

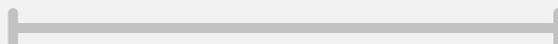
Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: María Carolina Scalcione

EDUCACIÓN ALIMENTARIA DEL JUGADOR DE FÚTBOL

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



Citar como: Scalcione MC. Educación alimentaria del jugador de fútbol. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021.
<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3121>

AGRADECIMIENTOS:

Agradezco a la docente Vanesa Rodríguez García por el asesoramiento brindado en la elaboración y desarrollo de la investigación. Agradezco su dedicación y predisposición para corregirme y orientarme las veces que fueron necesarias.

A todos los profesores que he tenido en el transcurso de la carrera, a quienes les debo gran parte de los conocimientos adquiridos. Además, no solo supieron nutrirme de conocimientos, sino también de una formación profesional.

A mi familia, la cual me acompañó y apoyó incondicionalmente en todo el transcurso de esta hermosa carrera.

Por último, pero no menos importante, a mis amigas, a quienes conocí por medio de la carrera. Agradezco haber transitado este camino con ellas, ya que permitieron que los días de cursada fueran mucho más alegres.

RESUMEN:

Introducción: La aplicación de una alimentación saludable por parte del futbolista tiene como objetivo principal lograr un estado nutricional óptimo; resultado de la combinación de hábitos alimentarios y de vida llevados a cabo por el sujeto. Sin embargo, los conocimientos en materia de alimentación y nutrición suelen ser escasos.

Metodología: Estudio descriptivo y transversal. La muestra estuvo conformada por 102 jugadores de fútbol amateurs y profesionales de reserva y de primera división entre 18 y 35 años, pertenecientes a Clubes de fútbol, en CABA, Argentina. Los datos se recolectaron por medio de un cuestionario comprendido por secciones de alimentación, consumo de cigarrillo y alcohol, y tiempo de sueño.

Resultados: El 90% de los futbolistas cumplió con las cuatro comidas principales, sumado a que gran parte de ellos realizó colaciones entre las comidas. Estas comidas principales fueron elaboradas en las casas por el 51% de los jugadores; el 73% presentó horarios establecidos para realizar sus comidas diarias. El 75% mencionó consumir cereales y derivados previo al partido; un 50% indicó que consume carne con vegetales posterior al mismo. Antes del partido, un 94% afirmó que consume agua / agua gasificada; posterior a él, un 83% indicó la misma bebida. Se evidenció que el 89% de los jugadores no fuma; el 43% toma bebidas alcohólicas 1 vez a la semana; el 83% de los futbolistas presentó horas de descanso dentro del rango normal de 6 – 8 horas diarias.

Conclusión: La consecución del éxito deportivo depende de hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables. Por ello, es fundamental que los individuos, comprendan la importancia de una correcta alimentación y nutrición. Este aspecto, sumado a la educación alimentaria brindada por el licenciado en Nutrición deben jugar un rol fundamental.

Palabras claves: Alimentación saludable – estado nutricional – hábitos alimentarios – estilos de vida – educación alimentaria.

<u>Índice:</u>	PÁG
- INTRODUCCIÓN.....	5-6
- TEMA.....	7
- SUBTEMA.....	7
- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
- HIPÓTESIS.....	9
- MARCO TEÓRICO.....	10-26
- OBJETIVOS.....	27
■ GENERAL	
■ ESPECÍFICOS	
- OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	28-43
■ SOCIODEMOGRÁFICAS	
■ DE ESTUDIO	
- METODOLOGÍA.....	44
■ ALCANCE, ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	
■ PROCESO METODOLÓGICO	
■ CONSIDERACIONES ÉTICAS	
- POBLACIÓN Y MUESTRA.....	45
■ POBLACIÓN	
■ MUESTRA	
■ TIPO DE MUESTREO	
■ UNIDAD DE ANÁLISIS	
■ CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA	
- RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46

- **RESULTADOS.....47-67**
- **DISCUSIÓN.....68-70**
- **CONCLUSIÓN.....71**
- **BIBLIOGRAFÍA.....72-75**
- **ANEXOS.....76-84**
 - **I. CONSENTIMIENTO INFORMADO**
 - **II. “CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDAS EN DEPORTISTAS”**

INTRODUCCIÓN:

