

DIAGNÓSTICO DEL PESO IDEAL, LA TALLA FUTURA Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS BOXEADORES 10- 11 AÑOS DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE MATANZAS.

Lic. Juan Alberto Hernández Sibisis¹, Lic. José Rafael González²,

Est. Jakse González Torres Landa ³

1. *Escuela Comunitaria No.2 Santa Marta. Varadero, Calle 11 Santa Marta. Varadero. Cuba.*

2. *Centro Universitario Municipal de Cultura Física “Leonel Bebito Smith” Calle 44 Varadero. Matanzas Cuba.*

3. *Facultad de Cultura Física de Matanzas. Carretera Varadero Matanzas. Cuba.*

Resumen.

En consecuencia con las tendencias actuales del proceso para la determinación de la composición corporal en boxeadores. El presente trabajo tiene como objetivo diagnosticar el peso ideal, la talla futura y el índice de masa corporal de los boxeadores de 10- 11 años de la academia provincial de Matanzas. En el mismo se abordan algunos fundamentos teóricos de la selección de talentos; desde la perspectiva de la interrelación de la composición corporal con la preparación futura de los deportistas. Se ofrecen datos que permiten a partir de las conclusiones a las que se arriban alertar la necesidad del completamiento del trabajo por divisiones de peso para el futuro, así como revisar y ajustar en consecuencia la alimentación que desde el punto de vista nutricional están requiriendo los boxeadores en correspondencia con los indicadores que su composición corporal exige.

Palabras claves: *peso ideal; talla futura; composición corporal.*

Introducción

El estudio de la composición corporal, es de gran utilidad en la valoración funcional del deportista; por la influencia que tienen las características morfológicas sobre el rendimiento deportivo. En el mismo se incluye la determinación de los componentes principales del cuerpo humano, los factores biológicos como la edad, el sexo así como el estado nutricional.

En la actualidad las informaciones sobre composición corporal son además de gran interés para investigaciones de consumo y almacenamiento de energía, masa proteica, densidad mineral del esqueleto, definir la hidratación relativa y también en estudios de crecimiento y desarrollo aplicados a poblaciones normales y en deportistas.

Los estudios de composición corporal aportan un gran número de informaciones biológicas, para lo cual es necesario tener un amplio conocimiento de las diferentes formas de determinación de la misma. Canda M. A. S. (1996) expresa que se han establecido diferentes modelos en la caracterización de los más de treinta componentes principales definidos.

Ya en el presente la actividad deportiva en general adquiere mayor relevancia, reflejándose de esta forma en su tratamiento didáctico, en principio por el reconocimiento social y luego por la cantidad de recursos que puede generar un buen resultado, sobre todo en el deporte de máximo nivel, sin embargo, para alcanzarlo es necesario la puesta en práctica de estrategias, exquisitamente concebidas en las etapas correspondientes a los diferentes niveles de especialización deportiva, donde la selección constituye el proceso previo a la preparación de cada una de dichas etapas.

La importancia de su aplicación radica: en el conocimiento que se logra del grado de correspondencia entre las aspiraciones de los deportistas y/o entrenadores, y las posibilidades reales de lograrlas; la comprensión sobre las características de los propios sujetos que recibirán las cargas de entrenamiento; el grado de maduración general del deportista, en dependencia de la lógica de la etapa en la que le corresponda desenvolverse.

El talento, según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española es la inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación.

Mientras la selección de un individuo con esas características es un asunto que está presente en múltiples actividades de la vida cotidiana, en el deporte este proceso de estudio integral de las aptitudes, capacidades y habilidades responde a las particularidades tanto de la preparación futura, como a las características de la actividad competitiva.

En tal sentido, la selección constituye un proceso sistemático, a través del cual se identifican las capacidades, habilidades, disposición psicológica y factores sociales que constituyen condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento, afines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el deportista.

En el boxeo como en otros deportes las particularidades de la preparación futura exige tener en cuenta los indicadores del peso ideal, talla futura, y índice de masa corporal, ya que a través de los mismos es posible predecir el trabajo futuro en función de las divisiones de peso.

Desarrollo

A pesar de la relación e incidencia de los componentes de la composición corporal con la selección de talentos, la alimentación y la planificación del entrenamiento; en la actualidad no siempre se tienen en cuenta el control de estos elementos. Ante esta situación problemática el presente artículo da respuesta al siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el peso ideal, la talla futura y el índice de masa corporal de los boxeadores 10- 11 años de la academia provincial? Por ello el *objeto de estudio* de la investigación es el proceso para la determinación de la composición corporal en boxeadores y el *objetivo general* de la misma: Diagnosticar el peso ideal, la talla futura y el índice de masa corporal de los boxeadores 10- 11 años de la academia provincial de Matanzas.

Para realizar el presente trabajo se utilizó el método de la medición. La muestra la conforman de 12 boxeadores de las edades 10-11 años de la academia provincial de Matanzas.

