

CÓDIGO: **PR-6** (a rellenar por la organización)

Título del trabajo en español	Canicross y mushing, entrenamientos.
Título del trabajo en inglés	Canicross and mushing, training.
Autores (señalar nombre y apellidos completos)	Óscar Piñeiro Pérez, Lourdes Maceiras García, Karen Joan Duncan Barlow
Email contacto	lurdesmg@uvigo.es
Centro de trabajo	Grupo de investigación MP1, Área de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Vigo

RESUMEN ESPAÑOL COMUNICACIÓN/PÓSTER

Introducción: Los deportes con animales más estandarizados son las carreras de caballos, si corren con personas, o las carreras de perros solos. Empiezan a tener importancia las carreras de perros y personas, corriendo juntas y haciendo un esfuerzo al unísono (que no es el caso de las carreras de caballos). Por ello, nos propusimos analizar el tiempo que llevan entrenando, por un lado, y el que le dedican a la semana, por otro, estas personas y animales que participan en los campeonatos europeos.

Material y Método: Estudio transversal en el que han participado 128 personas asistentes a diversos campeonatos europeos de canicross y mushing. Se analizaron las variables usando estadísticos descriptivos de frecuencias y porcentajes, con el programa SPSS.

Resultados: La media del tiempo que llevan estas personas practicando estos deportes es de 5 años, y la de los perros es de 29 meses; y la media de sesiones de entrenamiento a la semana es de 4,35 para las personas y de 2,36 para los perros.

Conclusiones: Existen diferencias en los tiempos de entrenamientos, explicables porque tienen que entrenar las personas por un lado, los perros por otro, y también, lógicamente, juntos.

Palabras clave en español (3-5 palabras):

Canicross, mushing, salud, deporte, entrenamiento.

RESUMEN INGLÉS COMUNICACIÓN/PÓSTER

Introduction: The most standardized sports with animals are horse racing, with riders, and dog racing without human beings. Races with dogs and people are starting to become important, their running together and making a uniform effort (which is not the case of horseracing). Therefore, we decided to analyze, on the one hand, how long the people and animals involved in the European Championships have been training, and, on the other, the weekly time spent in training.

Methods: Cross-sectional study which involved 129 people attending canicross various European championships and mushing. The variable frequency was analyzed using descriptive statistics and percentages, with SPSS.

Results: The mean time for people practicing these sports is 5 years, and for the dog is 29 months; and the average training sessions a week is 4.35 for people and to 2.36 for dogs.

Conclusions: There is a times difference, which is explicable since both people and dogs have to train on their own, and logically, both together.

Palabras clave en inglés (3-5 palabras):

Canicross, mushing, health, sport, training.

INTRODUCCIÓN

Los deportes con animales más estandarizados son las carreras de caballos, si corren con personas, o las carreras de perros solos. Desde hace no mucho tiempo, empiezan a tener importancia las carreras de perros y personas, corriendo juntas y haciendo un esfuerzo al unísono (que no es el caso de las carreras de caballos).

El canicross consiste en correr con un perro atado a la cintura con un cinturón y una línea de tiro que va hasta el arnés del perro. Habitualmente se practica sobre tierra, aunque a veces se puede practicar sobre nieve, corriendo, en este caso, con raquetas si es nieve blanda o con zapatillas si es dura. Cada vez se participa más en este deporte en España, en donde fue introducido hace unos quince años. En Europa tiene una larga tradición y cuenta con mucha afición, existiendo una Federación propia con campeonatos importantes dedicados exclusivamente a esta modalidad y con un nivel competitivo muy alto. En España depende de la Federación de Deportes de Invierno.

