

Suplementación con maca versus Suplementación estándar sobre la fuerza máxima y la composición corporal de boxeadores amateur

Supplementation with maca versus standard supplementation on maximum force and body composition in amateur boxers

Carla Tarazona¹, Elvira Quintana², Rocío Tipiani³, Joseph Dávalos⁴, Ronald Vega Bazán⁵

¹Bachiller en Nutrición Nutricionista en Clínica San Felipe, ²Bachiller en Nutrición en Empresa Getup! Área de Nutrición, ³ Bachiller en Nutrición Centro Médico Deportivo Bodytech Perú, ⁴ Licenciado Nutricionista Centro Médico Deportivo Bodytech Perú, ⁵ Licenciado Nutricionista Imagym Fitness Center

E-mail: cetarazona15@gmail.com¹, elvira.quintanag@gmail.com², rtipianij@hotmail.com³, josephdavalos@hotmail.com⁴, ronaldvb28@hotmail.com⁵

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán

- Conocer los efectos de la suplementación de la maca versus la suplementación estándar.
- Indicar el efecto de la suplementación de la maca sobre la fuerza máxima en los boxeadores.
- Indicar el efecto de la suplementación de la maca sobre la composición corporal en los boxeadores.

Resumen

Introducción. Diversos estudios han demostrado los beneficios de la suplementación con maca sobre el rendimiento deportivo. **Objetivos.** Determinar el efecto de la suplementación con maca versus la suplementación estándar en cuanto a la fuerza máxima y la composición corporal en boxeadores amateur. **Metodología.** Estudio longitudinal, Cuasi-experimental, Prospectivo. Participaron 21 alumnos practicantes amateur de box del Centro Educativo Deportivo Experimental (C.E.D.E.), todos del sexo masculino de 13-19 años, con entrenamiento continuo no menor de 3 meses y debidamente disciplinados. A cada uno de ellos se les dividió por azar en tres grupos de siete personas: Grupo experimental 1 (Suplementación con maca: 113g); Grupo experimental 2 (Suplementación estándar: 74 g (de mezcla similar en proteínas y carbohidratos) y Grupo Control (Sin suplementación). Los tres grupos fueron evaluados por antropometría de cinco componentes y un "test de fuerza máxima". **Resultados.** Se obtuvo un ligero aumento en la fuerza muscular y variación de la masa magra de la composición corporal del deportista. **Conclusiones.** La Maca mejora la composición corporal del deportista aumentando el porcentaje de masa muscular y la fuerza máxima del deportista ya que aumenta el valor del peso cargado por kilogramo de masa muscular, pero no supera a la suplementación estándar.

Palabras claves. *Suplementación estándar, suplementación con maca, fuerza máxima, cineantropometría.*

Summary

Background. Several studies have shown the benefits of maca supplementation on athletic performance. **Objective.** To determine the effect of supplementation with maca the diferenciadel effect of supplementation with maca supplementation versus standard for maximum strength and body composition in athletes amateur boxing Deportivo Experimental Education Center. **Methodology.** Study longitudinal, quasi-experimental, prospective. 21 students participated practicing amateur boxing Sports Center Experimental Education (CEDE) all males ages 13-19, with continuous training of not less than three months and well disciplined. Each of them were divided at random into three groups of seven people: experimental group 1 (maca supplementation: 113g) Experimental group 2 (standard supplementation: 74 g (similar mixing proteins and carbohydrates) and control group (No supplementation). All three groups were assessed by anthropometric five components and a "maximum strength test". **Results.** We obtained a slight increase in muscle strength and lean mass change of the athlete's body composition. **Conclusions.** Maca improves the athlete's body composition by increasing the percentage of muscle mass and maximum strength athlete and increasing the value of the loaded weight per kilogram of muscle mass, but no better than that generated supplementation Standard highs.

Key words. *Standard supplementation, supplementation with maca, maximum force, kinanthropometry.*
