

¿Es la ultradistancia saludable? estudio descriptivo observacional de una cohorte de corredores de ultradistancia

Inhar Esnaola¹, Ricardo Palenzuela², Maite Urcelay², Nerea Sarriegi², José I. Martín³, Haritz Esnal^{1,2}

¹Facultad de Medicina y Enfermería UPV/EHU. Guipúzcoa. ²Hospital Universitario de Donostia, Osakidetza. Guipúzcoa. ³Facultad de Informática UPV/EHU. Guipúzcoa.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00084

Recibido: 11/05/2021
Aceptado: 22/03/2022

Resumen

Objetivo: Describir las características físicas y fisiológicas de un grupo de corredores de ultradistancia, comparar sus hábitos de entrenamiento con las directrices establecidas por la OMS y estudiar las posibles consecuencias lesivas del alto volumen de ejercicio físico realizado.

Material y método: Muestra compuesta por corredores que repitieron participación en las carreras de ultradistancia Ehunmilak de 2017 y 2018. Se analizaron datos recogidos mediante los informes médicos de la carrera y un cuestionario creado específicamente para este estudio. Para el análisis de variables, se utilizaron las pruebas de U de Mann-Whitney y Chi-cuadrado, con un intervalo de confianza del 95%. Un valor de $p < 0,05$ fue considerado estadísticamente significativo.

Resultados: Se observó baja prevalencia de varios factores de riesgo conocidos (HTA 1,8%, DM 0%, dislipemia 0-1,8%, tabaquismo 5,3-10,5%, sobrepeso 17,5%). Durante los dos últimos años, el 0% sufrió lesiones cardiovasculares y el 52,6% lesiones musculoesqueléticas. Los exámenes médicos son realizados con frecuencia, cada año por el 91,2%. El 72% cumplió con las últimas recomendaciones de la OMS en cuanto a volumen de ejercicio físico. Por último, no se encontró relación entre los parámetros que indican gran volumen de ejercicio físico y el resultado del ECG. Lo mismo ocurrió con las lesiones musculoesqueléticas, aunque en este caso se observaron relaciones significativas con el IMC ($p=0,004$) y la intensidad del entrenamiento ($p=0,009$).

Conclusiones: Se observó que el grupo de corredores estudiado goza de buena salud y que sus hábitos de entrenamiento son correctos, acorde a las últimas recomendaciones de la OMS. Además, sus características y hábitos de entrenamiento no mostraron relación con el riesgo de desarrollar un ECG patológico o de sufrir lesiones musculoesqueléticas, exceptuando la relación significativa que mostraron el IMC y la intensidad del entrenamiento con estas últimas.

Palabras clave:

Correr. Entrenamiento de resistencia.
Lesiones deportivas.
Electrocardiografía.
Medicina deportiva.

Is ultradistance healthy? a descriptive observational study of a cohort formed by ultradistance runners

Summary

Objective: To describe the physical and physiological characteristics of a group formed by ultra-distance runners, to compare their training habits with the guidelines established by the WHO and to study the possible harmful consequences of the high volume of physical activity performed.

Material and method: The sample was formed by runners who repeated their participation in the "Ehunmilak" ultra-distance race in 2017 and 2018. Data collected through the medical certificates of the race and an own questionnaire were analyzed. For the analysis of variables, the Mann-Whitney U and Chi-square tests were used, with a 95% confidence interval. A value of $p < 0.05$ was considered statistically significant.

Results: A low prevalence of several well known risk factors was observed (HT 1.8%, DM 0%, dyslipidemia 0-1.8%, smoking 5.3-10.5%, overweight 17.5%). During the last two years, 0% suffered cardiovascular injuries and 52.6% suffered musculoskeletal injuries. Medical examinations were performed frequently, each year by 91.2%. 72% complied with the latest WHO recommendations regarding volume of physical activity. Finally, no relationship was found between the parameters that indicate a high volume of physical exercise and the ECG result. The same occurred with musculoskeletal injuries, although in this case significant relationships were observed with BMI ($p = 0.004$) and training intensity ($p = 0.009$).

Conclusions: It was observed that the group of runners studied is in good health and that their training habits are correct, according to the latest WHO recommendations. In addition, their characteristics and training habits did not show a relationship with the risk of developing a pathological ECG or suffering musculoskeletal injuries, except for the significant relationship that BMI and training intensity showed with the latter.

Key words:

Running. Resistance training.
Athletic injuries.
Electrocardiography.
Sports medicine.

Correspondencia: Inhar Esnaola
E-mail: inharesba@gmail.com