El mushing es el deporte basado en el transporte con trineos tirados por perros sobre nieve. Proviene de Laponia, en donde sus habitantes utilizaban el trineo, desde tiempos inmemorables (el trineo se usaba ya antes de la aparición de la rueda), tirado por perros de la raza Kamutik, descendientes directos del lobo polar. Debido al carácter salvaje de esta raza se empezaron a hacer mestizajes en Alaska para obtener perros Huskys y otras razas más dóciles, conservando esa rapidez y fortaleza de los individuos ancestrales. Estos perros de trabajo tomaron gran relevancia a principios del siglo XIX, cuando era el único método de transporte viable en expediciones árticas y antárticas. En varias regiones se empleaban como avituallamiento de medicinas y víveres, con recorridos de 1600km. Alrededor de 1925 se transformó en deporte¹. En Europa, Suiza es el país pionero en pruebas deportivas desde 1965. A España llegó a principios de los años 90, pero se desarrolló, sobre todo, desde el 2000².

El Bikejoring es una modalidad de mushing relativamente moderna, que consiste en una bicicleta tirada por perros. Su origen surge de la necesidad de seguir entrenando en terreno sin nieve y a velocidades más elevadas que en otras disciplinas como el canicross, además de permitir al musher seguir entrenando a sus perros si está pasando por una lesión que no le permite correr.

El binomio persona-perro hace especialmente atractivas estas prácticas deportivas. Disfrutar de la naturaleza en compañía de un buen amigo y descubrir una afición en común con él, la pasión por correr, aportan un valor añadido a los aficionados al mundo de las carreras de montaña y, a la vez, amigos de los animales.

Los corredores deben pensar en sus compañeros de entrenamiento, además de en ellos mismos, y, cuando se empieza a entrenar, los mismos principios que rigen la mejora física humana son aplicables al perro, se deben seguir los mismos principios de progresión que se aplican a los humanos. Y, al igual que el corredor debería pasar un reconocimiento médico, su compañero debería pasar un reconocimiento veterinario para comprobar su estado físico³.

No encontramos demasiados estudios sobre estos deportes y sus entrenamientos, rendimientos u otras variables específicas, como existen en otros deportes⁴, sólo algunas encuestas sobre la participación en deportes con perros de trineo, pero en las que se analizan otras variables: con cuántos perros corren, servicios veterinarios, cuánto dinero se gastan..., etc., que están más orientadas a una valoración económica^{5,6,7,8}.

Por ello, nos propusimos como objetivo de este estudio, analizar el tiempo que llevan entrenando, por un lado, y el que le dedican a la semana, por otro, estas personas y animales que participan en los campeonatos europeos.

MATERIAL Y MÉTODO

Estudio transversal en el que han participado 129 personas asistentes a diversos campeonatos europeos de canicross y mushing. Se analizaron las variables usando estadísticos descriptivos de frecuencias absolutas y proporciones o porcentajes, y los resultados se expresaron también en medias, desviaciones estándar (o desviaciones típicas) e intervalos de confianza del 95%. Se utilizó el programa SPSS.

La recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario autoadministrado, en el que se preguntaban edad, sexo, tiempo que llevaban practicando estos deportes u otros, y tiempos de entrenamientos, de las personas y los animales.

RESULTADOS

De las 128 personas que respondieron al cuestionario, el 23,4% fueron mujeres y el 76,6% hombres. La media de edad del total de individuos de la muestra se situó en 36,09 años, con una desviación típica de 8,68 años y una mediana de 36 años. La edad mínima fue 17 años y la máxima 58 años (ver figura 1).

