UNIDA
Universidad de la Integración de las Américas
PARAGUAY

UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACION DE LAS AMERICAS

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

Estudio de la mejoría en la composición corporal en adultos jóvenes de 20 a 30 años que practiquen Ashtanga yoga en el centro Harigopal Yoga en Asunción del Paraguay

Maria de la Paz Vargas

Jessica Drelichman

Asunción, Paraguay

Año 2013

INTRODUCCIÓN

El yoga es una filosofía milenaria basada en la respiración diversa, estiramiento y ejercicios de meditación, existen varios tipos de yoga, todos encaminados a un mismo fin que seria brindar una mejor calidad de vida al ser humano. Hoy en día es una practica llevada a cabo en todas partes del mundo, popularizándose con lo beneficios que conlleva hasta hoy demostrados.

Dentro de la filosofía del yoga se encuentra el Ashtanga Yoga, la cual se basa en la meditación en movimiento, la misma seria la técnica mas disciplinaria física y mentalmente, como así ortodoxa dentro de lo que seria secuencia de posturas, fuerza y respiración, siguiendo un mismo esquema en la practica de hace muchos aaños atrás.

Actualmente no se cuenta con muchos estudios realizados para demostrar el relacionamiento de la practica de Ashtanga Yoga con cambios a nivel de composición corporal, los únicos estudios hechos hasta el día hoy con referencia al Ashtanga Yoga serian los de el consumo de oxigeno y la oscilación en presión arterial.

A continuación el proyecto intenta demostrar dentro de un limite de tiempo estimado si las personas de entre 20 a 30 años que practican Ashtanga Yoga en el centro Harigopal Yoga de Asunción, Paraguay obtienen algún cambio en la composición corporal y la destreza física.