

“FACTORES PREDICTIVOS DEL RENDIMIENTO DE CORREDORES AMATEUR: LA IMPORTANCIA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL”

Mendoza | 2024

Rio, Julieta Anabel; Santibañez, Celina; Ruiz, Laureana; Capone, Luisina; Messina, Diego Nicolás

INTRODUCCIÓN

- Running es uno de los deportes más populares y accesibles en todo el mundo.
- Esta popularidad también conlleva ciertos riesgos.
- En este contexto, la composición corporal se convierte en un factor fundamental.



OBJETIVO

Analizar diversas variables relacionadas con la alimentación y su relación con el rendimiento deportivo en un grupo de corredores amateurs que practican maratones en la provincia de Mendoza.



METODOLOGÍA

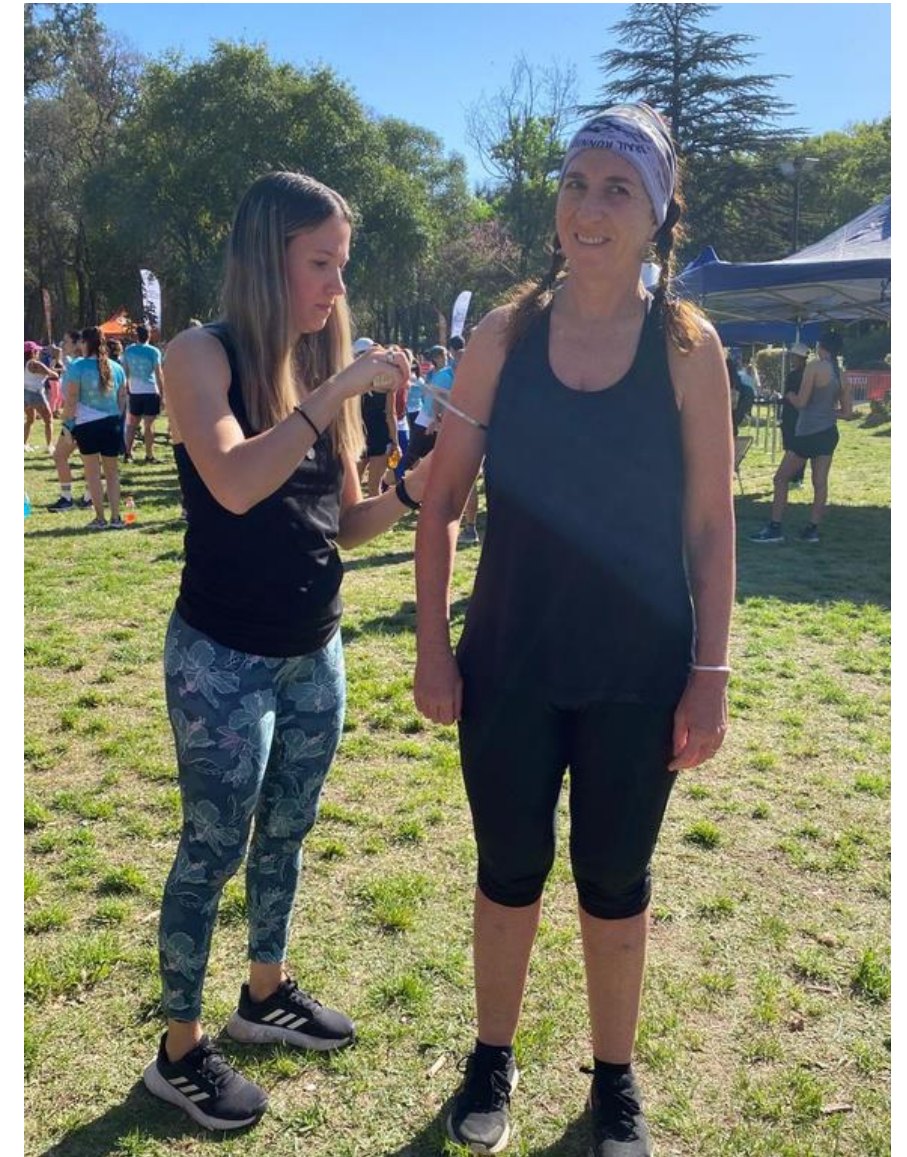
- **N=** 104 corredores amateurs (66 mujeres y 38 hombres).
- **Edad:** 18-60 años.
- Todos ellos participaron en tres eventos deportivos realizados en la provincia de Mendoza en el año 2023.