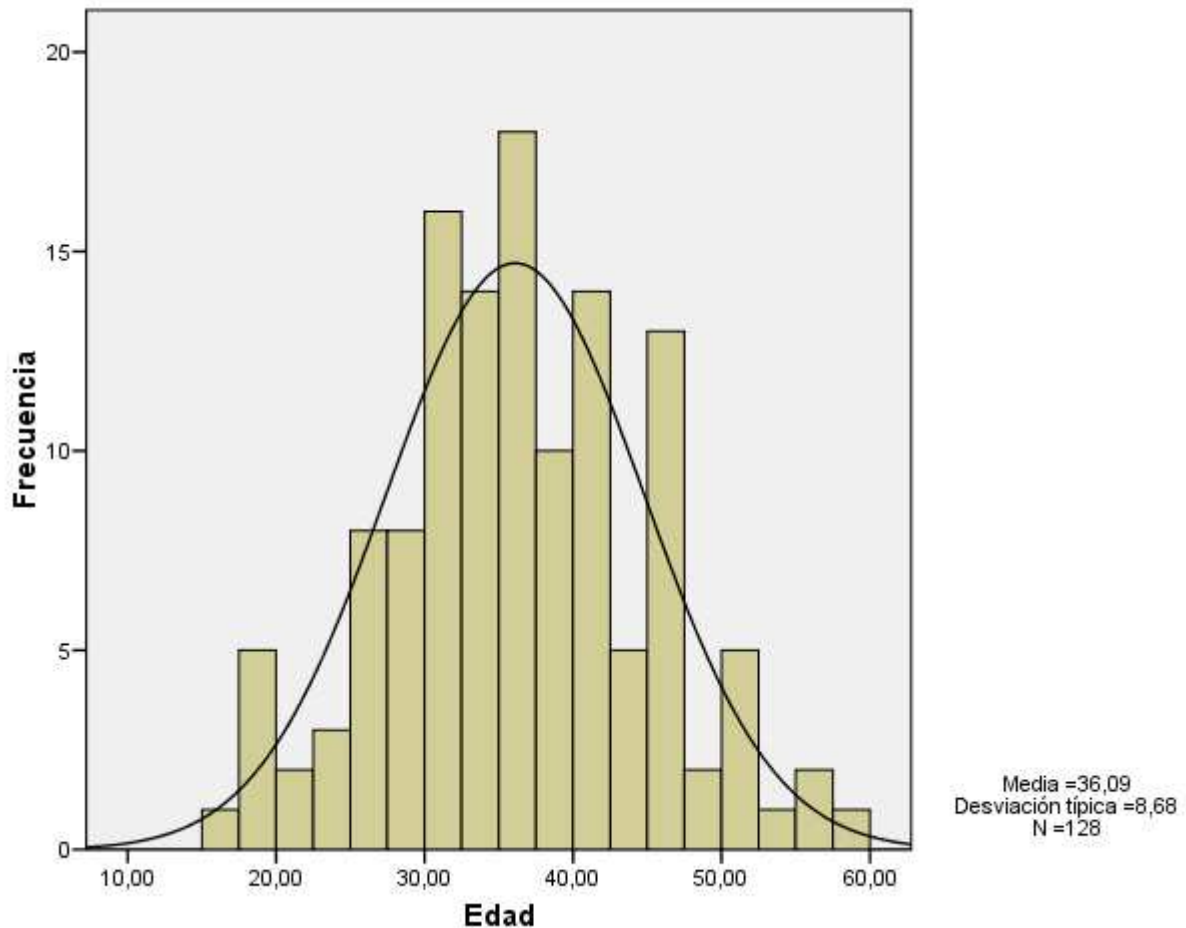


Figura 1. Histograma de frecuencias de las edades.

La media del tiempo que llevan estas personas practicando estos deportes es de 5 años, y la de los perros es de 29 meses; y la media de sesiones de entrenamiento a la semana es de 4,35 para las personas y de 2,36 para los perros.

Podemos ver otros datos sobre los entrenamientos en las figuras que van a continuación.

