

ÍNDICE

RESUMEN.....	II
1- INTRODUCCIÓN	4
2- MARCO TEÓRICO.....	7
2.1- SITUACIÓN ACTUAL DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA	7
2.1.1- Características de los programas de entrenamientos de GA en nuestro país...	8
2.2- ADOLESCENCIA	9
2.3- SALUD	11
2.4- TRÍADA DE LA MUJER DEPORTISTA	11
2.4.1- Trastornos alimenticios.....	13
2.4.2- Alteraciones en los períodos menstruales o ausencia de ellos	16
2.4.3 Pérdida de resistencia ósea y mayor fragilidad de huesos.....	18
2.5- CINEANTROPOMETRÍA	19
2.5.1- El estudio de la composición corporal.....	20
2.5.2- El somatotipo	23
2.6- IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE	30
2.6.1- Evaluación del consumo de alimentos.....	31
2.7- SELECCIÓN VENEZOLANA DE GIMNASIA ARTÍSTICA	32
3- DISEÑO METODOLÓGICO.....	34
3.1- PARADIGMA.....	34
3.2- MODELO	34
3.3- NIVEL.....	35
3.4- UNIVERSO	35
3.5- INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
4- PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS	39
5- CONCLUSIONES	54
6- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
7- ANEXOS.....	IV
7.1- ENTRENAMIENTO TIPO DE GA	IV
7.2- REGISTRO DIETÉTICO	VIII
7.3- DEMANDAS ENERGÉTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	IX
7.4- ENCUESTA	XII
7.5- PROFORMA ANTROPOMÉTRICA	XV