METODOLOGÍA

Composición corporal

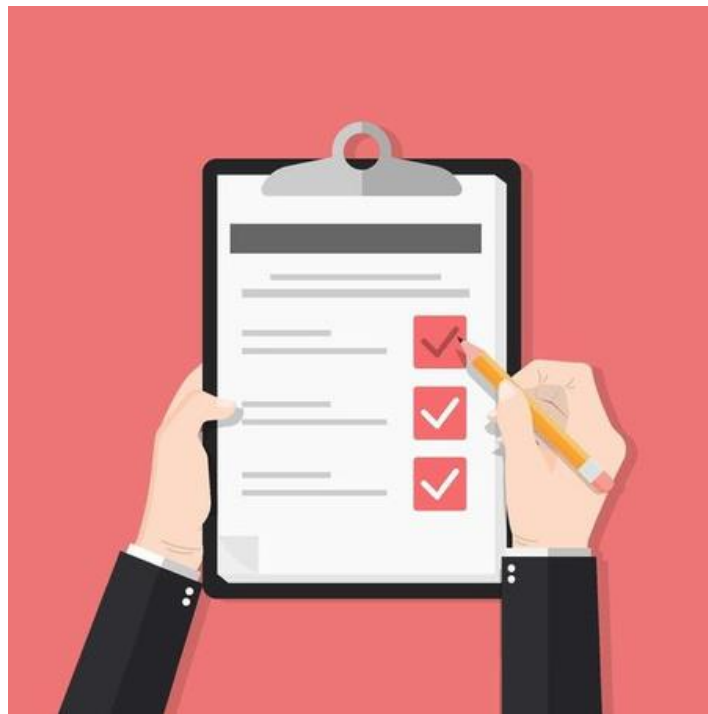
- Antropometría: pliegues, circunferencias ,peso, talla.
- Bioimpedancia: masa grasa y masa muscular.



METODOLOGÍA

Hábitos y salud

- Encuesta de hábitos alimentarios.
- Consumo de suplementos.
- Asesoramiento profesional.