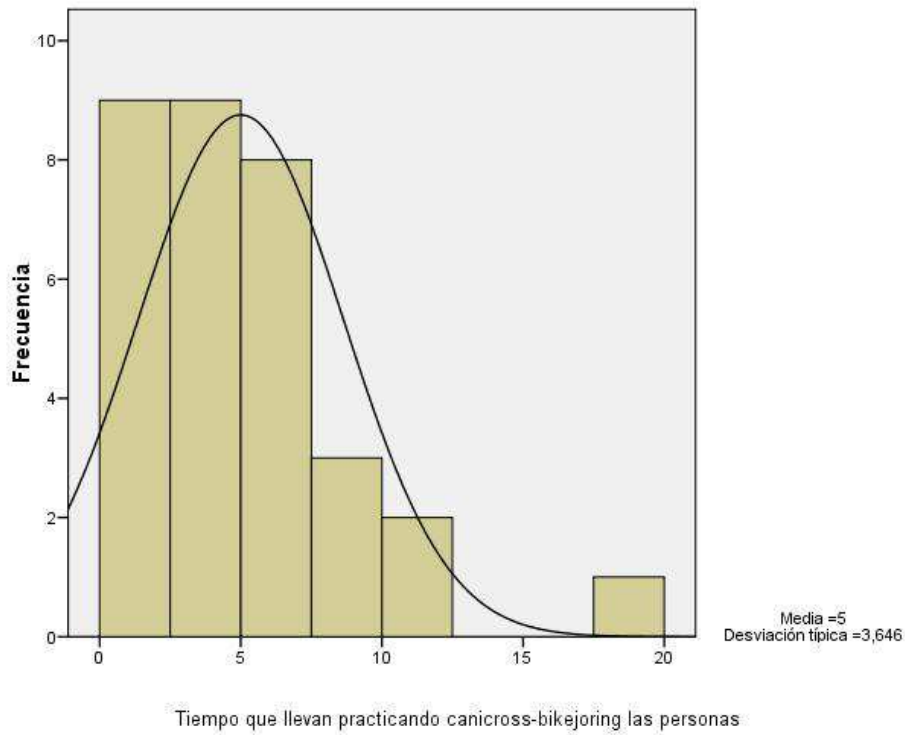


Figura 2. Tiempo que llevan practicando canicross-bikejoring las personas (en años).

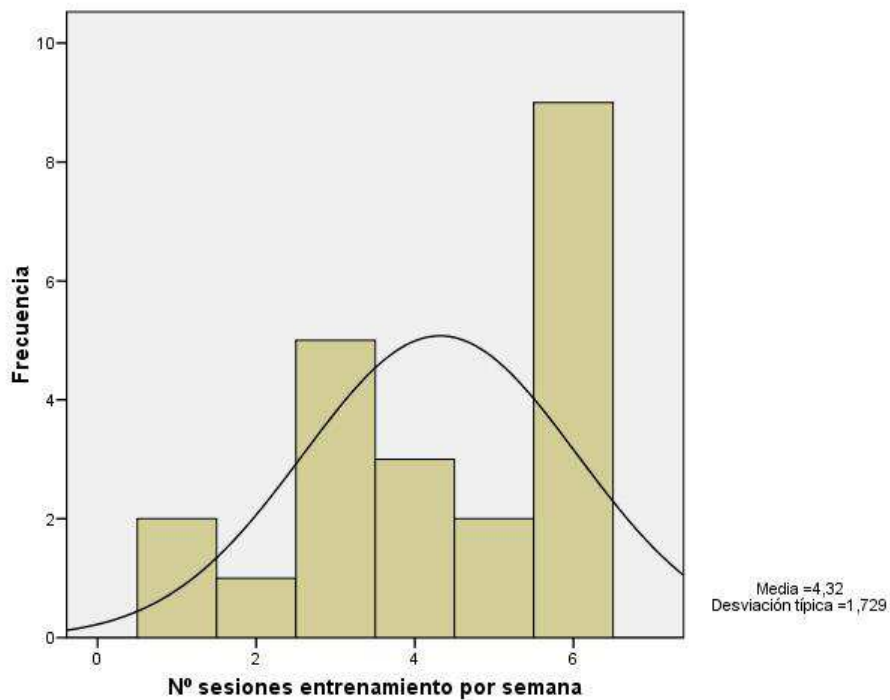


Figura 3. Número de sesiones de entrenamientos por semana de las personas.

