

Condición física orientada a la salud en tenistas¹Cristian Eduardo Galan Velásquez²Camilo Andrés Peñaloza Eslava³Luis Gabriel Rangel / Tutor⁴**Resumen**

La batería aplicada es la mundialmente reconocida Fitness Gram junto al Eurofit, orientadas a la salud de las personas, en este caso, permitiéndonos saber los niveles de salud de los deportistas de la academia de la liga santandereana de tenia. Se realizó esta investigación con el objetivo de establecer los niveles de composición corporal, índice de masa corporal, capacidad aeróbica, fuerza en tren inferior y superior, fuerza y flexibilidad de miembros superiores y fuerza abdominal de los deportistas activos de la Liga Santandereana de Tenis. La investigación se aplicó como estudio transversal analítico a 33 deportista de la liga santandereana de tenis en el periodo de marzo 2023-1. Los resultados obtenidos fueron útiles para realizar el análisis transversal analito del avance del estado físico de los tenistas permitiéndonos concluir que la mayoría de los tenistas activos evidencian niveles saludables de los diferentes componentes de la condición física orientada a la salud.

Palabras claves: Tenis, condición física, salud, rendimiento.

Health-oriented fitness in tennis players**Abstract**

The applied battery is the worldwide recognized Fitness Gram together with Eurofit, oriented to people's health, in this case, allowing us to know the health levels of the athletes of the academy of the Santander Tapeworm League. This research was carried out with the objective of establishing the levels of body composition, body mass index, aerobic capacity, lower and upper body strength, upper limb strength and flexibility, and abdominal strength of the active athletes of the Santandereana Tennis League. The research was applied as an analytical cross-sectional study to 33 athletes of the Santandereana Tennis League in the period March 2023-1. The results obtained were useful to perform the analytical cross-sectional analysis of the progress of the physical condition of the tennis players, allowing us to conclude that most of the active tennis players show healthy levels of the different components of health-oriented physical condition.

Keywords: Tennis, physical condition, health, performance

¹ Artículo científico presentado como opción de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Fisca, Deporte y Recreación.

² Autor de contacto: Estudiante de cultura física, deporte y recreación, Grupo ser cultura y movimiento. Correo electrónico: cristianeduardo.galan@ustabuca.edu.co

³ Autor: Estudiante de cultura física, deporte y recreación, Grupo ser cultura y movimiento. Correo electrónico

⁴ Director: Decano Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Grupo ser cultura y movimiento

Introducción

La práctica del deporte es un componente clave para la prevención y el tratamiento de enfermedades, así como para el mantenimiento de una buena salud física y mental (1). En el caso de los tenistas, el mantenimiento de una buena condición física es fundamental para el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones (2). Sin embargo, los adolescentes pueden ser especialmente vulnerables a la inactividad física (3), lo que puede tener un impacto negativo en su salud a largo plazo. Por lo tanto, es importante evaluar la condición física de los tenistas adolescentes para fomentar la actividad física y promover un estilo de vida saludable en general, de igual forma, esto permitirá que los deportistas logren un mejor rendimiento deportivo (4).

El tenis es un deporte que requiere una pelota pequeña, un obstáculo representado por la red o malla, y las líneas de la cancha, así como también el uso de una raqueta. Esta disciplina deportiva ofrece dos modalidades conocidas, individuales y en parejas (5).

Para un jugador de tenis, es esencial contar con una buena condición física, junto con otras características relevantes para su desempeño. El entrenador Hans-Peter Born destaca la importancia de tener una base física sólida, que permita al jugador abordar de manera efectiva la fase de entrenamiento técnico y lograr un rendimiento óptimo (6). Por lo tanto, es fundamental medir la condición física del tenista para identificar en qué áreas debe mejorar o mantener su estado físico para un mejor rendimiento competitivo (7).

Teniendo en cuenta la importancia de la condición física en los jugadores de tenis con esta investigación buscamos establecer los niveles de composición corporal con el índice de masa corporal, la capacidad aeróbica, fuerza y flexibilidad en miembros superiores e inferiores y la fuerza abdominal de los deportistas activos en la liga santandereana de tenis.

Para esto usaremos una metodología de estudio transversal aplicando unas baterías (fitnessgram y Eurofit) con el fin de observar, analizar y concluir como es el estado físico de los jugadores de tenis de la liga santandereana teniendo en cuenta variables que nos puedan indicar estos datos. De esta investigación sacaremos algunas conclusiones que serán de gran importancia para trabajar en mantener o mejorar en la condición de los deportistas

Metodología de análisis y recolección de datos

Para este proyecto se realizó un estudio transversal analítico en 33 deportista de la liga santandereana de tenis en el periodo de marzo 2023-1, donde implementamos un muestreo por conveniencia y se utilizaron las baterías Fitness Gram y Eurofit con el fin de medir la condición física y el estado de salud en los deportistas de tenis. Para esto se tomaron en cuenta las siguientes variables: composición corporal, velocidad, fuerza y flexibilidad de tronco, flexibilidad de miembros superiores, fuerza resistencia de tren superior, fuerza explosiva de tren inferior, fuerza abdominal, capacidad aeróbica

Se realizó un análisis descriptivo de las características de la población de estudio. Las variables categóricas se describieron mediante frecuencias y porcentajes. la evaluación de la distribución de las variables continuas se realizó mediante la prueba de Shapiro Wilk. estas variables fueron expresadas con la media y desviación estándar cuando presentaron una distribución normal. Para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las variables categóricas, se utilizaron pruebas de Chi2 y exacta de Fischer-. Todos los análisis fueron realizados en el programa Stata versión 12.1/IC (Statistics Data Analysis. STATA/ICq 12.1).