La aplicación de una alimentación saludable en el futbolista de alto rendimiento tiene como objetivo principal lograr su óptimo estado nutricional que le permita realizar un mayor rendimiento durante los entrenamientos y en el momento de la competencia. Sin embargo, alcanzar este nivel de estado nutricional no se consigue de la noche a la mañana, sino que es el resultado de la combinación de hábitos alimentarios practicados adecuadamente, durante un tiempo prolongado y con regularidad. No obstante, no solo son contemplados los hábitos alimenticios, sino también los hábitos de vida, es decir, el estilo de vida que lleve a cabo el sujeto. (1)

Actualmente, la alimentación del deportista representa una gran problemática, ya que son muchos los deportistas, por sobre todo los futbolistas, quienes desconocen las pautas alimentarias que deben implementar diariamente en su alimentación, para obtener una buena nutrición acorde a sus necesidades; la cual, a su vez, representa un elemento determinante para el desarrollo de un buen rendimiento físico-deportivo. En síntesis, los conocimientos en materia de alimentación y nutrición tanto de futbolistas como de entrenadores suelen ser escasos. (2)

En 2013, en un estudio realizado en jugadores de fútbol del seleccionado de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, se buscó describir los parámetros alimentarios de este grupo de deportistas. Se concluyó que los jugadores no logran cumplir con sus objetivos nutricionales, cuyos motivos fueron el conocimiento escaso y/o desactualizado del rol de la alimentación sobre la salud y el rendimiento deportivo, el escaso conocimiento de los alimentos y bebidas, las elecciones inadecuadas al realizar las compras y, por último, pero no menos importante, el estilo de vida ocupado que limita el tiempo para consumir los alimentos correctos. (3)

En 2015, un estudio realizado en deportistas y entrenadores de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Mayor “Ambato”, Ecuador, cuyo objetivo era determinar la relación existente entre la alimentación y el rendimiento físico para luego diseñar una alternativa de solución que ayudase al rendimiento deportivo

de los jugadores. Se determinó que los deportistas estaban expuestos a recibir una inadecuada alimentación por el propio desconocimiento de alimentos y de dietas nutricionales, el cual, a su vez, provocaba un consumo inadecuado de alimentos, que repercutía en su rendimiento físico. (4)

En 2018, un estudio realizado en futbolistas no profesionales del campeonato “Ex alumnos de la Salle” Quito, Ecuador, cuyo objetivo era analizar y determinar la influencia de los estilos de vida sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de los jugadores. El trabajo de investigación quiso probar que la erradicación de los hábitos de vida perjudiciales combinados con una adecuada alimentación, pueden provocar cambios positivos dentro del rendimiento deportivo. (5)

A pesar de los trabajos de campo y estudios científicos registrados hasta el momento, continúan existiendo importantes incongruencias entre los conocimientos actuales en materia de Nutrición deportiva, las recomendaciones brindadas tanto por los profesionales de la nutrición como por los entrenadores a los deportistas, y, por último, las prácticas alimentarias que siguen e implementan dichos deportistas.

A grandes rasgos, la investigación abordó la problemática de la alimentación del deportista – específicamente del futbolista – quien está constantemente expuesto a tener una alimentación inadecuada.

Es por eso, que el presente estudio tuvo como objetivo principal determinar cómo fue la alimentación de los jugadores de fútbol; y en base a ello, estableció qué tanto saben en materia de alimentación y nutrición, de acuerdo a la selección de alimentos que realizaron en base a las diferentes etapas. Además, se desarrolló con el propósito de indagar sobre los hábitos alimentarios y de vida llevados a cabo por los futbolistas; cuyo interés principal es contribuir a mejorar su alimentación y poder orientarlos sobre lo que deben elegir e ingerir como alimentos antes, durante y después de un entrenamiento y competencia; no solo es importante orientar a los jugadores, sino también a los entrenadores.

TEMA:

Educación alimentaria del jugador de fútbol.

SUBTEMA:

Educación alimentaria nutricional aplicada al deporte del jugador de fútbol de Reserva y de Primera división.

PROBLEMA:

¿Los futbolistas conocen cómo implementar una selección de alimentos acorde a las diferentes etapas (*entrenamiento, pre competición, competencia, recuperación*)?