Rendimiento

- Registro de los tiempos de carrera



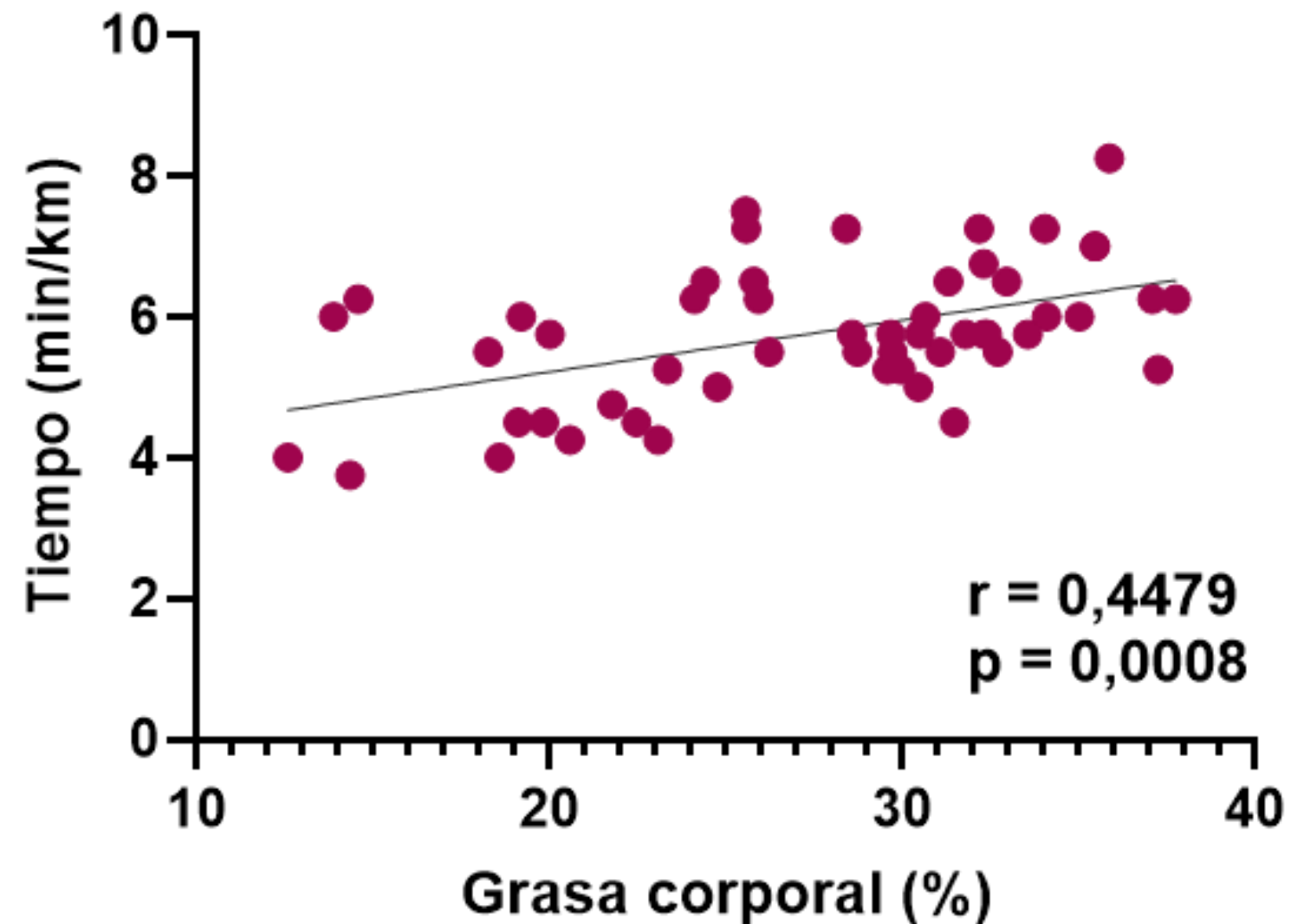
ANÁLISIS DE DATOS

Analizamos utilizando el software estadístico GraphPad Prism 