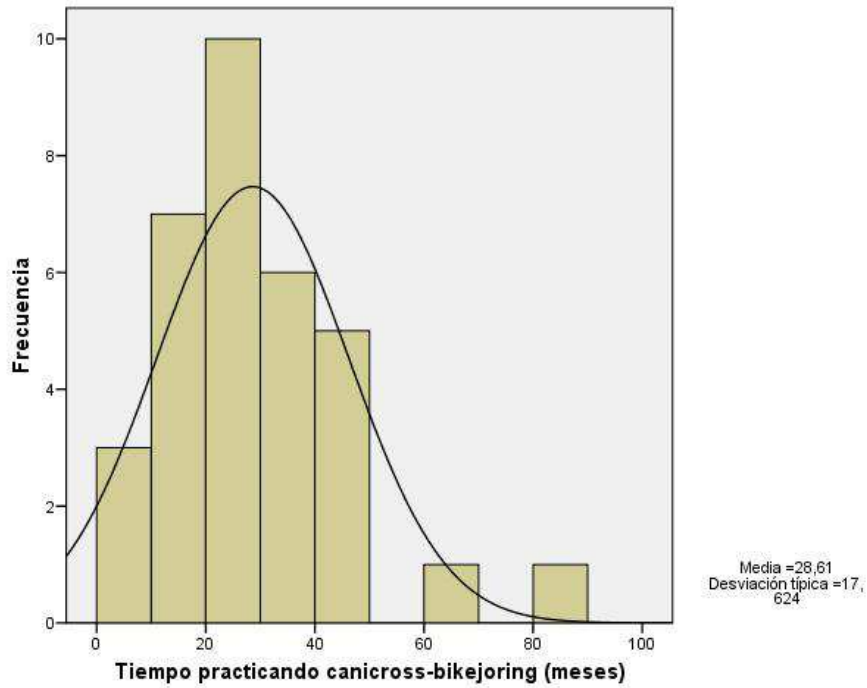


Figura 4. Tiempo que llevan practicando canicross-bikejoring los animales (en meses).

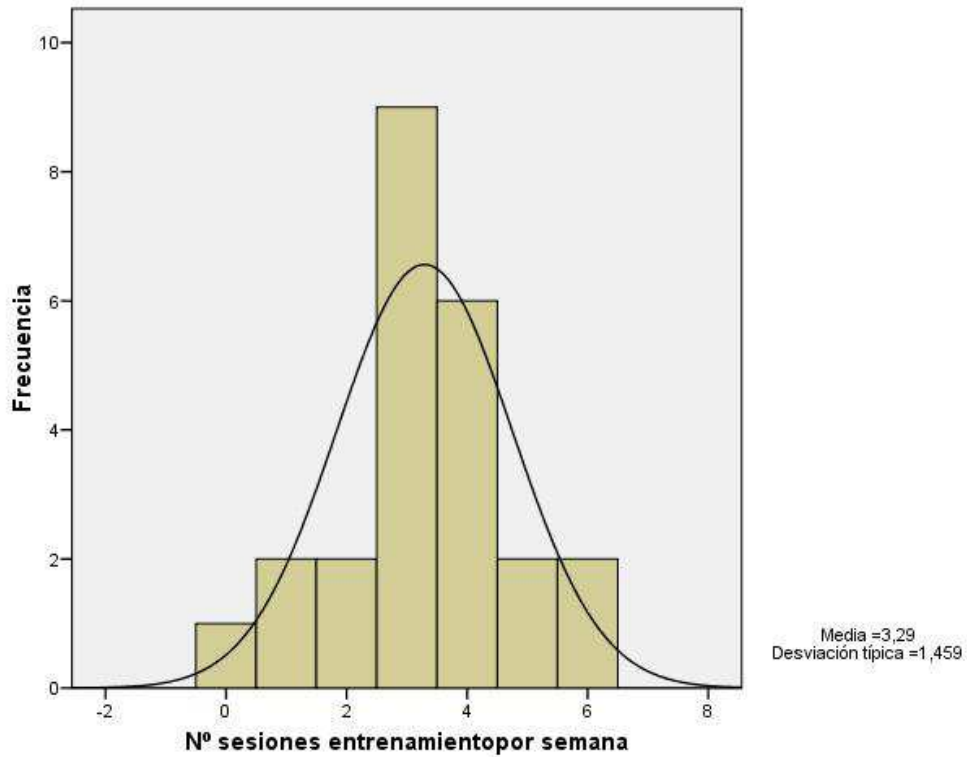


Figura 5. Número de sesiones de entrenamientos por semana de los animales.

