UNIDA

Universidad de la Integración de las Américas

PARAGUAY

CURSO DE POSTGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

EFECTOS DE LAS ESTRATEGIAS QUE UTILIZAN LAS BAILARINAS DE DANZA PARAGUAYA DEL BALLET MUNICIPAL DE MARIANO ROQUE ALONSO DEL 8° Y 9° CURSO PARA LOGRAR UN DESCENSO DE PESO EN EL MES DE NOVIEMBRE DEL 2016

Lic. Cinthya Monzerrath Cañete Ramírez

Asunción, Paraguay

2017

1 INTRODUCCION

La nutrición en las últimas décadas revela la importancia que tiene la alimentación adecuada sobre la promoción de la salud, el bienestar físico, emocional y rendimiento deportivo.[1]

El cuerpo es el instrumento del bailarín. El bailarín debe mantenerlo en óptimas condiciones para poder ser lo más versátil posible en la técnica dancística, los registros interpretativos y en todo lo que dependa del físico en la escritura dramática. El bailarín genera unos cambios físicos y fisiológicos con el entrenamiento sistemático y progresivo que requiere su preparación.[2]

En el ámbito de la danza el juicio estético de la forma del cuerpo humano de los bailarines es un criterio de evaluación técnico-artístico. El desempeño exitoso de un bailarín es dependiente de las relaciones porcentuales entre la masa grasa y la masa muscular, siendo considerado el exceso de peso graso como una desventaja para la eficiencia del movimiento.[3]

Las informaciones se refieren mayormente al área de ballet clásico, aunque sea utilizada como modelo de referencia para todos los tipos de danza, y podríamos considerar, todos los estudios científicos.

En el área de danza Paraguaya algunas de las bailarinas presentan sobrepeso u obesidad, esto se ve reflejado a que la cantidad de horas de ensayo disminuye y la calidad de dieta que llevan no estaría adecuado al peso, talla y a la disciplina que realizan.

La vida de una bailarina es un ámbito muy complejo, en donde la imagen corporal se vuelve frustrante en algunas de ellas, especialmente cuando se acerca la gala de fin de año, el examen o algunos concursos de danzas ya sea locales e internacionales, en algunos casos la misma profesora de danza exige que desciendan de peso para poder participar de dichas actividades, esto hace que tomen medidas drásticas en donde buscan métodos fáciles y rápidos para estar conformes con su cuerpo a corto plazo, y no van junto a un profesional en el área de la Nutrición.

Actualmente son muy pocas las escuelas de danzas que cuenta con una profesional en el área de la Nutrición, las que orientan y evalúe a cada una de ellas para que la alimentación vaya acorde con la edad, peso, talla y las horas que practican cotidianamente.

Hoy en día existen varios métodos para lograr un descenso de peso que son fáciles acceder a ellos de los cuales la gran mayoría no son saludables ya que son métodos rápidos y no están acorde a la energía que necesitan para desarrollar la actividad, por ello tienen efectos secundarios que podrían acarrear problemas en la salud.

La danza es una disciplina artística que requiere el desarrollo de una específica técnica corporal, un rendimiento físico-psíquico y en la que, como todo arte, la estética es un condicionante. Algunos bailarines necesitan métodos seguros para obtener la estética