

Capítulo “La educación comprensivo - edificadora en las Ciencias de la Cultura Física y el deporte”

CONOCIMIENTO DE LAS EMBARAZADAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS FÍSICOS. SEGUNDA PARTE

Dr. C. Arcelio Ezequiel. Fernández González,

Doctor en Ciencias Biológicas. Profesor Titular e Investigador Auxiliar.

arcelio.fernandez@umcc.cu arceliofernandez2004@gmail.com Universidad de Matanzas.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física, ORCID: 0000-0002-8709-5473

Dr. C. Abel Gallardo Sarmiento

Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. E- mail: abel.gallardo@umcc.cu

Universidad de Matanzas. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, ORCID: 0000-0002-6120-0992

Dra. Nayivys Parra Osa Doctora en Medicina

Especialista de primer grado en Medicina General Integral. Profesora instructora E-mail:

nayivisparraosa@gmail.com nayivis.mtz@infomed.sld.cu Universidad de Ciencias Médicas de

Matanzas. Facultad de Medicina. ORCID: 0000-0003-2486-8974.

RESUMEN

La muestra comprendió 16 embarazadas de un hogar materno del municipio de Matanzas, Cuba. A cada una de las cuales se le aplicó un cuestionario con el propósito de conocer sus datos generales y al mismo tiempo, determinar el nivel de conocimiento que poseían sobre la importancia de la realización de ejercicios físicos durante la gestación. Se estimaron los porcentajes de la distribución de la muestra de embarazada considerando las preguntas realizadas en el cuestionario. Así mismo, el nivel de asociación entre la edad cronológica y las preguntas realizadas en el cuestionario. Se determinaron, además, las asociaciones entre el nivel de escolaridad y las mismas variables o indicadores antes expresados. Se encontraron niveles de significación estadística ($P < 0.05$, ó $P < 0.001$) para algunos porcentajes, así como las embarazadas comprendidas en el rango de edad de 13 a 25 años se asociaron al estado de paridad.

Palabras clave: Embarazo, nivel de conocimiento, ejercicios físicos

ABSTRACT

The sample comprised 16 pregnant women from a maternal home in the municipality of Matanzas, Cuba. To each of which a questionnaire was applied in order to know their general data and at the same time, determine the level of knowledge they had about the importance of performing physical exercises during pregnancy. The percentages of the distribution of the pregnant sample were estimated considering the questions asked in the questionnaire. Likewise, the level of association between chronological age and the questions asked in the questionnaire. In addition, the associations between the level of education and the same variables or indicators expressed before were determined. Statistical significance levels ($P < 0.05$, or $P < 0.001$) were

found for some percentages, as well as pregnant women in the age range of 13 to 25 years were associated with the state of parity.

Keywords: Pregnancy, level of knowledge, physical exercises

INTRODUCCIÓN

La mujer de generación en generación ha venido enfrentando el embarazo, sin dejar de hacer sus actividades domésticas y laborales, y seguir viviendo al ritmo habitual, ha sido el paradigma de cualquier embarazada media.

El embarazo es un proceso fisiológico que tiene un tiempo de duración aproximado de (42 semanas). Se caracteriza por una serie de cambios morfo – fisiológicos, entre los que se pueden citar: el aumento de tamaño de los órganos sexuales, el útero pasa de un peso aproximado de 30 gramos a 700 gramos, las mamas adquieren un tamaño equivalente al doble de la inicial. La vagina crece y el tercio distal de la misma se ensancha, desplazamiento del centro de gravedad del cuerpo, hacia atrás sobre los miembros inferiores, aumenta la lordosis de la columna vertebral lo que ocasiona cambios posturales y también en la de deambulación (Rigol et al., 2006; Cunningham et al., 2007; Lindheimer y Davidson, 1995; Stein et al., 1999; Lee et al., 2000; Thorp et al., 1999; Hankins et al., 1999; Platts et al., 2000).

Así, muchas mujeres no tienen la posibilidad de descansar o descansar en otros por el hecho de estar embarazadas, entonces resultaría obvia la respuesta a la pregunta ¿es nociva la actividad física durante el embarazo?

