.4	7.29	46	51.5	7.79	11.2	27	4.6	3.5	1.7	1.8	-2.9	0.7
16-mar-04	TIRO	D	57.6	158	14.4	8.28	49.3	55.2	8.82	12.1	28.4	5.6	2	1.4	2.4	-4.2	-3
23-mar-04	VOLEIBOL	D	61.3	160	18.5	11.4	49.9	55.9	8.93	12.9	28.1	7.3	2.7	1.4	5.4	-5.9	-3.3



CONCLUSIONES

- ❖ Las deportistas mujeres tienen un alto porcentaje de grasa en el organismo.
- ❖ No tienen una asistencia permanente a los entrenamientos.
- ❖ No tienen una alimentación balanceada.
- ❖ No hay un seguimiento sobre la composición corporal de las deportistas.
- ❖ No hay una orientación sobre la relación alimento actividad física.
- ❖ Las mujeres no se comprometen a realizar un trabajo conciente sobre la fuerza, porque no hemos podido eliminar los mitos sobre el trabajo de fuerza en la mujer.

#### RECOMENDACIONES:

- ❖ Se debe motivar a los deportistas para que asistan a los entrenamientos y poder tomar los correctivos del caso sobre la endomorfia en las mujeres deportistas.
- ❖ Debe existir una capacitación permanente sobre la alimentación balanceada que debe tener el deportista con miras al alto rendimiento a nivel internacional.
- ❖ Se debe formar teóricamente a los deportistas para que puedan entender la necesidad del desarrollo de las diferentes capacidades físicas y para que sirven cada una de ellas.
- ❖ Los entrenadores deben dejarse asesorar por gente especialista, y este pueda orientar de mejor forma a los deportistas en los campos que desconocen.