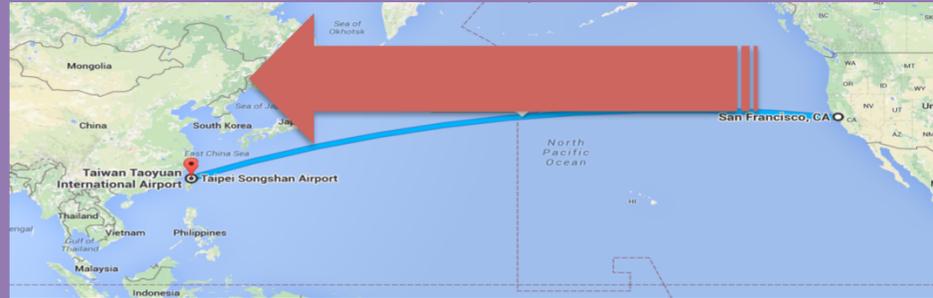


# EFECTOS DEL JET LAG EN FACTORES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

## CONDICIÓN 1



VUELO HACIA EL OESTE EEUU-TAIWAN

## PARTICIPANTES

n = 7 MUJERES  
 EDAD = 22 ± 2 AÑOS  
 MASA CORPORAL = 63 ± 3 kg  
 JUGADORAS EQUIPO DE FÚTBOL DE EEUU



	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
VIGOR	↓	↓	↔	↔
FATIGA	↑	↔	↔	↔
PERTURBACIÓN TOTAL ESTADOS DE ÁNIMO (TMD)	↑	↑	↔	↔
FUERZA AGARRE	↓	↓	↔	↔

DIFERENCIAS RESPECTO VALORES MEDIOS PREVIOS A VIAJE, p < 0,05

## CONDICIÓN 2



VUELO HACIA EL ESTE EEUU-FRANCIA

## PARTICIPANTES

n = 9 MUJERES + 1 HOMBRE  
 EDAD = (24 ± 2; 43 AÑOS)  
 MASA CORPORAL = (64 ± 7; 79 kg)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
POTENCIA 5-s	↔	↓	↔	↔
TRABAJO 30-s	↓	↓	↔	↔
VIGOR	↓	↔	↔	↔
FATIGA	↑	↑	↔	↔
CONFUSIÓN	↑	↔	↔	↔
TMD	↑	↑	↔	↔
FUERZA AGARRE	↔	↔	↔	↔

DIFERENCIAS RESPECTO A VALORES MEDIOS PREVIOS A VIAJE, p < 0,05

## CONDICIÓN 3



VUELO HACIA EL OESTE FRANCIA-EEUU

## PARTICIPANTES

n = 5 MUJERES + 4 HOMBRES  
 EDAD = (19 ± 5; 19 ± 2 AÑOS)  
 MASA CORPORAL = (53 ± 1; 72 ± 18 kg)

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
FUERZA DINÁMICA EJECUCIÓN LENTA	↓	↔	↔	↔
FUERZA DINÁMICA EJECUCIÓN RÁPIDA	↓	↔	↔	↔
POTENCIA 5-s (W·kg <sup>-1</sup> )	↓	↔	↔	↔
TRABAJO 30-s (J·kg <sup>-1</sup> )	↓	↔	↔	↔

DIFERENCIAS RESPECTO A MEDIA DÍAS 3-4 VIAJE, p < 0,05