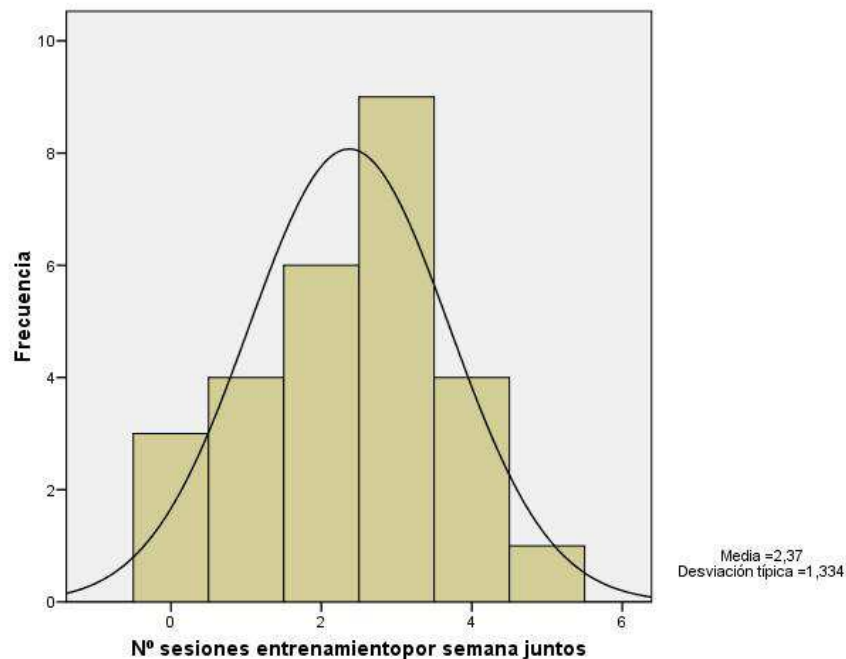


Figura 6. Número de sesiones de entrenamientos por semana juntos.

DISCUSIÓN

La edad mínima de participación en nuestro estudio fue un par de años mayor que la de la encuesta de Steele⁵, en la que la edad osciló entre 15 y 86 años; con lo cual, las personas más mayores de nuestro estudio estaban a mucha distancia, por debajo, de las del otro estudio (con 28 años de diferencia). Y la edad media del otro estudio fue de 48,9 años (con una desviación estándar de 11,8 años), 12,8 años más que la media del nuestro (con la desviación estándar de 8,68 que tenemos). En el estudio del ISDRA⁶ la edad promedio era de 39,4 años, con una desviación estándar de 14,9 años, y el rango de edades comprendido entre 5,4 años (la menor) y 67,3 (la mayor).

La distribución por porcentajes entre mujeres y hombres es más parecida en el estudio de Steele⁵: 41,8% ante 58,2%, que en el nuestro, en donde la diferencia entre mujeres y hombres es de 23,4% ante 76,6%.

Nos sorprendió que un 17,8% de la muestra del otro estudio (38 personas) afirmaron dedicarse a estos deportes a tiempo completo; mientras que un 83,1% (177), se dedicaban a ello a tiempo parcial⁵.

