

47. Concentración de lactato en el seleccionado de triatlón de la Universidad del Quindío

Oscar Henao Fonnegra¹, Diana García Cardona¹,
Juan Duarte¹, Brayan Grajales¹

Diversos autores plantean que durante el ejercicio intenso la producción de lactato en el músculo permite determinar de forma directa la intensidad del estímulo a la que se está entrenando el deportista, además de poder determinar de manera fiable la capacidad de recuperación que tiene el sujeto. Todos estos puntos se convierten en aspectos imprescindibles en el momento de conocer la condición física, la capacidad de recuperación del deportista y la tolerancia al esfuerzo de cada uno de ellos, con el objetivo de poder estructurar planes de entrenamiento apoyados en criterios evaluativos cada vez más directos. Objetivo: determinar la concentración de lactato de los triatletas de la Universidad del Quindío, en el primer semestre del año 2017. Métodos: estudio descriptivo, exploratorio de corte transversal. Se aplicó el test de potencia aeróbica máxima, test de Léger, para precisar el consumo máximo de oxígeno. Se determinó la concentración de lactato en tres momentos: en reposo, justo después de terminar la prueba y después de 10 minutos de recuperación, mediante la implementación de un equipo de Lactate Scout que permitió determinar el lactato sanguíneo mediante fotometría de reflexión con tiras reactivas, además se llevó un monitoreo de la frecuencia cardíaca en los tres momentos, por medio de pulsómetros marca POLAR y se determinaron las variables antropométricas de masa, talla e índice de masa corporal. Se realizó estadística descriptiva e inferencial, para ésta última se realizó una ANOVA de medidas repetidas, utilizando el software SPSS Statistics. Resultados: la concentración de lactato incrementó en el segundo momento 891 veces en hombres y 653 veces en mujeres, posteriormente disminuyó 18 veces en hombres y 27 veces en mujeres. Así mismo la frecuencia cardíaca se incrementó 186 veces en hombres y 132 veces en mujeres y disminuyó 41 veces tanto en hombres como en mujeres. Conclusiones: las mujeres de este seleccionado presentaron mayor capacidad de aclaramiento de lactato, a pesar de presentar un bajo rendimiento con respecto a lo esperado.

.....
¹ Universidad del Quindío, Armenia

Correspondencia; Oscar Henao Fonnegra; oskr.fonnegra@gmail.com