La respuesta a tal interrogante debe ser no. Pues, muchos estudiosos del tema han demostrado cuáles son los ejercicios que ejercen una influencia positiva durante el embarazo sin ofrecer riesgos para la gestante y el producto que ella porta en su vientre. Así cómo, las actividades prohibitivas o perjudiciales para la salud de la embarazada y su feto, como también el tiempo que debe durar la sesión de gimnasia, su intensidad y el ritmo de la misma, dónde y cómo deben realizarse los ejercicios y quienes no deben hacerlos (Gómez, 2011; ACOG, 1999; Cunningham et al., 2007).

Por otro lado, el sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular (Drobnic y Pujol, 1997; Cunningham et al., 2007).

Es por ello, que el sedentarismo acarrea disfunciones orgánicas (Bittencourl, 2009, Gómez, 2011).

Para conformar un programa de gimnasia para embarazadas, hay que tener en cuenta las características fisiológicas del embarazo, las características individuales de la madre y su experiencia anterior en la actividad física, así como el tiempo de embarazo y hasta el lugar donde se realizan los ejercicios (Gómez, 2011).

Las consideraciones antes expresadas han conllevado a que cada día sea mayor el tratamiento y control de determinadas patologías por medio de la realización de actividades físicas como son las enfermedades crónicas no transmisibles (James et al., 1999; ACOG, 1994, 1995). En el caso del embarazo el médico resulta ser el facultativo, para de acuerdo al estado de salud de las

gestantes indicar la práctica de la actividad física y el licenciado en Cultura Física orientar la realización de esta actividad.

Atendiendo a estos antecedentes, el propósito del presente artículo consistió en determinar el nivel de conocimiento que poseían las embarazadas de un hogar materno del municipio de Matanzas sobre la importancia de la realización de ejercicios físicos durante la gestación (como criterio de su preparación teórica) para posteriormente someterlas a un programa de actividades físicas. Así como las posibles asociaciones entre los indicadores determinados en la muestra de embarazadas.

DESARROLLO

La muestra total comprendió 16 embarazadas, que eran atendidas por 2 enfermeras con un valor medio de experiencia laboral de 12.5 años y un médico con 19 años de experiencia en la especialidad de Ginecología.

A cada embarazada se le aplicó el siguiente cuestionario anónimo con el propósito de determinar sus datos generales y al mismo tiempo, determinar el nivel de conocimiento que las mismas poseían sobre la importancia de la realización de ejercicios físicos durante la gestación:

Estimada embarazada, el presente cuestionario tiene como objetivos: primero conocer los datos generales de cada una de las gestantes del Hogar Materno y segundo conocer el grado en que usted está informada sobre la importancia que tiene la realización de ejercicios físicos durante la etapa del embarazo. Deseamos pues, que contestara con sinceridad las preguntas que se te formulan a continuación

Muchas gracias de antemano.

Marque con una cruz según corresponda en cada una de las preguntas.

1. -Edad (años): 13 --- 19 ____; 20 --- 25 ____; 26 --- 30 ____; 31 --- 35 ____; Mayor o igual a 36 ____.
2. -Nivel de escolaridad terminado: Primaria____; Secundaria____; Pre Universitario____; Técnico Medio____; Universitario____.
3. -Estado civil: Soltera____; Casada____; Unión consensual ____;
- 4- Ocupación: Trabajadora ____; Ama de Casa____; Estudiante____.
5. - ¿Qué tiempo de embarazo posees?, semanas____.
- 6.- Señale si alguna vez ha realizado actividad física de forma sistemática.
- 7.- ¿Su médico le recomienda realizar ejercicios físicos?: SI____ No____.
- 8.- ¿Considera importante que se le impartan clases de ejercicios físicos a las embarazadas?: SI____ NO____
- 9.- ¿Tienes algún conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le imparten a las embarazadas y sus beneficios?: SI____ NO____.
- 10.- ¿Conoce usted cuáles son los beneficios que aporta la realización de actividades físicas durante la etapa de embarazo? Señale las que considere oportunas.
 - a). - Me repongo rápido de una enfermedad____
 - b). - Puedo desarrollar más fácilmente las actividades domésticas____
 - c). - Me canso menos durante la realización de mis actividades cotidianas____
 - d). - Me siento mejor en mi casa ____

