



Università degli Studi di Cagliari

Facoltà di Biologia e Farmacia

Corso di Laurea in Scienze Naturali

**Composizione corporea totale e segmentale in un
campione di giovani atleti**

Relatore:

Prof.ssa Marini Elisabetta

Tesi di Laurea di:

Congiu Cristina

Anno accademico 2015/2016

La conoscenza della composizione corporea riveste un ruolo molto importante nel monitoraggio delle performance degli atleti e nei differenti tipi di allenamento. La mancanza di attenzione alla composizione corporea può infatti comportare problemi di salute, collegati all'intenso esercizio fisico e agli stretti regimi alimentari che gli sportivi sono spesso costretti a rispettare.

Lo scopo di questa ricerca è studiare la composizione corporea di un campione di atleti, utilizzando una procedura mai applicata prima in questo contesto.

È stato analizzato un campione di 25 giovani atleti, di età compresa fra i 18 e i 30 anni, appartenenti a differenti discipline sportive. Il campione è stato sottoposto a misurazioni di tipo antropometrico (peso, statura, perimetri, pliche) e impedenziometrico (resistenza e reattanza).

Per la valutazione della composizione corporea è stata impiegata l'analisi vettoriale dell'impedenza bioelettrica (BIVA; Piccoli et al., 1994), nella variante specifica (Buffa et al., 2013; Marini et al., 2013). È stata valutata la composizione corporea dell'intero corpo e del solo braccio.

È stata prima effettuata un'analisi delle differenze interne al gruppo (genere, tipo di sport) e successivamente è stata studiata la differenziazione rispetto a un campione di riferimento di non atleti. A questo scopo sono stati applicati i test statistici t di Student e T^2 di Hotelling.

Le differenze legate al sesso sono risultate significative, sia per quanto riguarda le variabili antropometriche, sia le variabili bioelettriche, e hanno indicato una maggiore percentuale di massa grassa nelle donne.

Il confronto fra gli atleti praticanti sport aerobici e non aerobici ha mostrato una minore componente muscolare negli atleti praticanti sport non aerobici.

Infine il campione di atleti ha dimostrato avere, sia per quanto riguarda la composizione corporea totale, sia del solo braccio destro, una maggiore componente muscolare rispetto ai non atleti.

La ricerca ha mostrato che la procedura applicata è utile nella valutazione della composizione corporea degli atleti. La prosecuzione delle analisi potrebbe consentire una migliore definizione delle differenze tra atleti praticanti diverse discipline sportive e per monitorare le variazioni legate all'esercizio fisico.