

L'ESTUDI ANTROPOMÈTRIC PER OBTENIR UN RENDIMENT ÒPTIM

21 juny, 2023

*Font: Dr. Daniel Cansino, Traumatologia de
l'Esport Quirónsalut*

Com més pes hem de moure, major serà l'esforç que haurem de realitzar per fer-lo. Això té una relació directa amb el rendiment i amb l'aparició de les lesions.

L'antropometria és un mètode per estimar la composició corporal quantificant certes mesures a diferents zones del cos. Aquesta composició es refereix a la part del pes corporal que correspon al múscle i a la porció que es deu al greix corporal.

Dintre de les mesures bàsiques que hem de tenir en compte en les antropometries, es troben el pes, la talla i l'envergadura. Altres mètriques fonamentals per poder valorar la capacitat de rendiment d'un esportista i, el que és més important, el risc de patir lesions fonamentalment musculars, són les mesures dels plecs cutanis de diferents localitzacions. Les zones més freqüentment mesurades són la regió del tríceps (braç). La regió abdominal i la cara interna de la cuixa.

Diferents estudis reflecteixen la relació amb el rendiment final a la majoria de proves de resistència quant al sumatori dels plecs cutanis, el percentatge de massa greix i la relació pes-alçada. D'aquesta forma, se sap que una major longitud de membres inferiors en relació amb la resta del cos es pot correlacionar amb un millor resultat final en proves d'ultra marató de 100 km, corredors d'ultra maratons de 24 hores i tri atleta 'ironman'. Per altre costat, s'ha estudiat que la quantitat de kilòmetres recorreguts per sessió durant l'entrenament per una prova d'ultra marató es correlaciona positivament amb el resultat de les marques obtingudes a aquesta prova.

D'aquesta manera, podem dir que el binomi mesures antropomètriques-volum, ho fem de forma indirecta a la nutrició de l'atleta, ja que la composició corporal està en funció de la dieta que el corredor realitza durant el període de preparació de la prova determinada.

Amb aquestes mesures podem conèixer quin serà el nostre índex de massa corporal, que ens indica l'excés de greix que tenim en funció a la nostra estatura. Es calcula dividint el nostre pes entre la nostra altura (en metres) al quadrat. Existeixen unes taules que ens diuen quin serà el nostre índex de massa corporal òptim per rendir al màxim.

És fàcil entendre que, com més pes hem de moure, major serà l'esforç que haurem de fer per fer-lo. Això té una relació directa amb el rendiment i amb l'aparició de les lesions. De fet, existeixen nombrosos estudis que vinculen de manera matemàtica la probabilitat d'aparició de lesions en atletes professionals en funció de les mesures antropomètriques i les desviacions individuals de cada atleta d'aquells rangs que es consideren òptims per a la pràctica de la seva modalitat esportiva.

L'antropometria és, per tant, una eina molt útil en l'àmbit de la prevenció de les lesions esportives, i en concret en les lesions dels membres inferiors en els corredors de mitges i llargues distàncies. Per això, posar-se en mans d'un nutricionista especialista en nutrició esportiva ens ajudaria sense dubte a millorar el nostre rendiment i en la prevenció de les lesions.