- e). - Utilizo menos energía para realizar mi trabajo_____
 - f). - Los ejercicios físicos no me resuelven nada_____
 - g). - Me levanto más temprano_____
 - h). - Me quita las malas costumbres_____
 - i). - Se me alivian los dolores_____
 - j). - Me ayudan a tener un mejor parto desde el punto de vista psíquico y físico_____
- 11.- Señale de las actividades que se relacionan, cuáles considera importantes que se deban realizar durante la etapa del embarazo.
- a.- Caminar_____.
 - b.- Trotar_____.
 - c). - Realizar ejercicios de flexibilidad_____
 - d). - Correr_____
 - e) Realizar ejercicios respiratorios_____
 - f). - Realizar otras actividades físicas: cuclillas_____, saltos en el lugar_____
 - g). - Tomar medicamentos_____.
 - h). - Comer hasta llenarme_____.
 - i). -Ir de excursión con mis amistades_____.
 - j). - Dormir 8 horas diarias_____.
 - k). - Realizar las labores de la casa_____.
 - l). - Visitar al médico de forma frecuente_____.
 - m). - Sentarme a ver la TV._____.

12.- ¿Ha tenido parto anteriormente?: Si_____ No_____.

En caso de responder si: ¿cuántas veces? _____.

Se estimaron los porcentajes de la distribución de la muestra de embarazada considerando su rango de edad cronológica, su nivel de escolaridad, su estado civil, su estado ocupacional, las semanas de embarazo, las realización sistemática de actividades físicas, las recomendaciones del médico de realizar ejercicios físicos, según la importancia que tenía que se le impartiera clases de ejercicios físicos a las embarazadas, según el criterio de poseer conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le imparten a las embarazadas y sus beneficios, según los criterios de las actividades que se consideran importantes deban realizarse durante la etapa del embarazo.

Así mismo, se determinó el nivel de asociación entre la edad cronológica, el nivel de escolaridad, y el resto de los indicadores antes mencionados. Se hallaron los niveles de significación estadística para las proporciones a través del programa de Folgueira R. (2003). El grado de asociación entre la edad cronológica, el nivel de escolaridad y los indicadores antes mencionados se estimó mediante la prueba G de contingencia. El paquete estadístico utilizado en este último caso fue el SPSSPC versión 25.

Tabla 1. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y la realización de actividad física de forma sistemática. N = 16.

Edad (años)	Si (%)	No (%)
-------------	--------	--------

13 – 19	0.00	31.25
20 – 25	12.50	18.75
26 – 30	0.00	18.75
≥ 36	0.00	18.75
G = 5.327 n.s.		

n.s.: no significativo.

Las tablas 1 a la 7 muestran los resultados de la prueba G de contingencia entre la edad cronológica de las embarazadas y cada uno de los indicadores preguntados en el cuestionario aplicado a las gestantes.

Como se puede observar no se encontraron asociaciones significativas entre la edad cronológica y: a) la realización de actividad física de forma sistemática (tabla 1), b) la recomendación del médico de realizar ejercicios físicos (tabla 2), c) la importancia de las clases de ejercicios físicos durante el embarazo para facilitar el parto (tabla 3), d) el nivel de conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le debe impartir a las embarazadas (tabla4), e) los beneficios que aportan la realización de actividad física durante la etapa del embarazo (tabla5), f) las actividades más importantes que se debe realizar durante el embarazo (tabla 6).

Tabla 2. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y la recomendación del médico de realizar ejercicios físicos durante el embarazo. N = 16.

Edad (años)	Si (%)	No (%)
13 - 19	6.25	25.00
20 – 25	6.25	25.00
26 – 30	0.00	18.75
≥ 36	6.25	12.50
G = 5.615 n.s.		

n.s.: no significativo.

Tabla 3. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y la importancia de las clases de ejercicios físicos durante el embarazo para facilitar el parto. N = 16.