HIPÓTESIS:

- La mayoría de los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club no conocen como implementar una selección de alimentos acorde a la etapa de competición, durante el 2021.

MARCO TEÓRICO:

1. Alimentación

La alimentación es el proceso voluntario por el cual se escogen y posteriormente se ingieren los alimentos; tras la ingestión se produce el proceso interno denominado nutrición, por el cual el organismo transforma y utiliza las diversas sustancias aportadas por dichos alimentos. (6) Estos cumplen una función primordial, ya que entregan la energía y los nutrientes necesarios (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua) para estar sanos y llevar una vida saludable. (7)

La alimentación saludable es la que proporciona los macro y micronutrientes necesarios en cantidades adecuadas, y, por ende, satisface las necesidades energéticas y de hidratación para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar y/o restablecer la salud y minimizar el riesgo de enfermedades. (8)

2. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos. En otras palabras, son las costumbres que tiene una persona, al elegir y consumir alimentos; las cuales influyen de manera positiva o negativa en el estado de salud de la persona. (9)

2. 1 Hábitos alimentarios de un futbolista

Los hábitos alimentarios de un futbolista de alto rendimiento están establecidos y a su vez condicionados por factores personales y también por aquellos que no lo son; el personal es determinante, ya que es el jugador quien debe ser disciplinado en cuanto a su alimentación y rutina nutricional respecta, y el efecto que esta tendrá en su rendimiento deportivo.

Todo jugador debe seleccionar sabiamente los alimentos que le ayuden a alcanzar sus metas deportivas individuales. En otras palabras, debe saber qué elegir, la cantidad y el momento en que deberían ingerirse para satisfacer sus necesidades de nutrición acorde a las diferentes etapas (*entrenamiento, pre competición, competencia, recuperación*). (10)

A continuación, se define la energía (calorías) y los macro y micronutrientes necesarios en la alimentación del futbolista, y la importancia de la hidratación. Para ilustrar toda la información que se reseña posteriormente, se utiliza principalmente como fuente bibliográfica la publicación oficial de la Federación Internacional de Fútbol Asociados, *“Una guía práctica para comer y beber a fin de mejorar el rendimiento y la salud del futbolista.”*. Otra fuente bibliográfica empleada, es el libro denominado *“La Guía completa de la Nutrición del deportista”*, perteneciente a la Licenciada en Nutrición Anita Bean.

2.1.1. Calorías

Este deporte, demanda un consumo de altas dosis de calorías diarias, cuyo gasto energético medio oscila las 3550 kcal/día. Sin embargo, deben ser adaptadas de acuerdo a la edad, condición fisiológica, número de sesiones de entrenamiento por día y posición en la que juega el jugador. En relación con este último, la necesidad en el tipo de alimentos será la misma, pero no la cantidad, ya que un futbolista que juega de mediocampista necesita consumir entre 50-60 calorías por kilogramo de peso; a diferencia de los porteros o delanteros, quienes necesitan 40 o 45 calorías por kilogramo de peso. (10)

El coste de energía medio estimado para un entrenamiento de alta intensidad y/o un partido está alrededor de 1500 kcal. Un factor importante a considerar es la distribución del total energético en el transcurso del día, ya que será determinante para la utilización de los nutrientes ingeridos. A igual proporción, a un mayor número de comidas, corresponde un rendimiento mejor. Para lograr una distribución adecuada de la energía es conveniente efectuar las cuatro comidas diarias; del 100% del valor calórico total, el desayuno debe representar el 15-25%, el almuerzo el 25-35%, la merienda el 10-15%, y por último, la cena el 25-35%. (10)

2.1.2. Macronutrientes

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor cantidad de energía para poner en funcionamiento el organismo. Está compuesto por *Carbohidratos, Proteínas y Lípidos*.