Resultados

Tabla 1. Características de la población y clasificación según los porcentajes

Característica	n (%)
Sexo	
Hombres	16 (48,48)
Mujeres	17 (51,52)
Característica	
Media (DE)	
Edad (años)	13,87 (2,64)
Peso (kg)	52, 68 (9,71)
Talla (cm)	1,61 (0,94)
IMC (kg/m2)	20,29 (2,52)

Nota: Se clasifica la muestra según el sexo, además se realiza la media de la edad, peso, talla y el IMC.

Tabla 2. clasificación de los resultados según las respectivas características

Característica	Mujeres (%)	Hombres (%)	Total (%)	Valor p
Composición corporal (IMC)				
Peso saludable "Zona Saludable"	14 (82,35)	15(93,75)	29 (87,88)	0.324
Necesita mejora/Riesgo para la salud	3 (17,65)	1 (6,25)	4 (12,12)	
Fuerza y flexibilidad del tronco				
Zona saludable	17(100)	15(93,75)	32(96,97)	0,485
Necesita mejora/Riesgo para la salud	0 (0)	1 (6,25)	1 (3,03)	
Fuerza resistencia de miembros superiores				
Zona saludable	15 (88,24)	13 (81,25)	28 (84,85)	0,470
Necesita mejora/Riesgo para la salud	2 (11,76)	3 (18,75)	5 (15,15)	

Nota: Se clasifica la muestra según la zona saludable de acuerdo con la variable evaluada.

Tabla 3. clasificación de los resultados según las respectivas características

Característica	Mujeres n (%)	Hombres n (%)	Total n (%)	Valor p
----------------	---------------	---------------	-------------	---------

Fuerza abdominal				
Zona saludable	12 (70,59)	12(75,00)	24 (72,73)	0,543
Necesita mejora/Riesgo para la salud	5 (29,41)	4 (25,00)	9 (27,27)	
Flexibilidad de miembros superiores (derecho)				
Zona saludable	16(94,12)	12(75,00)	28 (84,85)	0,149
Necesita mejora/Riesgo para la salud	1 (5,88)	4 (25,00)	5 (15,15)	
Flexibilidad de miembros superiores (Izquierdo)				
Zona saludable	14 (82,35)	12(75,00)	26 (78,79)	0,463
Necesita mejora/Riesgo para la salud	3 (17,65)	4 (25,00)	7 (21,21)	

Nota: Se clasifica la muestra según la zona saludable de acuerdo con la variable evaluada.

Tabla 4. *clasificación de los resultados según las respectivas características.*

Característica	Mujeres n (%)	Hombres n (%)	Total n (%)	Valor p
Fuerza explosiva de miembros inferiores				
Zona saludable	17 (100)	15(93,75)	32 (96,97)	0,485
Necesita mejora/Riesgo para la salud	0 (0)	1 (6,25)	1 (3,03)	
Capacidad aeróbica				
Zona saludable	11(64,71)	16 (100)	27 (81,82)	0,011
Necesita mejora/Riesgo para la salud	6 (35,29)	0 (0,0)	6 (18,18)	

Nota: Se clasifica la muestra según la zona saludable de acuerdo con la variable evaluada.

Discusión y conclusiones

El primer paso para mejorar la condición física de un tenista según (8) es determinar en qué condición se encuentra el deportista y así poder contemplar los objetivos. Sin embargo, (9) nos dicen que todas las pruebas realizadas para medir el estado físico de los deportistas deben tener una validez y esta dependerá del tipo de prueba, intensidad y duración de un ejercicio inmerso en la prueba. Siguiendo estas observaciones confirmamos que el tipo de prueba que realizamos tiene validez y confiabilidad en los resultados de los cuales podemos concluir que: la mayoría de los tenistas activos evidencian niveles saludables de los diferentes componentes de la condición física orientada a la salud. Los hombres presentan niveles superiores de capacidad aeróbica que las mujeres. Los niveles de fuerza explosiva de miembros inferiores y fuerza/flexibilidad del tronco presentaron la mayor cantidad de participantes en la zona saludable. Los niveles de fuerza abdominal y flexibilidad de miembros superiores (izquierdo) presentaron la mayor cantidad de participantes fuera de la zona saludable.

Referencias

1. Faigenbaum, AD, Myer, GD y Foss, KD (2016). Enciclopedia de medicina deportiva. Routledge.
2. Gómez-López, M., Gallegos, AG, Extremera, AB, & Díaz, JM (2016). Barreras percibidas por estudiantes universitarios en la práctica de actividades físicas. *Revista de ciencia y medicina del deporte*, 9(3), 374.
3. Organización Mundial de la Salud. (2021). Actividad física. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Mielgo-Ayuso, J., Calleja-González, J., Refoyo, I., León-Guereño, P., Cordova, A., Del Coso, J., & Fernandez-García, B. (2016). Patrones de actividad física de jóvenes tenistas españoles de élite. *Revista de ciencias del deporte*, 34(6), 497-503
5. Crespo, M. (2007). Características específicas del tenis. Recuperado de <http://miguelcrespo.net/node/3>
6. Born, H. P. (1999). La mejora de la forma física y de la coordinación en jóvenes tenistas. *ITF Coaches Review*.
7. Rodríguez Bermúdez, M. J. R., & Mendoza Hernández, J. M. (2016) Evaluación de la condición física en tenistas de la selección de la Universidad Industrial de Santander.
8. Reid, M. Quinn, A & Crespo, M. (2003) Fuerza y condición física para el tenis
9. Quinn, A & Crespo, M. (2003) Fuerza y condición física para el tenis