



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS PARAGUAY

FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**“RENDIMIENTO ATLÉTICO DE CORREDORES AMATEURS DE
RESISTENCIA QUE ENTRENAN CON CROSSFIT ENDURANCE EN
COMPARACIÓN CON AQUELLOS QUE ENTRENAN CON EJERCICIOS
AERÓBICOS DE RESISTENCIA TRADICIONAL, EN UN PERÍODO DE 60
DÍAS, EN ASUNCIÓN-PARAGUAY DURANTE EL AÑO 2013”**

Lic. María Laura Herrero Ferrario

Asunción, Paraguay

Año 2013

Rendimiento Atlético de Corredores...

RESUMEN

En el marco de la culminación de la Especialización en Nutrición Deportiva y Entrenamiento, surge la oportunidad de llevar a cabo una investigación sobre temas de actualidad y de relevancia, razón por la cual se ha escogido un tema nunca antes abordado y en concordancia con las tendencias actuales en Paraguay, que desde hace un par de años ha crecido considerablemente en cuanto a la organización de carreras de calle y con ello, la oleada de personas que aspiran a convertirse en corredores.

El presente trabajo constituye un estudio comparativo acerca del rendimiento atlético de dos grupos de corredores amateurs de entre 25 y 40 años, quienes participan en carreras de hasta 10 km y llevan a cabo planes de entrenamiento diferentes durante un período de 60 días. Por un lado, el grupo que practica Crossfit Endurance y por el otro, el que realiza ejercicios de resistencia tradicional.

El objetivo principal consiste en examinar la diferencia existente entre el rendimiento atlético de aquellos corredores amateurs que entrenan con Crossfit Endurance y el de aquellos que entrenan con ejercicios de resistencia tradicional. Esto, por supuesto, considerando la composición corporal, resistencia y plan alimenticio de la población muestra.

Esta es una investigación que tiene un enfoque cuantitativo, ya que se analizan los resultados obtenidos a partir de las pruebas aplicadas a un número establecido de deportistas.

La conclusión principal a la que se llegó mediante este proyecto fue que si bien ambos grupos presentaron mejoras en cuanto al rendimiento físico, el grupo que entrenó Crossfit Endurance tuvo una mejora significativa. Igualmente, el mismo grupo reflejó una disminución de su masa grasa y una ganancia de masa muscular considerables, comparando con el segundo grupo.

Palabras claves: Crossfit Endurance, Ejercicios de Resistencia Tradicional y Nutrición Deportiva.