8. Buscamos relaciones significativas entre las diferentes variables.



RESULTADOS

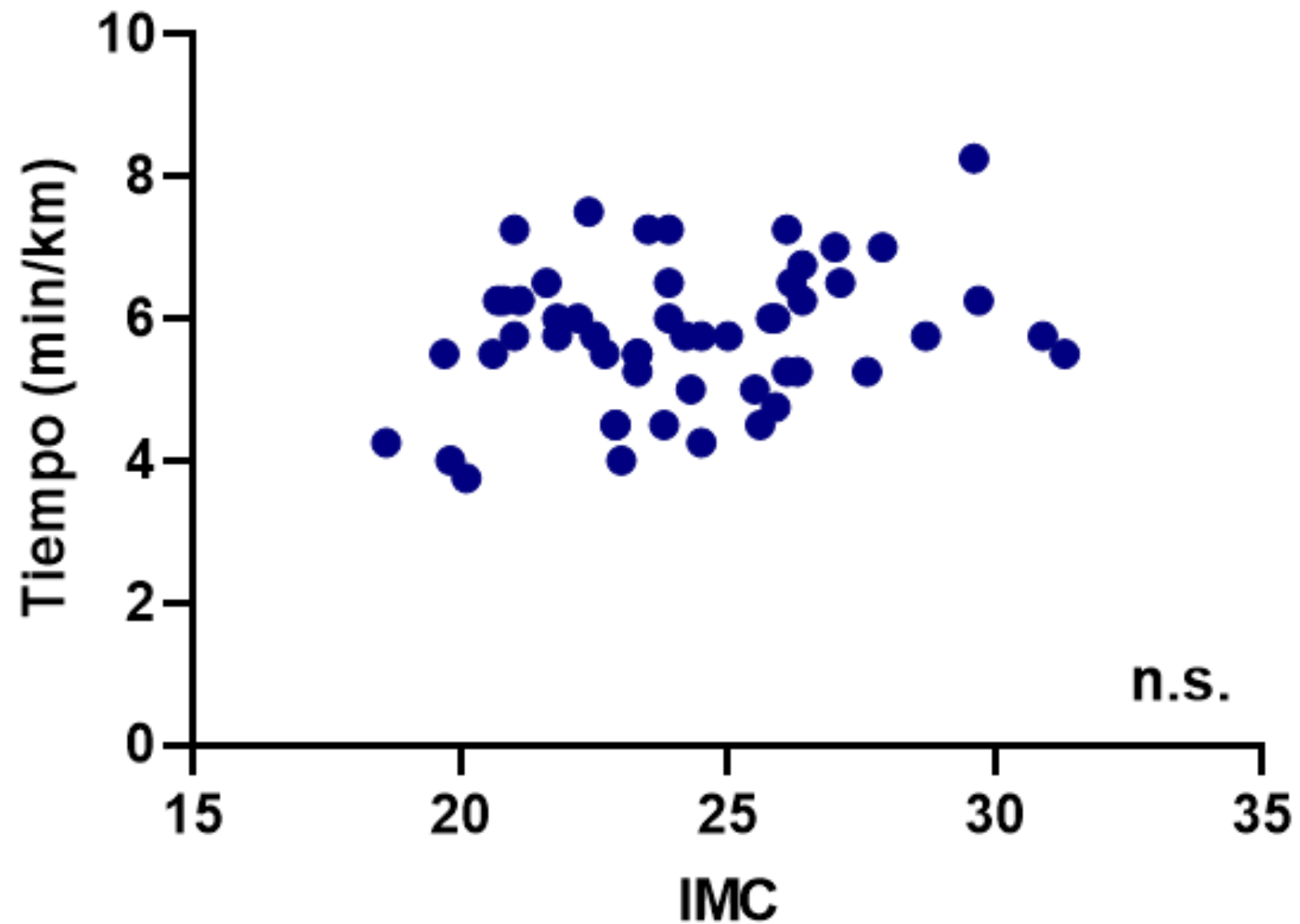
Asociación entre tiempo y porcentaje de grasa corporal



