



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

EFECTO DE LA SUPLEMENTACIÓN DE MONOHDRATO DE CREATINA
(CMH) SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y RENDIMIENTO FÍSICO DE
JUGADORAS DE HOCKEY QUE FORMAN PARTE DEL PLANTEL DE LA
SELECCIÓN SUB 21 DE PARAGUAY

LIC. VIVIANA GISELLE BAVERA COUSIRAT

LIC. ROCÍO GODOY OCAMPOS

Asunción, Paraguay

Año 2013

EFECTO DE LA SUPLEMENTACIÓN DE MONOHDRATO DE CREATINA
(CMH) SOBRE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y RENDIMIENTO FÍSICO DE
JUGADORAS DE HOCKEY QUE FORMAN PARTE DEL PLANTEL DE LA
SELECCIÓN SUB 21 DE PARAGUAY.

Autoras: Lic. Viviana Giselle Bavera Cousirat
Lic. Rocío Godoy Ocampos

RESUMEN

La suplementación oral con monohidrato de creatina (CMH), tiene como finalidad aumentar la concentración de creatina en el cuerpo y de este modo incidir en la mejora del rendimiento deportivo, por tal motivo se suplementó con 20gr de CMH durante cinco días en un periodo de sobrecarga y con 5gr de CMH por 30 días durante el periodo de mantenimiento al plantel de la selección sub 21 de Paraguay durante octubre a noviembre de 2013, con el fin de observar modificaciones sobre la composición corporal (índice de masa corporal, tejido adiposo, muscular, óseo y residual) y/o en el rendimiento físico (fuerza máxima de brazo y pierna y resistencia). De la investigación participaron un total de 11 jugadoras, cuyo promedio de edad fue de 18 ± 2 años. Se encontró la disminución de 3,6% en el tejido adiposo y el aumento de 4,7% de tejido muscular que fueron significativos, así mismo, se puede observar un aumento significativo para la fuerza del brazo, de piernas y en la distancia recorrida, 2kg, 60kg, y 0,8m, respectivamente. En conclusión la suplementación de CMH puede llegar a modificar la composición corporal y mejorar el rendimiento físico.

Palabras claves: monohidrato de creatina, hockey, composición corporal, rendimiento físico.