

Comportamiento de la concentración de lactato, percepción del esfuerzo y consumo máximo de oxígeno en futbolistas universitarios durante un microciclo corriente y de choque.

Ana Gabriela Blanco Rodríguez, Sara Daniela Castaño Mejía, Ronal Camilo Ramírez Suárez, Laura Sofía Mendoza López

Armenia, Quindío.

lauras.mendozal@uqvirtual.edu.co

Ronalc.ramirez@uqvirtual.edu.co

sarad.castanom@uqvirtual.edu.co

anag.blancor@uqvirtual.edu.co

Tutor: Óscar Eduardo Sánchez Muñoz

Grupo de Investigación de fisiología en la actividad física y la salud (GIFAS).

Introducción.

Durante la aplicación de un microciclo corriente y un microciclo de choque con deportistas universitarios analizamos el comportamiento de algunos biomarcadores que proporcionan valiosa información sobre su rendimiento y estado físico. Además, de ser crucial para investigar de manera objetiva las condiciones en las que se encuentran a la hora de competir, revisando cómo varían estos biomarcadores en futbolistas universitarios tanto en un microciclo corriente y un microciclo de choque.



<https://0s.lv/U1Kjnt>

Objetivo General:

Determinar el comportamiento de la concentración del lactato y la percepción del esfuerzo en futbolistas universitarios durante un microciclo corriente y un microciclo de choque.

Objetivos Específicos:

- Reconocer el Vo2Máx de los deportistas universitarios antes de la aplicación de los microciclos.
- Establecer las concentraciones del lactato en los días preestablecidos en cada microciclo.
- Establecer la percepción del esfuerzo en los días preestablecidos en cada microciclo.

Metodología.

Estudio cuasiexperimental, cuantitativo de corte longitudinal.

Variables.

- Concentración de lactato.
- Percepción del esfuerzo.
- Consumo máximo de oxígeno.

Participantes: 22 futbolistas universitarios pertenecientes al equipo representativo de la UQ.

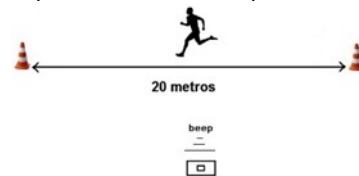


Escala de Borg		
Muy, muy ligero	6 7	😊
Muy ligero	8 9	🙂
Ligero	10 11	😊
Regular	12 13	😐
Pesado	14 15	😓
Muy pesado	16 17	😓
Muy muy pesado	18 19 20	😓

Escala para medir el esfuerzo físico percibido



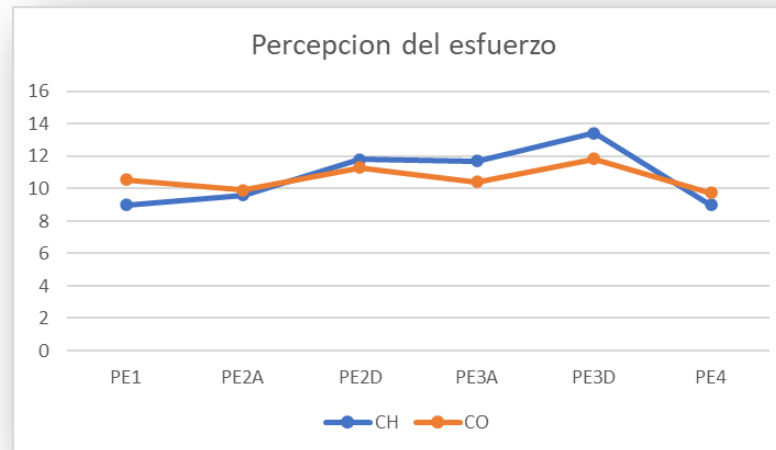
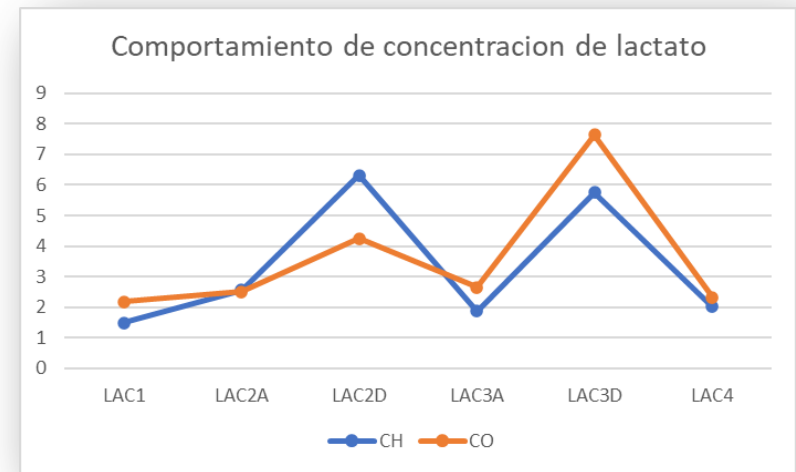
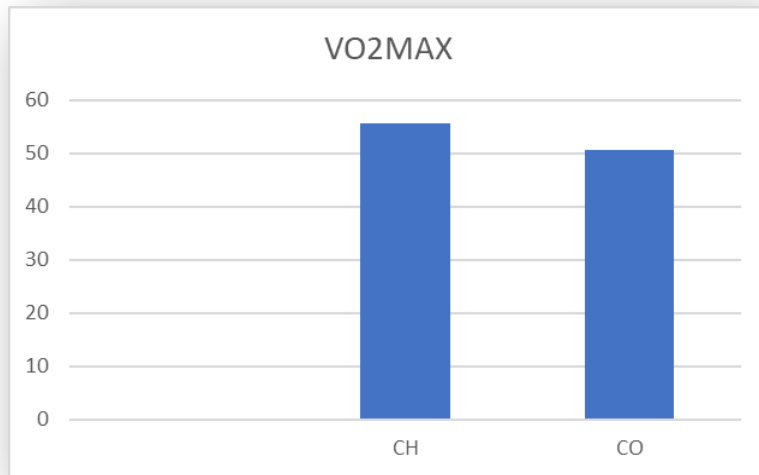
<https://acortar.link/F4qwoV>



<https://www.lifeder.com/test-course-navette/>



Resultados.



Conclusión.

En conclusión, este estudio demuestra que los futbolistas universitarios disponen de una buena capacidad aeróbica y resistencia a ejercicios de alta intensidad, en los resultados obtenidos no se presentan diferencias significativas entre los microciclos. Estas variables de estudio se modifican de acuerdo a las cargas de entrenamiento, presentan picos en periodos de mayor exigencia física.



<https://todoconceptos.com/conclusion/>

Referencias.

Álvarez, J. (2014), Evaluación fisiológica del lactato como marcador bioquímico utilizado para indicar la intensidad del ejercicio. *Universidad Nacional de Colombia*.
<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/52214/05599264.2014.pdf>

Barrera S. (2015). Determinación de los niveles de lactato y su relación con el entrenamiento en futbolistas profesionales del club Mushuc Runa amateurs de la liga parroquial Santa Rosa de la ciudad de Ambato. *Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad Ciencias de la Salud-Carrera Laboratorio Clínico*.
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/972b86dc-2228-4f99-a4ec-325fc25878ee/content>

Brooks, G. A., & Fahey, T. D. (1979). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications*. Nueva York: Wiley.
<https://www.sciepub.com/reference/72543>