



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**INFLUENCIA DEL TRABAJO DE MUSCULACION EN LA COMPOSICION
CORPORAL**

**DE 5 MUJERES Y 3 HOMBRES DE 23 A 43 AÑOS EN EL GIMNASIO POWER
HOUSE DE CIUDAD DEL ESTE DURANTE EL AÑO 2013**

RAMONA DE JESUS GONZALEZ – EFRAIM ALBERTO CARDOZO

Asunción, Paraguay

Año 2013

Podemos destacar que en lo que se refiere a la sumatoria de 6 pliegues se logró una disminución importante siendo recomendable la práctica de esta disciplina en particular para mejorar el estado de salud y la anatomía en lo relacionado a lo estético que son los objetivos primordiales de las personas que realizan este tipo de entrenamiento físico. Esto ayuda a mejorar el estado psicológico a través de una mayor aceptación de sí mismo y de su imagen ante la sociedad y además ayuda a mejorar el estado físico que confiere mayor vitalidad y evita el sedentarismo generador de problemas de salud como las dislipidemias y enfermedades cardiovasculares, ayudando positivamente de esta forma a los que practican esta disciplina.

Llegamos entonces a la conclusión de que para esta disciplina denominada Musculación en el transcurso de 6 meses, los 8 voluntarios/as con edades comprendidas entre los 23 y 43 años lograron una disminución de masa grasa y un aumento de masa muscular por lo que podemos afirmar que fue efectivo el trabajo de Musculación en el Gimnasio Power House de Ciudad del Este para el propósito de un cambio en su composición corporal.