



**FACULTAD DE SALUD**

**ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y  
ENTRENAMIENTO**

**RELACIÓN DE LA POTENCIA ANAERÓBICA CON LA MASA  
MUSCULAR Y MASA GRASA EN JUGADORAS DE LA SELECCIÓN  
NACIONAL DE HANDBALL FEMENINO DE LA CATEGORÍA SUB 16,  
EN EL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2014**

Tania Carolina Giménez Caballero

María De Lourdes Zarza Núñez

**Asunción, Paraguay**

**Año 2014**

## **INTRODUCCIÓN**

La composición corporal y el rendimiento deportivo varían en cada deporte, y muchas veces en el mismo deporte. Existen numerosas investigaciones que estudian la potencia anaeróbica de deportistas en comparación a la composición corporal, y si bien resultan aplicables, sabemos que dichos datos no se encuentran adaptados a la población nacional.

El propósito de esta investigación fue relacionar la cantidad de masa muscular y masa grasa en relación a la potencia anaeróbica durante el periodo de entrenamiento en jugadoras de la Selección Nacional de Handball Femenino utilizando métodos científicos que avalen esta investigación y resulten aplicables a toda la población paraguaya interesada en el tema y sirva de parámetro para futuras investigaciones.

Si a nivel nacional no contamos datos actualizados que describan a nuestros deportistas y los comparamos continuamente con deportistas de otros países que reciben otro tipo de alimentación, entrenamiento, cultura, etc. sería muy probable obtener un margen de error en los resultados.

Por tal motivo, este trabajo servirá como herramienta útil para poder relacionar la potencia anaeróbica con la cantidad de masa muscular y masa grasa que presentan las jugadoras de la Selección Nacional de Handball y se espera a su vez obtener resultados que resulten aplicables a toda la población del Paraguay.