2.1.2.1. Carbohidratos

El consumo de carbohidratos en los deportistas es de gran importancia ya que por parte de estos se obtiene la energía necesaria para realizar la práctica deportiva, por lo cual se le aconseja que consuma una dieta variada y equilibrada que contenga no menos de un 60% de la energía en forma de carbohidratos, cuyo valor debe oscilar entre un 55 – 65% de la ingesta calórica total. (10)

Entre ellos, se encuentran los carbohidratos simples, los cuales representan el 10% de la ingesta total de azúcares, y tienen la característica de poseer una alta respuesta glucémica, alta rapidez de absorción, y la capacidad de generar picos de insulina de forma permanente. Los dulces, golosinas y gaseosas son alimentos ricos en carbohidratos simples. (11)

Por otro lado, están los carbohidratos complejos, cuya característica diferencial a los simples es que tienen una baja respuesta glucémica, por lo que contribuyen a mantener la glucosa sanguínea de forma más constante. Dicho esto, se aconseja su consumo, ya que poseen un efecto más benéfico para la salud que los azúcares simples. El grupo de cereales y legumbres son alimentos ricos en carbohidratos complejos. En referencia a la clasificación anterior, el índice glucémico es el porcentaje de elevación de la glucemia al ingerir un alimento. El mismo depende si el carbohidrato es simple o complejo, y de otros factores, como el contenido de fibras, proteínas y grasas, métodos de preparación, procesamiento, entre otros. Es fundamental en el deporte para poder recomendar el consumo de alimentos antes, durante y después de la competencia y entrenamiento. (11)

Se considera que la disponibilidad de estos macronutrientes es la adecuada cuando la cantidad en gramos/kilo de peso corporal/día y el momento de su consumo son suficientes para aportar energía tanto al músculo en movimiento como al sistema nervioso central. (10)

2.1.2.2. Proteínas

El consumo de proteínas dentro de la práctica deportiva, es considerado uno de los nutrientes fundamentales ya que las necesidades están incrementadas, y determinados aminoácidos son esenciales para mejorar el rendimiento deportivo. En general no se consideran fuente energética ya que esta función la

cumplen los carbohidratos y las grasas. Sin embargo, cuando los depósitos de glucógeno se vacían y la grasa corporal no es totalmente biodisponible, se produce proteólisis para obtener energía. Por esta razón, se recomienda un consumo equilibrado de proteínas con un aporte del 12 – 15%, ya que, si existe un déficit proteico, habrá una disminución en la capacidad de generar la máxima potencia muscular. (10)

La recomendación de ingesta diaria (IDR) de proteínas es de 1,2 a 1,4 gramos/kilo de peso corporal/día para la mayoría de los deportistas de resistencia aeróbica; y de 1,6 a 1,8 gramos/kilo de peso corporal/día para los de fuerza, quienes participan en entrenamientos en los que se producen gastos energéticos superiores. En lo que respecta al fútbol *-catalogado como deporte intermitente-* la recomendación de ingesta diaria de proteínas es de 1,3 a 1,7 gramos/kilo de peso corporal/día. Aunque dicho valor es muy relativo y puede variar en el tiempo, dependiendo de los objetivos y el contexto en el que se encuentre el individuo. (10)

Se debe hacer hincapié en la distribución de los alimentos fuente de proteínas tanto en las comidas como en las colaciones, contemplando los horarios de las sesiones de entrenamiento para que los jugadores puedan recuperarse adecuadamente luego del ejercicio. Las fuentes principales de proteínas las constituyen las carnes de todo tipo, huevos y lácteos. Sin embargo, no solo se deben considerar las proteínas de origen animal, sino también las de origen vegetal, como lo son las legumbres y los frutos secos, ya que es importante que exista una correcta compensación entre las proteínas de ambos orígenes que permita asegurar el cumplimiento de la complementariedad de los aminoácidos. (11)

2.1.2.3. Lípidos

En el plan alimentario de un deportista se recomienda un aporte del 25 – 30% en relación al valor calórico total; con estos valores debe cubrirse la demanda energética, tanto de ácidos grasos esenciales como de vitaminas liposolubles. En lo que respecta a los ácidos grasos, son el combustible necesario para el funcionamiento del organismo en casi todas las actividades; así, los niveles de ácidos grasos libres en sangre, no sólo aumentan en forma progresiva durante

un partido, sino que también son de gran utilidad para compensar en forma parcial la disminución de glucógeno muscular, aunque con menor eficiencia. (10) Se recomienda hacer una selección de grasas de buena calidad; el grupo de aceites y frutos secos, son alimentos ricos en lípidos. En cuanto a la distribución diaria se aconseja que prevalezcan las grasas insaturadas sobre las saturadas; estas últimas no deben superar el 10% del total de la energía. Respecto a las insaturadas, el porcentaje recomendado es 10% de grasas poliinsaturadas y entre 10-15% de grasas monoinsaturadas. (11)

