



Comunicaciones orales presentadas en el I Congreso Nacional de Investigación en Pádel (CIP 2015) 5 y 6 de Marzo 2015. Granada



Oral presentations at the 1st National Congress on Padel Research (CIP 2015), March 5–6, 2015. Granada, Spain

Valoración de los hábitos de vida saludables en jugadores de pádel



E. Parrón Sevilla^{a,b,c}, T. Nestares Pleguezuelo^{a,b},
C. De Teresa Galván^{a,c}

^a Departamento Fisiología, Facultad de Farmacia,
Universidad de Granada

^b Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
"José Mataix", Universidad de Granada

^c Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Granada
Palabras clave: Deportes de raqueta; Hábitos; Vida saludable;
Rendimiento

Objetivo. Existe una relación significativa entre la realización de actividades físico-deportivas y la adquisición de otros hábitos de vida saludables y cada vez se asocia más la práctica continuada de las mismas a una mayor competencia física, mental y social y una mejor percepción del estado de salud. Dado el auge en la práctica del pádel, consideramos de gran interés describir los hábitos de vida de sus jugadores, así como aquellos aspectos que pueden influir en su rendimiento deportivo.

Método. En el estudio han participado 416 jugadores de pádel no profesional (128 mujeres y 288 varones) de entre 9 y 66 años, pertenecientes a seis instalaciones deportivas del Poniente Almeriense (Andalucía, España), con una media de 14.6 años de bagaje deportivo y 4.4 años en pádel. Previo consentimiento informado, se valoró mediante encuesta validada la antropometría, hábitos de consumo de alimentos y tóxicos, preparación física, lesiones osteomusculares y aspectos psicosociales. Los datos recogidos se procesaron con el programa estadístico SPSS 20.0.

Resultados. Los deportistas estudiados presentan un Índice de Masa Corporal alto (24.5 de media), cerca del sobrepeso, según la OMS. En cuanto al hábito de consumo de alimentos y tóxicos, el 74.6% no fuma y el 50.6% no bebe alcohol, pero tan solo el 12% cumple con las recomendaciones de la pirámide de alimentación, el 18.8% distribuye la ingesta diaria calórica correctamente, el 43% no toma ninguna fruta o verdura y el 48.6% no bebe los 1.5 litros de agua diarios recomendados. Respecto a la preparación física y lesiones, solo el 29.3% hacen ejercicios de movilidad articular, estiran el 15.9% y el 8.9% realizan un trabajo específico de fuerza. Presentan lesión en alguna zona del cuerpo el 54.3%. Como aspectos

psicosociales, el 78% se considera alegre y positivo, compite el 93.8% y el 80% ve el deporte como parte del progreso personal.

Conclusiones. El estudio, pone de manifiesto, la necesidad de adoptar unos hábitos de vida saludables para la mejora del rendimiento deportivo y la salud en grupos de población ya considerados como físicamente activos. El hecho de que este grupo de población practique el pádel, no debe ser considerado como un hábito suficiente para mantener un buen estado de salud, sino que debe complementarse con una adecuada nutrición y práctica de ejercicio.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.002>

Effects of lumbar motor control exercises in paddle-tennis players



R. Castillo-Lozano

Lecturer, Physiotherapy Department at University of
Osuna, Seville, Spain

Keywords: Injury prevention; Racquet-sport; Physiotherapy;
Low back pain

Objective. To establish the effects of lumbar motor-control training using the model of activation of transversus abdominis, posterior fibers of the psoas major and lumbar multifidus in paddle-tennis players with Low Back Pain (LBP).

Method. The sample was composed of 62 active paddle-tennis players with LBP; with a mean age of 34.8±9.2 years and 1.76±0.07 m, 73.1±13.4 kg and an average playtime of 8.2±6.3 years. The 35.5% played at the right position; 53.2% over the medium level, 90.3% were right-hand and 71% were federated. Using the form of an experimental pre-post-test design were randomly assigned in 2 groups: Experimental group (N = 31, 34.2±9.4 years; 16 hombres, 15 mujeres) and a comparison group (N = 31; 35.4±9.1 years; 16 hombres, 15 mujeres). The amount of paddle-tennis training was the same in both groups: 6 weeks; 3 times/week for 2 hours/session. Furthermore, the experimental group performed a motor control training after each session. The selective activation of the transversus abdominis, posterior fibers of the psoas major was the main focus of the intervention, with the intent of improving its stabilising core function, especially within the lumbar region, via increased