Edad (años)	Si (%)	No (%)
13 – 19	18.75	12.50
20 – 25	18.75	12.50
26 – 30	12.50	6.25
≥ 36	6.25	12.50
G = 0.832 n.s.		

n.s.: no significativo.

Tabla 4. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y el conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le debe impartir a las embarazadas. N = 16.

Edad (años)	Si (%)	No (%)
13 – 19	12.50	18.75
20 – 25	6.25	25.00
26 – 30	0.00	18.75
≥ 36	6.25	12.50
G = 2. 442 n.s.		

n.s.: no significativo.

Tabla 5. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y los beneficios que aportan la realización de actividad física durante la etapa del embarazo (porcentaje). N = 16.

Edad (años)	a (%)	b (%)	c (%)	d (%)	e (%)	f (%)	g (%)	h (%)	I (%)	j (%)
13 - 19	4.54	2.27	2.27	2.27	0.00	0.00	0.00	0.00	11.36	11.36
20- 25	4.54	2.27	2.27	4.54	2.27	0.00	0.00	2.27	4.54	4.54
26 -30	0.00	2.27	0.00	4.54	0.00	2.27	2.27	0.00	2.27	4.54
≥ 36	4.54	4.54	2.27	4.54	0.00	0.00	0.00	0.00	2.27	6.81
G = 21.220 n.s.										

n.s.: no significativo.

Tabla 6. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y las actividades más importantes que se deben realizar durante el embarazo (porcentajes). N = 16.

Actividades	Edad cronológica (años)			
	13 – 19	20 - 25	26 - 30	≥ 36
a (%)	12.19	4.87	2.43	7.31
b (%)	0.00	0.00	0.00	0.00
c (%)	7.31	2.43	0.00	2.43
d (%)	0.00	0.00	0.00	0.00
e (%)	4.87	2.43	2.43	2.43
f (%)	2.43	0.00	2.43	0.00
g (%)	2.43	2.43	0.00	0.00
h (%)	0.00	2.43	0.00	0.00
i (%)	0.00	0.00	0.00	0.00
j (%)	2.43	0.00	2.43	2.43
k (%)	4.87	4.87	0.00	2.43
l (%)	9.75	0.00	0.00	0.00

m (%)	4.87	0.00	0.00	0.00
G = 22.831 n.s.				

n.s.: no significativo.

Sin embargo, la edad cronológica se asocia significativamente ($P < 0.05$) con los partos tenidos anteriormente por las embarazadas, encontrándose que las embarazadas de 13 a 25 años lograron los mayores porcentajes de no haber tenido parto con anterioridad (primíparas, tabla 7), lo que era lógico de esperar si entramos a valorar el rango de edad, es decir, es un rango de edad muy joven para poseer un alto grado de paridad (más de un parto) y como ya fue mencionado en la primera parte de este trabajo el grado de paridad constituye un factor de riesgo, sobre todo la primera gestación (Rigol et al., 2006).

Tabla 7. Prueba G para la asociación entre la edad cronológica y si ha tenido parto anteriormente. N = 16.

Edad (años)	Si (%)	No (%)
13 - 19	6.25	25.00
20 - 25	6.25	25.00
26 - 30	12.50	6.25
≥ 36	18.75	0.00
G = 8.103 *		

*: $P < 0.05$.

La prueba G contingencia entre el nivel de escolaridad y los mismos indicadores analizados anteriormente no mostró asociación significativa para:

1.- La realización de actividad física de forma sistemática (tabla 8).

Tabla 8. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y la realización de actividades físicas de forma sistemática. N = 16.

Nivel de escolaridad	Si (%)	No (%)
Primaria	0.00	0.00
Secundaria	6.25	12.50
Preuniversitario	0.00	25.00
Técnico Medio	6.25	18.75
Universitario	6.25	25.00
G = 2.121 n.s.		

n.s.: no significativo.

2.- La recomendación del médico de realizar ejercicios físicos (tabla 9).

Tabla 9. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y la recomendación del médico de realizar ejercicios físicos. N = 16.