2.1.3. Micronutrientes

Son aquellos nutrientes que son necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud, pero no para producir energía. Engloba las vitaminas y minerales. (11)

2.1.3.1. Vitaminas y Minerales

Son un grupo de compuestos orgánicos que no pueden ser sintetizados por el organismo, por lo que deben incorporarse a través de los alimentos. La práctica de ejercicio físico aumenta las necesidades de ciertas vitaminas y minerales; sin embargo, estas necesidades extras pueden cubrirse fácilmente consumiendo una dieta equilibrada y variada. El grupo de frutas y hortalizas son alimentos ricos en vitaminas y minerales. (11)

En lo que respecta a las vitaminas, se clasifican en hidrosolubles (C, B1, B2, B6, B9, B12) y liposolubles (A, D, E, K), cuya diferenciación depende de la distribución de líquidos en el cuerpo y la capacidad de almacenarse en los tejidos. Por otra parte, los minerales se dividen en minerales y oligoelementos, los cuales se localizan en el cuerpo y también en los alimentos, en forma de iones. En estos últimos, se encuentran los más importantes como lo son el sodio, potasio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y calcio. El grupo de leches, yogures y quesos son alimentos ricos en calcio. (11)

2.1.4. Consumo hídrico

El consumo hídrico tiene una estrecha relación con el rendimiento deportivo, ya que permite reponer los electrolitos y el agua perdida por las pérdidas insensibles

como la sudoración; se debe tener en cuenta que esta pérdida depende de varios factores, entre ellos, las características del ejercicio (*tipo, intensidad, frecuencia y duración*), las condiciones ambientales (*temperatura y humedad*) y las características individuales de los deportistas (*edad, altura, peso corporal, forma física, posición de juego, estado de nutrición y entrenamiento*). Por todo lo dicho, la recomendación hídrica para deportistas se encuentra entre 0,6 – 1 litro/hora. No solo se tiene que contemplar la cantidad de líquido a suministrar, sino que también es importante la bebida que se va a elegir, ya que esta debe satisfacer las necesidades del deportista, cuyo objetivo es el aporte de carbohidratos, y la reposición hídrica y electrolítica. (10)

Seguidamente, se describe el propósito de la incorporación de determinados nutrientes *-específicamente de carbohidratos y proteínas-* y del consumo hídrico, y se mencionan ejemplos de selección de alimentos y bebidas que pueden ser de gran utilidad conocer según cada etapa, para que el día de mañana puedan ser aplicados por los futbolistas. Para ilustrar toda la información que se reseña posteriormente, se utiliza nuevamente como fuente bibliográfica la publicación oficial de la Federación Internacional de Fútbol Asociados, *“Una guía práctica para comer y beber a fin de mejorar el rendimiento y la salud del futbolista.”* Además, se emplea el libro *“Fundamentos de la Nutrición en el Deporte”*, perteneciente a la Licenciada en Nutrición Marcia Onzari.

2.1.5. Entrenamiento

En la etapa de entrenamiento, es fundamental la ingesta tanto de carbohidratos como de proteínas. En cuanto a los carbohidratos, son la fuente de combustible para los ejercicios, ya que proveen a los músculos y el cerebro con el combustible que necesitan para enfrentarse con el estrés del entrenamiento, por lo que el consumo de carbohidratos durante el ejercicio es una importante estrategia nutricional que ayuda a alcanzar las metas del entrenamiento. Cuando el ejercicio es prolongado o de alta intensidad es fundamental brindar carbohidratos en forma adicional, por lo que se recomienda una ingesta de 7 – 8 gramos/kilo de peso corporal/día. Por todo lo dicho, el plan diario de comidas y bebidas de los jugadores debe incluir suficientes carbohidratos para cargar de combustible su programa de entrenamiento y también, para optimizar la

recuperación del depósito de glucógeno muscular (reservas de energía) entre las sesiones de ejercicios. (12)