Los corredores con un mayor porcentaje de grasa corporal tendieron a tener peores tiempo de carrera.

RESULTADOS

Asociación entre tiempo e IMC

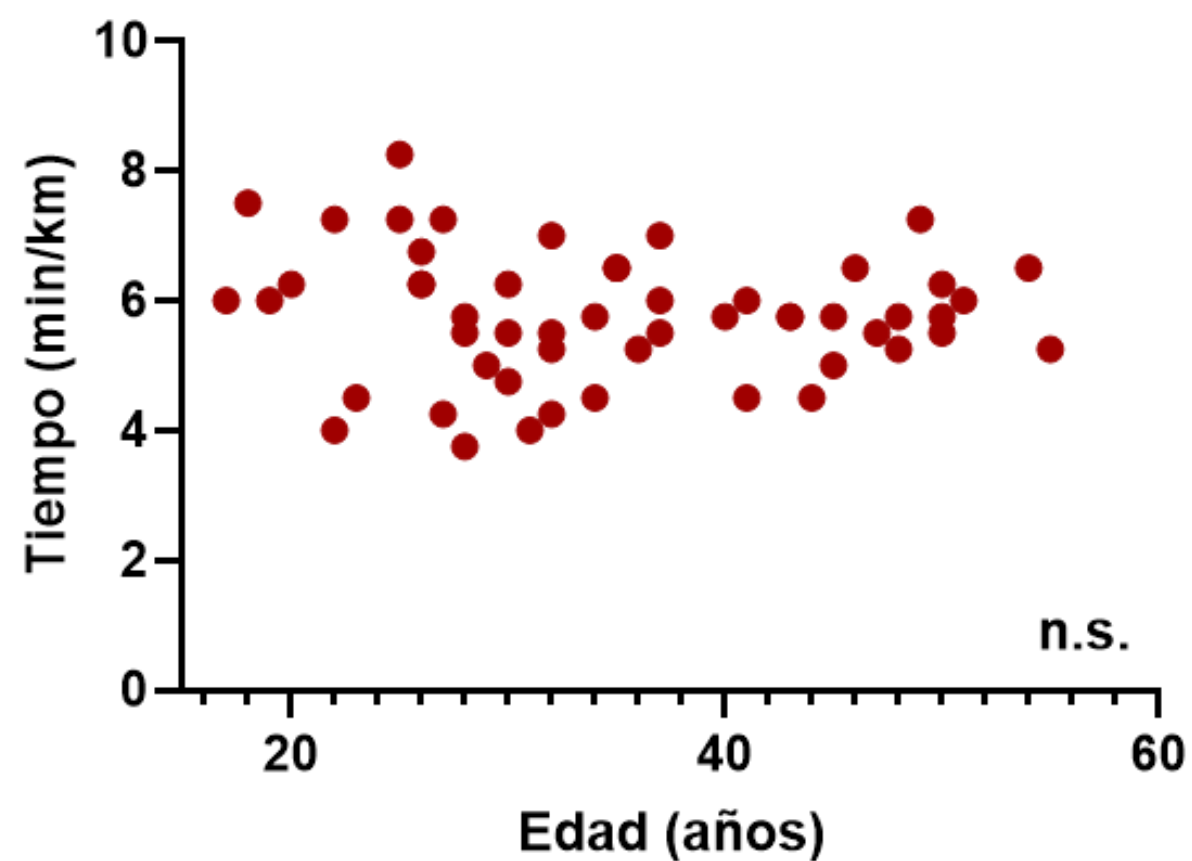


El 46% de los corredores presentan sobrepeso según el IMC.

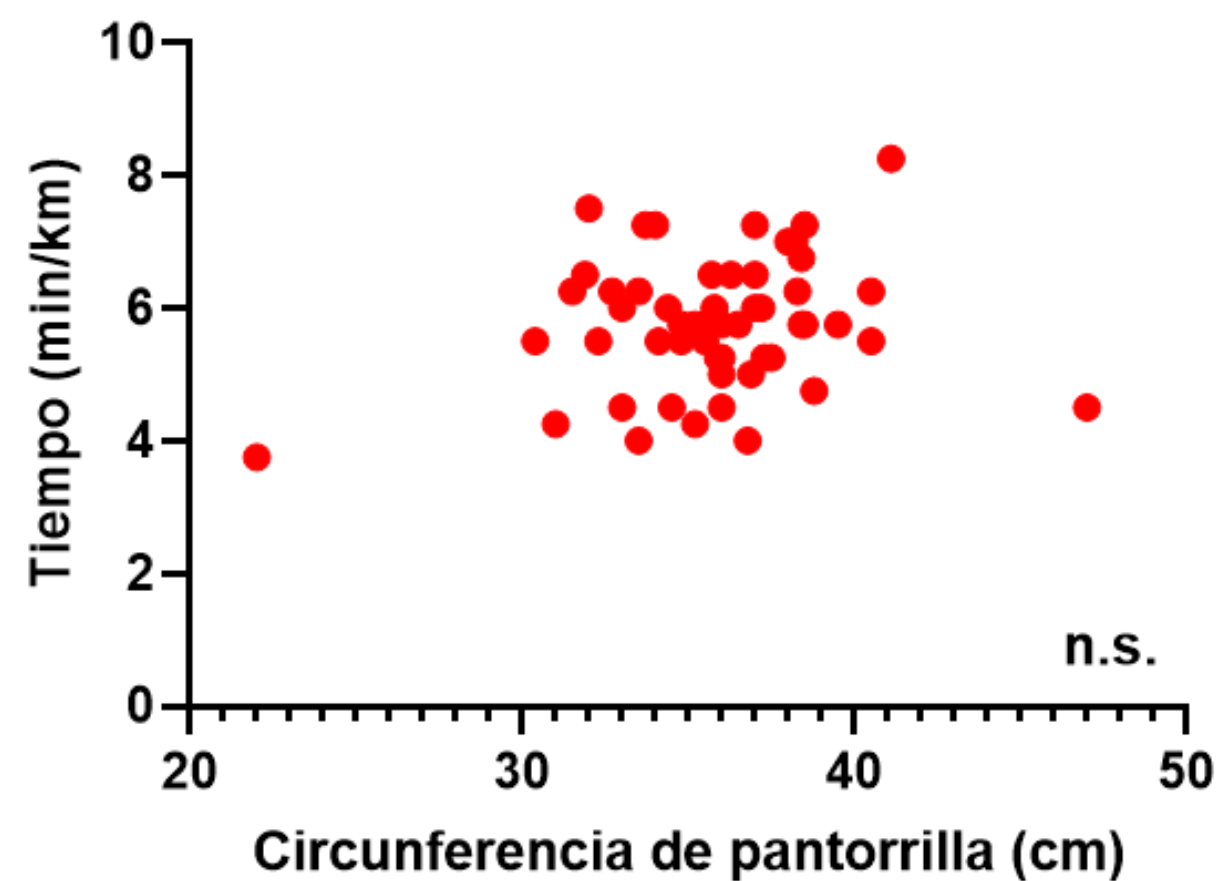
RESULTADOS

No hubo asociación significativa.