Nivel de escolaridad	Si (%)	No (%)
Primaria	0.00	0.00
secundaria	0.00	18.75
Preuniversitario	0.00	25.00
Técnico medio	12.50	12.50
universitario	6.25	25.00
G = 4.893 n.s.		

n.s.: no significativo.

3.- La importancia de la realización de ejercicios físicos durante el embarazo para facilitar el parto (tabla 10).

Tabla 10. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y la importancia de la de la realización de ejercicios físicos durante el embarazo para facilitar el parto. N = 16.

Nivel de escolaridad	Si (%)	No (%)
Primaria	0.00	0.00
Secundaria	6.25	12.50
Preuniversitario	12.50	12.50
Técnica medio	18.75	6.25
Universitario	18.75	12.50
G = 1.337 n.s.		

n.s.: no significativo.

4.- El nivel de conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se deben impartir a las embarazadas (tabla 11).

Tabla 11. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y el conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le debe impartir a las embarazadas. N = 16.

Nivel de escolaridad	Si (%)	No (%)
Primaria	0.00	0.00
Secundaria	6.25	12.50
Preuniversitario	0.00	25.00
Técnico medio	12.50	12.50

Universitario	6.25	25.00
G = 3.626 n.s.		

n.s.: no significativo.

5.- Los beneficios que aportan la realización de actividad física durante el embarazo (tabla 12).

Tabla 12. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y los beneficios que aportan la realización de actividades físicas durante la etapa del embarazo. N = 16.

Beneficios	Nivel de escolaridad			
	Secundaria	Preuniversitario	Técnico medio	Universitario
a (%)	4.54	4.54	0.00	2.27
b (%)	0.00	6.81	2.27	2.27
c (%)	0.00	6.81	0.00	0.00
d (%)	2.27	6.81	4.54	2.27
e (%)	0.00	2.27	0.00	0.00
f (%)	0.00	0.00	0.00	0.00
g (%)	0.00	0.00	2.27	0.00
h (%)	0.00	0.00	0.00	2.27
i (%)	4.54	4.54	4.54	6.81
j (%)	4.54	9.09	6.81	6.81
G = 24.576 n.s.				

n.s.: no significativo.

6.- Las actividades más importantes que se deben realizar durante el embarazo (tabla 13).

Tabla 13. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y las actividades más importantes que se deben realizar durante el embarazo. N = 16.

Actividades	Nivel de escolaridad			
	Secundaria	Preuniversitario	Técnico medio	Universitario
a (%)	7.31	7.31	7.31	4.87
b (%)	0.00	0.00	0.00	0.00
c (%)	2.43	2.43	0.00	2.43
d (%)	0.00	0.00	7.31	0.00
e (%)	2.43	2.43	0.00	2.43
f (%)	0.00	0.00	0.00	4.87
g (%)	0.00	2.43	0.00	0.00
h (%)	2.43	0.00	0.00	0.00
i (%)	0.00	0.00	0.00	2.43

j (%)	0.00	2.43	4.87	4.87
k (%)	2.43	0.00	0.00	4.87
l (%)	4.87	0.00	0.00	2.43
m (%)	2.43	0.00	2.43	2.43
G = 29.478 n.s.				

n.s.: no significativo.

7.-Si ha tenido parto anteriormente (tabla 14).

Tabla 14. Prueba G para la asociación entre el nivel de escolaridad y si ha tenido parto anteriormente. N = 16.

Nivel de escolaridad	Si (%)	No (%)
Primaria	0.00	0.00
Secundaria	6.25	12.50
Preuniversitario	6.25	18.75
Técnico medio	18.75	6.25
Universitario	12.50	18.75
G =2.383 n.s.		

n.s.: no significativo.