Además, es necesario contemplar la duración del *período entre sesiones* de entrenamiento, ya que dicha duración es determinante al momento de seleccionar alimentos y bebidas ricos en carbohidratos; cuando dicho período es *menor a 8 horas*, se recomienda ingerir refrigerios durante la primera fase de recuperación, es decir, se debe iniciar la ingesta inmediatamente después de la primera sesión para maximizar el tiempo de recuperación. El consumo frecuente de alimentos como frutas, cereales y jugos puede ser de gran utilidad. En cambio, cuando dicho período dura *24 horas*, no es tan importante la elección ni el momento de ingestión de estos alimentos, dado que su consumo deberá extenderse a lo largo de todo el día. Algunos ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos son cereales con leche, sándwich de carne y verduras, salteado de vegetales con arroz y/o tallarines, batidos de frutas, entre otros. (10)

En cuanto a las proteínas, son consideradas una pequeña fuente de combustible para el músculo que está siendo ejercitado, ya que pueden promover la recuperación de glucógeno adicional cuando la ingesta de carbohidratos es menor al objetivo o cuando no es posible el consumo de refrigerios. Algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas son leche de vaca, leche en polvo descremada, yogur, queso, huevos, carne de vaca, pollo y/o pescado, legumbres, entre otros. (10)

Otra importante estrategia nutricional que ayuda a alcanzar las metas del entrenamiento es el aporte de líquidos, incluidos el agua y las bebidas deportivas, en los distintos periodos de entrenamiento. Según la Asociación Dietética Americana, es de vital importancia que el deportista se encuentre correctamente hidratado antes, durante y después del ejercicio físico. (10)

Previo al ejercicio, se recomienda que 2 a 3 horas antes de la realización del mismo, ingiera entre 400-600 ml de agua, y 15 minutos antes la misma cantidad. Durante el ejercicio, se recomienda beber entre 150-350 ml cada 15-20 minutos, comenzando al inicio del entrenamiento. Finalmente, respecto a la rehidratación después del ejercicio, se deben recuperar el agua y la sal perdida en el sudor, por lo que se recomienda beber de 1,2 a 1,5 litros de líquido/kilo de peso perdido en el entrenamiento. Se considera que después de un entrenamiento intenso, la pérdida de fluidos puede variar de 1,5 a 3 litros, lo que supone una pérdida del 2

al 4% del peso corporal. Durante y después del periodo del entrenamiento se sugieren las bebidas deportivas, si es que no se ingiere ningún otro alimento. (10)

2.1.6. Precompetencia

En la preparación para la competición, la alimentación debe ser una alta ingesta de carbohidratos preferentemente de rápida absorción con el fin de proveer la energía necesaria a ser utilizada en el partido; esta energía debe ser optimizada para los días que preceden e incluso para el mismo día de la competición. Con referencia a lo anterior, es recomendable consumir una alta dosis de carbohidratos por unos días previos (entre 8 – 10 g/kg de peso corporal), ya que representan un aporte adicional de glucógeno al músculo, y sirven para estabilizar los niveles normales. También, es de suma importancia consumirlos durante las 6 horas previas al partido (1 – 4 g/kg de peso corporal), ya que proveen energía extra durante la competición. (12)

Como se puede entender, se recomienda que la comida previa a una competición sea de fácil digestión, con alto contenido en carbohidratos y se realice 3 o 4 horas antes del comienzo del partido. Para ilustrar esto, se mencionan algunos ejemplos de comidas ricas en carbohidratos; para el desayuno leche con cereales y banana, yogur con frutas, frutas frescas, tostadas y jamón o miel, panqueques y almíbar, batidos o jugos de frutas, entre otras. Para el almuerzo y/o la cena, arroz o risotto acompañado de pan, budín de arroz, pasta con una salsa liviana y se puede incluir algo de pan, sándwich de atún y vegetales, postres con frutas, entre otras. (10)

Con respecto a la hidratación previa a la competición, los jugadores deben tomar suficientes líquidos con las comidas el día anterior de la competición para asegurarse de estar bien hidratados en la mañana de la competición. Durante las horas cercanas a la competición, deben tomar agua o líquidos que contienen carbohidratos; durante los 60 a 90 minutos previos al inicio de la competición, es recomendable que se ingiera 500 ml de líquidos; y durante los 15 minutos antes del inicio del partido, los jugadores se benefician mediante la ingesta de 300 a 600 ml de fluidos. (10)