En el Procesamiento estadístico se utilizó como formulas para hallar peso ideal, talla futura e índice de masa corporal las siguientes:

$$\text{Peso ideal} = \text{Estatura actual} - 100$$

$$\text{Peso Ideal} = \frac{\text{Peso actual} \times 170.18}{\text{Talla actual a la 2}}$$

$$\text{Talla Futura} = \frac{\text{Talla actual} \times 100}{\% \text{ de crecimiento}}$$

$$\text{I.M.C} = \frac{\text{Peso kg}}{\text{Talla a la 2}}$$

Como se puede observar en la Tab.1 y 2 la talla mínima de la muestra es de 149cm y la Máxima de 161cm. Coincidiendo estos mismos boxeadores con los mínimos y máximos de 30 y 46 kg de peso respectivamente.

Tabla No. 1. Medidas de talla y peso de los boxeadores 10 años de edad.

Boxeadores	Peso	Talla
1.	30kg	149cm
4.	32kg	150cm
5.	33kg	151cm
6.	34kg	158cm
7.	36kg	155cm
8.	42kg	156cm

Tabla No.2 Medidas de talla y peso de los boxeadores de 11 años de edad.

Boxeadores	Peso	Talla
1	32kg	150cm
2	34kg	152cm
3	38kg	157cm
4	40kg	155cm
5	44kg	159cm
6	46kg	161cm

En la Tabla No. 3 y 4 se observa, que en el **peso ideal** de los boxeadores de 10 -11 años existe una diferencia significativa de más de 10 y 20 kg en incremento entre el peso actual y el ideal, y que los boxeadores de 10 años en la división de 34 kg el incremento es de 24 kg. Para los de 11 años en la división de 46 kg el incremento es de 25 kg este resultado en principio nos indica la necesidad de valorar los indicadores nutricionales que referentes a la alimentación están recibiendo los boxeadores con respecto a los que realmente deben consumir. Con respecto a la **talla futura** ocurre algo similar donde observamos que en la edad de 10 años el incremento es de 35 a 37cm y en la edad de 11 años oscila entre 28 a 30 cm. En cuanto a los índices de **masa corporal** se corresponden en proporción con el peso actual y el ideal

Tabla No. 3. Peso Ideal. Talla Futura y el Índice de Masa Corporal de los boxeadores de 10 años.

Boxeadores	Peso Actual	Peso Ideal	Talla Actual	Talla Futura	Índice Masa.Corporal
1	30kg	49kg	1.49cm	1.84cm	13.51
3	32kg	50kg	1.50cm	1.85cm	14.22
4	33kg	51kg	1.51cm	1.86cm	14.47
6	34kg	58kg	1.58cm	1.95cm	13.65
7	36kg	55kg	1.55cm	1.91cm	15
10	42kg	56kg	1.56cm	1.93cm	17.28

Los boxeadores de 11 años ocurre algo similar solo que la diferencia entre el peso ideal en la edad de 10 años es relativamente mayor con respecto a la diferencia que se da en los boxeadores de 11 años.

Tabla No.4 Peso Ideal. Talla Futura y el Índice de Masa Corporal de los boxeadores de 11 años.

Boxeadores	Peso Actual	Peso Ideal	Talla Actual	Talla Futura	Índice masa corporal
2	32kg	50kg	150cm	1.78cm	14.22
5	34kg	52kg	152cm	1.81cm	14.71
8	38kg	57kg	157cm	1.87cm	15.44
9	40kg	55kg	155cm	1.84cm	16.66
11	44kg	59kg	159cm	1.89cm	17.46
12	46kg	61kg	161cm	1.91cm	17.76

Por lo general se observa, que el peso ideal por sus incrementos; aunque en mayor y menor medida, deberá, para ambas edades considerar la necesidad de una revisión nutricional que adecue la alimentación de los atletas y que a decir por **su talla** es posible su ubicación en divisiones que superen los más de 62kg.

Conclusiones

Se logró presentar un diagnóstico del Peso Ideal, la Talla Futura y el Índice de Masa Corporal de los boxeadores 10- 11 años de la Academia Provincial de Matanzas. En el que se evidencia que los resultados obtenidos demuestran una diferencia significativa entre el peso actual y el ideal. La talla actual con respecto a la futura incrementa considerablemente lo que atendiendo al peso ideal nos hace suponer que las divisiones de peso de estos boxeadores para el futuro estarían en divisiones de más de 62kg pudiendo llegar incluso a ser superiores.

Es una necesidad informar los resultados de este diagnóstico a los entrenadores de las edades de 10-11 años de la academia provincial de Matanzas para alertar que las divisiones inferiores a 62kg no tendrán con esta generación posibilidades de ser cubierta; por lo que se deduce trabajar en el futuro hacia el completamiento de las mismas. Así mismo revisar y ajustar en consecuencia la alimentación que desde el punto de vista nutricional están requiriendo los boxeadores en correspondencia con los indicadores que su composición corporal exige.