CONCLUSIONES

El estudio realizado nos permitió concluir que:

Las embarazadas comprendidas en el rango de edad de 13 a 25 años en el presente trabajo se asociaron significativamente con el estado de paridad al ser las que en mayor porcentaje presentaron menos parto con anterioridad ($P < 0.05$).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Collage of Obstetricians and Gynecologists (1999). Psychosocial risk factors: Perinatal screening and interaction. ACOG Educational Bulletin, (255), 1-9.
- American Collage of Obstetricians and Gynecologists (1999). Exercise during pregnancy and postpartum period. ACOG Technical Bulletin (189), 1-15.
- Bittencourt dos Santos, N. (2009). La importancia de la actividad física en el embarazo. [Http//www.salud.com](http://www.salud.com).
- Berkowitz, G.S. et al. (1990). Delayed childbearing and the outcome of pregnancy. N. Engl. J. Med., (322), 659.
- Cunningham, F.G. et al. (2007). Williams Obstétrica. Parte I. Editorial Ciencia Médicas, Ciudad de la Habana, 6-17.
- Cunningham, F.G. Leveno, K.J. (1995). Childbearing among older women – the message is cautiously optimistic. Editorial Comment. N. Engl. J. Mde., (333), 1002.
- Drobnic, F., Pujol, P. (1997). Temas actuales de actividad física y salud, Barcelona, 1-3.
- Fraser, A.M. et al. (1995). Association of young maternal age with adverse reproductive outcome. N. Engl. J. Med., (332), 1113.

- Gómez Betancourt, R. (2011). El ejercicio físico durante el embarazo, 1-18.
- Hytten, F.E. (1995): Lactation. In: The Clinical Physiology of the Puerperium. London, Farranel Press, 59.
- Hanskins, G.D.V. et al. (1999). Maternal oxygen transport variables during the third trimestre of pregnancy. Am. J. Obstet. Gynecol., (180)406, 12-21.
- James, D., Garth, A. y Verhs, P. (1999). Tests y pruebas físicas. Segunda edición. Editorial Paidotribo, Barcelona, 36 – 40.
- Lee, K.A. et al (2000). Parity and sleep patterns during and after pregnancy. Obstet. Gynecol., (95)14, 1-9.
- Loli (2007). Consejos a la embarazada a la hora de dormir. [Http://www.blogmujeres.com](http://www.blogmujeres.com).
- Lindheinmer, M.D. y Davidson, J.M. (1995). Osmoregulation the secretion of arginine vasopressin and its metabolism during pregnancy. Eur. J. Endocrinol., (132)133, 2-18.
- Platts, J.H. et. al. (2000). The relation between tissue kallikrein excretion rate. Aldosterone and glomerular filtration rate in human pregnancy. Br. J. Obstet. Gynecol, (107)8, 278- 282.
- Rigor Ricardo, O. et. al. (2006). Obstetricia y Ginecología. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana, 14-24.
- Smith, B.L. et al. (1999). Births and deaths: preliminary data for July 1997. Natl. Vital Atat. Rep., (47)1, 1-17.
- Stein, P.K. et al. (1999). Changes in 24 hours heart rate variability durin normal pregnancy. Am. J. Obstet. Gynecol., (180)978, 6-19.
- Thorp – Beeston, J.M. et al. (1999). Urinary incontinence in pregnancy and the puerperium. A prospective study. Am. J. Obstet. Gynecol. (181)266, 1-11.

ACCIONES PARA LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN EL FÚTBOL CATEGORÍA 10 -11 AÑOS

Lic. Armando Barro Ramírez
INDER Municipio Cárdenas.

armandobarro1993@gmail.com ORCID: 0000-0002-7567-7337.

Dr. C. Danay Quintana Rodríguez

Universidad de Matanzas. email: danay.quintana@umcc.cu ORCID: 0000-0002-3226-0865.

Dr. C. Yarima Laffita Paulino

Universidad de Matanzas. email: yarima.laffita@umcc.cu ORCID: 0000-0003-2132-3602

RESUMEN

La selección deportiva es una cuestión dinámica, en constante evolución, tanto en el establecimiento de criterios científicos que la determinen como en la selección de pruebas fiables fundamentadas en dichos criterios. Al aplicar de una manera adecuada todas las pruebas que se establecen para garantizar este proceso se puede posibilitar una mejor elección deportiva en el Fútbol. Este trabajo es pertinente, ya que establecer criterios científicos para la detección del talento deportivo, proporciona numerosas ventajas, pues reduce el tiempo necesario para alcanzar