Nos centramos, en nuestro estudio, en el entrenamiento porque tiene como objetivo conseguir adaptaciones en el organismo que incrementen el rendimiento. Hay que definir la carga de

entrenamiento que deberá realizarse en cada sesión y ciclo de entrenamiento porque el objetivo de la carga es provocar una alteración en el organismo del deportista. Cuando la carga aplicada es óptima, generalmente la alteración es controlada, pero si la carga no es óptima (por ser excesiva o inadecuada) la alteración es descontrolada. Cada carga debe asociarse a una recuperación o descanso. Si la carga ha sido óptima, la recuperación provocará una nueva adaptación con el consiguiente incremento del estado de entrenamiento y del rendimiento. Si la carga no ha sido óptima, aún existiendo recuperación ésta no es suficiente, por lo que no hay adaptación y se produce luego una disminución del rendimiento. Y hay que tener en cuenta dos cosas: por un lado, que un plan de entrenamiento no es una estructura fija y, por lo tanto, puede modificarse, es algo vivo, moldeable; y por otro, que no es sólo una cuestión física, tiene mucha parte de estrategia mental. Así que un plan de entrenamiento debe ser realista (adaptado a nuestras posibilidades físicas y de disponibilidad de tiempo para entrenar) y ambicioso (para que incorpore la suficiente dosis de motivación para llevarlo a cabo), y, además, es bueno incluir objetivos parciales, encaminados a indicarnos si vamos por el buen camino, hacia la consecución del objetivo principal^{9,10,11,12,13}.

CONCLUSIONES

Estos deportes son jóvenes, y combinan la pasión de correr por la montaña, con el disfrute en compañía de nuestros seres queridos de distinta especie a la nuestra, creando un vínculo de unión muy fuerte. Además, es una motivación para salir a entrenar los días que no apetece tanto hacerlo.

Existen diferencias en los tiempos de entrenamientos, explicables porque tienen que entrenar las personas por un lado, los perros por otro, y también, lógicamente, juntos.

Es necesario hacer estudios de entrenamiento, rendimiento, alimentación y cambios fisiológicos, que nos ayuden a profundizar en estos deportes, nuevos aún en nuestro medio.

AGRADECIMIENTOS

A las personas que respondieron los cuestionarios, ya que sin su colaboración no se habría podido realizar este estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- ¹ Norris E. History of modern sled dog racing in Alaska. In: Vaudrin B (ed). Racing Alaskan Sled Dogs. Anchorage, AK: Alaska Northwest Publishing Company; 1976.
- ² Vicario S, Carrión FJ, Cutuli MT. Práctica veterinaria en competiciones de perros de trineo en la modalidad de media distancia. *Reduca*. 2014;6(1):287-92.
- ³ Camps, J. Algo sobre mushing. *Animalia*. 2002;138:58-63.
- ⁴ Cañadas M, Ibáñez SJ, García J, Parejo I, Feu S. Importancia de la planificación en el entrenamiento deportivo: análisis del proceso de entrenamiento en minibasket. *Wanceulen EF*. 2010;7:51-64.
- ⁵ Hermann M, Keith K. An economic discussion of competitive dog mushing. 1997 [access 25-4-2016]. Available from: <http://www.westga.edu/~bquest/1997/mush.html> .
- ⁶ International Sled Dog Racing Association. Participants, spectators & events. Merrifield, MN: ISDRA; 2003 [access 25-4-2016]. Available from: [http://www.isdra.org/Home_pg/Contents/Demographics 2003.doc](http://www.isdra.org/Home_pg/Contents/Demographics%202003.doc) .
- ⁷ Byrd A. What does it cost to race? *Sled Dog Sports Magazine*. 2005;31:4-5.
- ⁸ Steele, D. 2007 Sled dog sports participant survey. St. Paul, MN: University of Minnesota; 2007.
- ⁹ Pruna R. Aspectos médicos de una carrera de trineos con perros. *Apunts*. 1994;31:151-56.
- ¹⁰ Meinberg E. Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2002;2(4):115-23.
- ¹¹ Whitman J. Lessons from a dog musher. *Home Health Care Management & Practice*. 2002;14(3):171-78.
- ¹² Wilmore JH, Costill DL. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Badalona: Paidotribo; 2007.
- ¹³ Pellegrino FJ, Risso AL, Arias DO, Blanco PG, Corrada Y. Optimización del rendimiento deportivo en caninos. *Rev Inv Vet Peru*. 2014;25(4):449-54.