



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

Evaluar la influencia entre la alimentación y la variación de la masa grasa en alumnas que asisten a las clases de pole dance con regularidad en Zenafit durante el mes de octubre-noviembre del año 2014

Lic. en Nutrición Chayanne Pablo Solís Zena

Lic. en Nutrición Claudia Desirée Velázquez Galeano

Asunción, Paraguay

Año2014

1. INTRODUCCIÓN

Una alimentación deficiente acompañada de la práctica de un deporte de distintas intensidades que van de moderada a intensa; al no considerarse la intensidad del deporte al momento de realizar dieta en su mayoría desequilibrada.

El pole dance es una forma de entrenamiento físico que requiere de una alta dosis de potencia en los brazos, abdomen, piernas y glúteos, de modo que el trabajo de fuerza y tonificación se realiza en todo el cuerpo. Además el pole dance en su conceptualización propone ejecutar una serie de ejercicios físicos especialmente escogidos y métodos elaborados que no son científicos. El pole dance usa como medio de acción el cuerpo de la poledancers, con el fin de crear una forma armónica y original una serie de combinaciones acrobáticas y coreográficas en un tiempo determinado, se infiere que estos atletas deben poseer ciertas características físicas acordes con la actividad.

Las practicantes de esta modalidad de entrenamiento carecen de investigaciones científicas que evalúen el desarrollo de la masa magra en esta disciplina, así como la falta de una adecuada asesoría nutricional y un correcto monitoreo en su entrenamiento. Al tener un aporte científico que respalde a este tipo de entrenamiento se integraría a más personas al desarrollo de esta actividad física que contribuirán a tener un mejor estilo de vida. La falta de respaldo científico acerca de los resultados de desarrollo la masa magra debido a la práctica del poledance como entrenamiento. No existen datos para esta población que estén directamente relacionados pero si existen datos de otras modalidades que presentan capacidades físicas semejantes a las necesarias para la práctica del poledance y para el mejor desempeño en esta modalidad.