2.1.7. Competencia

En la etapa de competencia, es decir, durante el partido, puede ser útil la ingesta de carbohidratos del tipo de rápida digestión y absorción para retardar la aparición de la fatiga, la cual se relaciona con la pérdida de glucógeno a lo largo del partido; sin embargo, la mayoría de las veces dicha ingesta se dificulta debido a la naturaleza del partido. (12)

En cuanto a la hidratación, es fundamental beber durante el partido, el precalentamiento o el descanso de medio tiempo. Durante la competencia, se recomienda consumir entre 150 - 350 ml de agua cada 15-20 minutos, comenzando al inicio del partido. (10) Adicionalmente se deben contemplar las bebidas deportivas, ya que contienen electrolitos (sodio) y carbohidratos que proveen la energía extra necesaria especialmente en los últimos momentos del partido. Además, se las considera superiores al agua como bebida de rehidratación. (10)

2.1.8. Recuperación

Después del partido y/o entrenamiento, es fundamental la ingesta tanto de carbohidratos como de proteínas, y «su combinación», cuyo propósito es promover la recuperación rápida de las reservas de glucógeno y la ganancia proteica muscular, disminuir la fatiga y la reparación muscular. (12)

Una ingesta de 5 – 10 gramos/kilo de peso corporal maximiza la recuperación diaria del glucógeno en los músculos. Los alimentos y bebidas que deben predominar en las comidas de recuperación son las ricas en carbohidratos con un índice glucémico moderado a alto, ya que son las que proveen una fuente de carbohidratos de rápida absorción durante la síntesis del glucógeno. (12) Algunos ejemplos de carbohidratos con un índice glucémico moderado a alto son la mayoría de los cereales y de las formas de arroz, pan blanco e integral, azúcar, miel, jamón, papas, frutas y jugos, bebidas deportivas, entre otros. (10)

Por otra parte, los alimentos ricos en proteínas *-especialmente las de alto valor biológico-* son importantes para aumentar y reparar los músculos; por lo que contar con las proporciones adecuadas de estas es un elemento fundamental especialmente durante la fase de recuperación, a fin de combatir la falta repentina y creciente de proteínas que ocurre durante el entrenamiento y

promover el crecimiento muscular, la reparación y la adaptación que sobrevienen después de los ejercicios. (12)

Por todo lo dicho, es fundamental combinar ambos macronutrientes, cuyo propósito es recuperarse de manera eficaz. Algunos ejemplos de combinaciones de alimentos fuente de carbohidratos y proteínas son leche con cereales, leche con avena y frutos secos, yogur con cereales y frutas, sándwich de carne, queso y vegetales, pan blanco con queso fresco y mermelada, salteado de vegetales con arroz o tallarines, raciones de carne, pescado o pollo con arroz o tallarines, entre otras. A las 2 horas post partido, se recomienda realizar una comida completa. (10) Respecto a la rehidratación inmediata post partido, se deben recuperar el agua y la sal perdida en el sudor, por lo que se recomienda beber de 1,2 a 1,5 litros de líquido/kg de peso perdido en el partido. (10)

3. Hábitos de vida

Con respecto a los hábitos de vida, son aquellas conductas asumidas como propias en la vida diaria, las cuales pueden incidir de manera positiva y/o negativa en el individuo; ya que determinan la presencia de factores protectores y/o de riesgo. Cabe destacar, que el estilo de vida llevado a cabo por la persona influye radicalmente en su estado de salud, principalmente lo que hace referencia a una dieta de alta calidad y una actividad física adecuada. (13)

3.1. Hábitos de vida que influyen en los hábitos alimentarios

Determinados estilos de vida son adquiridos por los futbolistas, entre ellos se encuentra presente el tabaquismo, el consumo de alcohol, y la falta de horas de sueño; todos éstos representan factores que pueden incidir negativamente sobre la alimentación y el comportamiento alimentario del jugador, el cual involucra la selección de alimentos, cantidad, preparaciones, y tiempos de comida; también repercuten sobre las habilidades físicas del deportista, y, por ende, pueden disminuir su rendimiento deportivo. (14) Debido a esto, es fundamental modificar prematuramente estas conductas de riesgo, para que posteriormente la conducta alimentaria también se vea modificada hacia un ámbito saludable.

