



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACION DE LAS AMERICAS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**Descripción de los hábitos alimentarios y el entrenamiento en la reducción de la masa grasa y en el logro de una definición muscular en atletas de la disciplina Bikini Fitness de la ciudad de Asunción en edades comprendidas entre 18 y 25 años en el periodo de preparación para la competencia durante doce semanas**

**Autoras:**

**LIC. CAROLINA MARGARITA BOBADILLA CARDOZO**

**LIC. JESSICA MARÍA RIERA GONZALEZ**

**ASUNCIÓN- PARAGUAY**

**FEBRERO – 2015**



**Resumen**

La realización de un plan alimentario específico, acompañado del entrenamiento con pesas y aeróbico durante el periodo de preparación para la competencia, produce valores bajos de masa adiposa con la mejoría de la definición muscular.

**Objetivo:** Describir los hábitos alimentarios y el entrenamiento con pesas y el aeróbico, la reducción de la masa grasa y el logro de una definición muscular en atletas de la disciplina Bikini Fitness de la ciudad de Asunción en edades comprendidas entre 18 y 25 años en el periodo de preparación para la competencia durante doce semanas.

**Metodología:** estudio longitudinal, cuali-cuantitativo, descriptivo, con muestreo no probabilístico de casos consecutivos. En el que se analizaron 10 atletas de Bikini Fitness, con una edad promedio de 21 años. Se realizaron entrevistas con cuestionarios a las atletas, con el fin de establecer sus hábitos alimentarios y distribución de macronutrientes en la semana doce, seis y en la semana previa a la competencia; la frecuencia e intensidad de los entrenamientos con pesas y aeróbico. Además se realizó antropometría de pliegues cutáneos según normativas del ISAK, junto a la medición del peso y la talla y aplicación de fórmulas para la estimación de la masa grasa, e IMC.

**Resultados:** El peso de las atletas en la semana doce tuvo un promedio de  $57,5 \pm 4,8$  kg, en la semana seis  $55,2 \pm 4,4$  kg y en la semana previa  $54,8 \pm 3,9$  kg. La media de  $\Sigma 6P$  en la semana doce fue de  $57,5 \pm 9,5\text{mm}$ ; en la semana seis  $48,5 \pm 7,5\text{mm}$  y en la semana previa  $37 \pm 5,5\text{mm}$ . El entrenamiento incluido por 10 (100%) de las atletas fue una combinación del anaeróbico (pesas) con aeróbico o cardiovascular. La distribución de los macronutrientes a las doce semanas previas se obtuvo como promedio de hidratos de carbono  $33,06 \pm 5,1\%$ ; de proteínas  $45,7 \pm 3\%$  y de grasas  $22,4 \pm 1,5\%$ ; con respecto al sodio la media fue de  $1421 \pm 287\text{mg}$ . A las seis semanas previas el promedio fue de  $27,1 \pm 3,5\%$  para los Hidratos de carbono;  $45,7 \pm 2,9\%$  para las proteínas y  $28,7 \pm 1,2\%$  para las grasas; para el sodio fue de  $1294,2 \pm 193\text{mg}$ . A la semana previa como promedio de hidratos de carbono resultó  $24,9 \pm 2\%$ ; de proteínas  $45,9 \pm 2,6\%$ , de grasas  $29,6 \pm 1,8\%$ ; y del sodio  $836,8 \pm 107,8\text{mg}$ .

**Conclusión:** Un plan alimentario y de entrenamiento en cada etapa previa a la competencia, generó la disminución de la sumatoria de pliegues cutáneos en todas las atletas, notando cifras reducidas en la semana previa. El peso corporal fue variando, disminuyendo, manteniendo y/o aumentando según cada caso en particular. Se observó una mejoría en la tonicidad muscular en las competidoras.

**Palabras clave:** Bikini Fitness, masa grasa, definición muscular, hábitos alimentarios, entrenamiento.