Asociación entre tiempo y edad



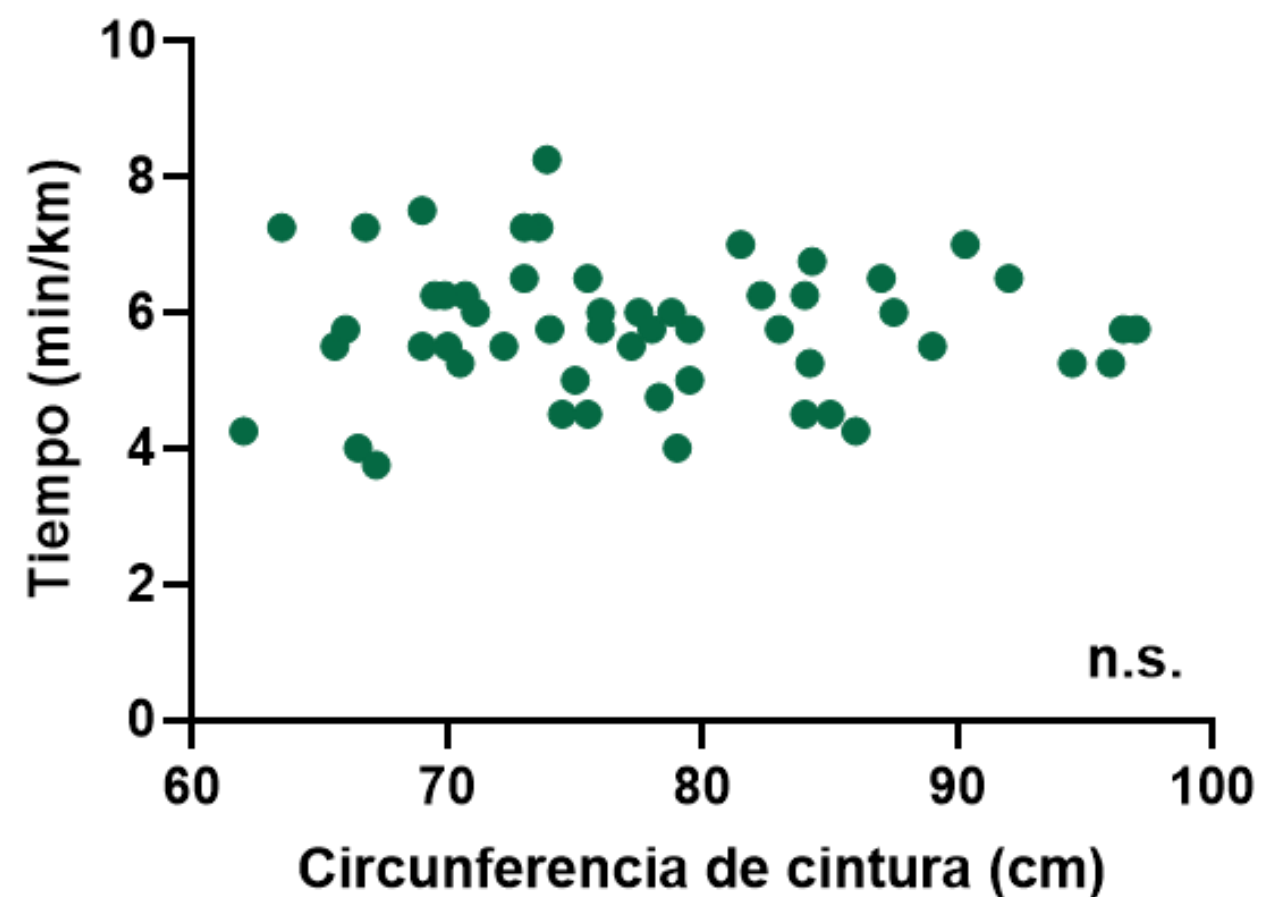
Asociación entre tiempo y pantorrilla



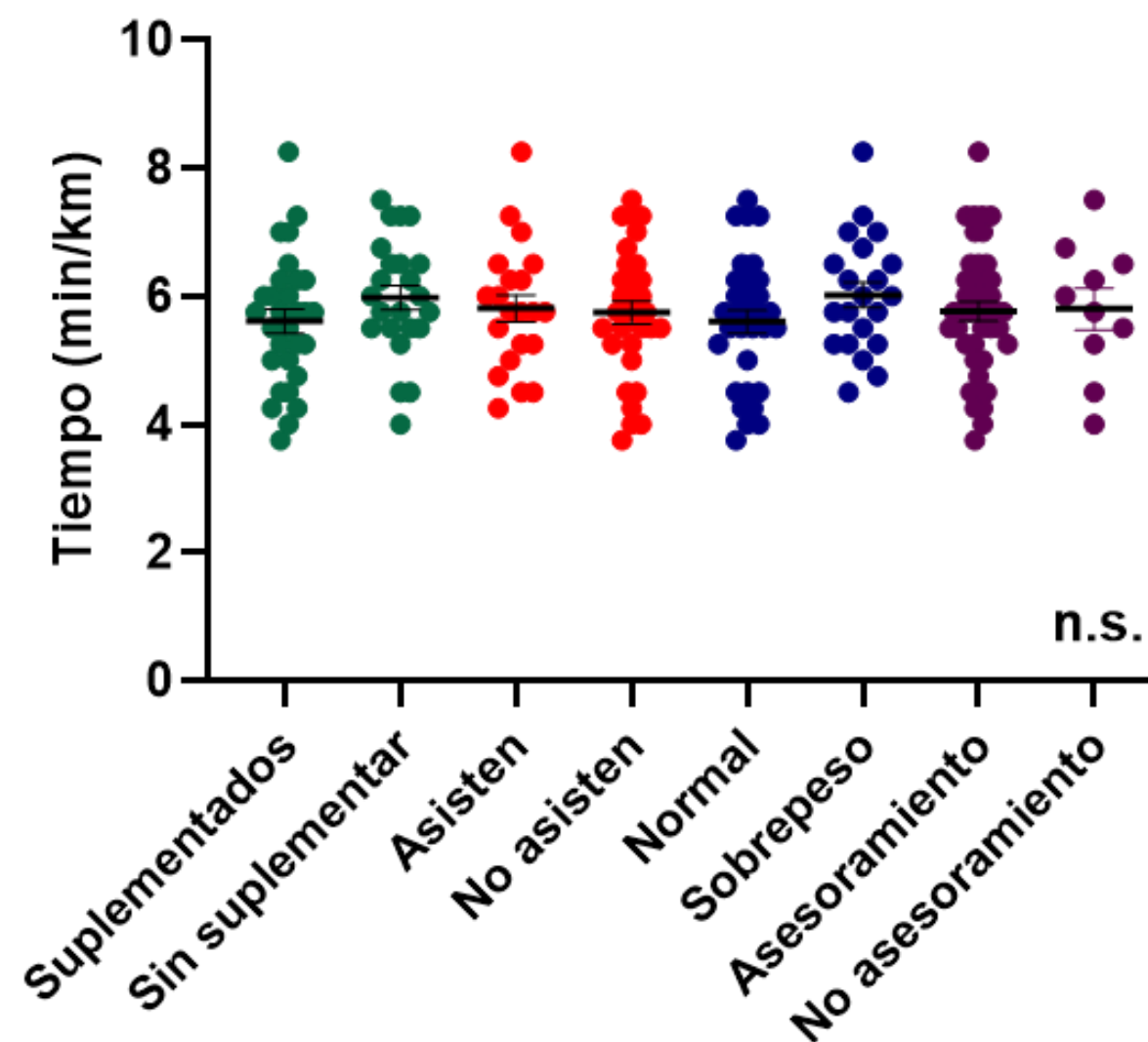
RESULTADOS

No hubo asociación significativa.

Asociación entre tiempo y circunferencia de cintura



Tiempo de carrera según grupos de estudio



DISCUSIÓN

- Examinar cómo diferentes estrategias nutricionales y programas de entrenamiento influyen en la composición corporal y el rendimiento de corredores amateurs.
- Considerar variables: duración del entrenamiento, experiencia previa en competencias.



CONCLUSIÓN

La composición corporal, y en particular el porcentaje de grasa corporal, tiene un impacto directo y significativo en el rendimiento de los corredores amateurs.



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!



Mail de contacto:
julirio03@gmail.com