



FACULTAD DE SALUD  
ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**RELACIÓN ENTRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL  
RENDIMIENTO DE LAS JUGADORAS DE LA SELECCIÓN  
PARAGUAYA DE RUGBY EN EL AÑO 2013**

Lic. Deyssi Xiumara Aponte Chávez  
Lic. Gloria Teresa Centurión Ledesma  
Lic. Sonia Raquel Rodas Mareco

Asunción, Paraguay  
Asunción 2014

**RELACIÓN ENTRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EL RENDIMIENTO  
DE LAS JUGADORAS DE LA SELECCIÓN PARAGUAYA DE RUGBY EN EL  
AÑO 2013**

**Autoras:** Lic. Deyssi Aponte  
Lic. Gloria Centurión  
Lic. Sonia Rodas

**RESUMEN**

El estado nutricional de los jugadores parece asociarse con la agilidad, rapidez y resistencia de los jugadores; por ello se desarrollo una investigación observacional analítica para correlacionar composición corporal y el rendimiento de las jugadoras de la selección paraguaya de rugby durante el año 2013. La composición fue medida según sumatoria de pliegues, masa magra y grasa y el rendimiento deportivo se midió según la velocidad con que las jugadoras recorrían 30metros, el promedio de distancia de salto y la resistencia a los 1000metros. En total fueron evaluadas 10 jugadoras, cuya mediana de edad era 20años (IC95% 17-24). La mediana de IMC fue de 22,6kg/m<sup>2</sup> (IC95% (21,4-25,2); de masa grasa 25,3% (IC95% 23,6-27,2) y de masa magra 51,6% (IC95% 50,7-53,1). Se encontró que las jugadoras tardan 5segundos (4,7-5,4) en recorrer 30metros; la altura máxima alcanzada fue 2,3metros (2,3-2,4); mientras les toma 14,9min (13,9-16,0) recorrer 1000metros. El porcentaje de la masa grasa no se correlacionan con la velocidad ( $r=0,01$ ) y presenta una correlación débil con la potencia ( $r=-0,38$ ) y la resistencia ( $r=0,17$ ) y el porcentaje la masa magra se correlaciona débilmente con la velocidad ( $r=0,29$ ), potencia ( $r=0,44$ ) y resistencia ( $r=-0,17$ ). En conclusión la composición corporal no influyen en la mejora del rendimiento en las jugadoras.

**Palabras claves:** rugby, composición corporal, rendimiento fisico