

Revista de Ciencias del Ejercicio

FOD

SUPLEMENTO



"EDUCACION FISICA, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS"
6 al 8 de noviembre 2013



Año 8, N°. 8, octubre 2012 - octubre 2013



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FOD

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN®



FOD

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA®



"EDUCACION FISICA, DEPORTE Y CIENCIAS APLICADAS"
6 al 8 de noviembre 2013



Coordinador General de Trabajos Libres

Dr. Germán Hernández Cruz

Personal de Apoyo

Irwing Rolando Morales Macías

Myriam Zarai García Dávila

ANÁLISIS CORRELACIONAL DE LA GRASA CORPORAL Y LA FUERZA MÁXIMA EN UNIVERSITARIOS QUE PRACTICAN MUSCULACIÓN

Julio Alejandro Gómez Figueroa¹, Pedro Julián Flores Moreno², Ciria Margarita Salazar³, Oswaldo Daniel Saure Gordillo⁴ y Ángel De Jesús Rivera Girón⁴

¹ Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana

² Instituto Tecnológico de Sonora

³ Universidad de Colima

⁴ Universidad Veracruzana

En el presente estudio se muestran los resultados de un análisis correlacional realizado en jóvenes universitarios que practican musculación en el gimnasio de la facultad de educación física de la universidad veracruzana, con el objetivo de observar cómo influye el porcentaje de grasa corporal sobre la fuerza máxima, los 27 sujetos de la muestra fueron seleccionados con los criterios de inclusión de: ser del género masculino, llevar por lo menos 1 año ininterrumpido de entrenamiento para determinar el nivel de experiencia, quedando como principiantes los que tuvieran un rango de 1 a 1.5 años, como intermedios de 1.6 a 3 años y los avanzados con más de 3 años, no estar usando ayudas ergogénicas y tener la disposición para la toma de pliegues, los cuales fueron realizadas con el procedimiento de la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría, el cálculo del porcentaje de grasa corporal se utilizó el nomograma de Jackson, se aplicó el test de 1RM para determinar la fuerza máxima del tren superior, con el press de banco y el inferior con sentadilla. La correlación se realizó con la prueba de r , con un valor de p , de <0.05 . Los principiantes, tienen un promedio de edad de 23.28, ± 1.97 años, en el test de 1RM del tren superior, obtuvieron un promedio de 70.92 kg, ± 6.88 kg., en el 1RM del tren inferior se encontró un promedio de 106.05 kg., ± 23.64 kg., en relación al promedio de grasa corporal se encontró un 12.64% $\pm 4.06\%$. Los universitarios con nivel intermedio, tiene una promedio de edad de 22.1, ± 1.29 años, 1RM del tren superior promedio de 93.54 kg, ± 11.91 kg., el 1RM del tren inferior se encontró un promedio de 138.88 kg., ± 17.24 kg., el promedio de grasa corporal se encontró un 11.8% $\pm 2.66\%$, para los avanzados el promedio de edad es de 22, ± 2.34 años, en el test de 1RM del tren superior, el promedio fue de 107.02 kg, ± 9.49 kg., en el 1RM del tren inferior se encontró un promedio de 151.3 kg., ± 33.53 kg., en relación al promedio de grasa corporal se encontró un 11.85% $\pm 3.06\%$. Los resultados del tratamiento estadístico para determinar la correlación de los principiantes es que; existe una baja correlación entre la fuerza del tren superior y el porcentaje de grasa corporal pues el resultado es $r=0.241$, así mismo la del tren inferior con $r= .0269$, en los intermedios la correlación fue negativa entre la fuerza del tren superior y el porcentaje de grasa corporal pues el resultado es $r= -0.078$, así mismo la del tren inferior $r=-0.211$ y por último en los avanzados se encontró una correlación negativa entre la fuerza del tren superior y el porcentaje de grasa corporal pues el resultado es $r= -0.500$, así mismo la del tren inferior siendo de $r= -0.714$. Como conclusión del estudio se tiene que; el porcentaje de grasa corporal no influye en el rendimiento de la ganancia de fuerza máxima en los diversos niveles de experiencia en la práctica de musculación por universitarios.

Palabras Clave: Masa Grasa, Fuerza Máxima, Musculación, Universitarios.