3.2. Tabaquismo

El consumo de cigarrillo representa un problema de salud pública mundial, ya que se lo considera uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, pudiendo ocasionar problemas de salud no solo a los individuos que lo consumen, sino también a quienes están expuestos indirectamente a las sustancias tóxicas del tabaco. Este último, contiene nicotina, sustancia psicoactiva que produce una adicción física y mental, que a largo plazo genera problemas de salud, y también dentro del ámbito alimentario-nutricional, ámbito que concierne a dicha investigación. (15)

En relación a la modificación de los hábitos alimenticios, el consumo regular de cigarrillo provoca un incremento del apetito, y por ende, puede llevar al aumento de peso del individuo a consecuencia del consumo de alimentos con alto contenido calórico, como lo son la comida rápida, los embutidos, los snacks, y los aderezos, ya que estos son de fácil acceso en cuanto a economía y tiempo de preparación. Como consecuencia de la conducta alimentaria adquirida, se pueden presentar problemas en relación al estado de salud y nutricional del fumador. Además, el consumo de cigarrillo induce una alteración en la percepción del gusto y del olfato, lo que provoca la disminución de la capacidad de distinguir sabores y olores, motivo por el que los fumadores suelen añadir a las comidas cantidades significativas de aderezos y condimentos, con el propósito de potenciar los sabores y olores de las comidas. (16)

3.3. Consumo de alcohol

El alcohol es un estilo de vida que forma parte de la cultura de la sociedad, por lo que es una de las sustancias adictivas más consumidas en el mundo; el inconveniente está cuando su consumo deja de ser habitual y pasa a ser abundante y constante, lo que ocasiona diversos problemas en relación al estado de salud y nutricional del individuo. El consumo de alcohol, genera problemas relacionados al ámbito alimentario-nutricional, ya que repercute en la modificación de los hábitos alimentarios, los cuales involucran las preferencias alimentarias y los horarios y tiempos de comida. (17)

Los problemas asociados con el alcohol en el fútbol están relacionados con beber en reuniones sociales, especialmente después de un partido; esto implica

consecuencias para la recuperación del jugador, lo que puede afectar su rendimiento tanto en los ejercicios de entrenamiento como en una competición. El consumo excesivo de alcohol puede hacer que el jugador olvide el seguimiento de las prácticas de recuperación, como lo es el sueño adecuado – *desarrollado posteriormente*– y la ingesta de una comida o bebida apropiada. (10)

3.4. Horas de sueño (descanso y falta de horas de sueño)

El descanso tiene como finalidad reponer la energía para que el organismo sea capaz de realizar diversas actividades, y por ende, cubrir sus necesidades fisiológicas. (18) El descanso y sueño adecuado es una estrategia regenerativa aplicada en el fútbol, cuyo propósito es reducir la magnitud de la fatiga y acelerar el tiempo de recuperación de los jugadores. Dicho esto, una buena conciliación del estado de sueño durante siete a nueve horas puede proporcionar un tiempo de adaptación fundamental para el ajuste físico, neurológico, inmunológico y emocional de los jugadores.

Por el contrario, la falta de horas de sueño, es decir, menor a ocho horas, no solo repercute en la capacidad de toma de decisiones y por ende, en el rendimiento de los futbolistas; sino que también, afecta a su sensación de saciedad, lo que desencadena problemas relacionados a una alta ingesta de alimentos durante la noche o al siguiente día, ocasionando alteraciones en el consumo calórico, incremento de alimentos ultraprocesados y cambios en los horarios y tiempos de comida; lo que puede promover la ganancia de peso por parte del futbolista. (19)

4. Fútbol

Se considera actividad física a todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un consumo de energía, cuyo propósito principal es mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida. Dicha actividad abarca el ejercicio, sin embargo, ambos conceptos suelen confundirse; este último mencionado, es considerado una variedad de la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y es implementada con el objetivo de mejorar y/o mantener diversos componentes de la aptitud física. (20)

En relación con la actividad física, el deporte presenta un carácter competitivo, es decir, es ejercido por medio de una competición y cuya práctica requiere de

entrenamientos y diversas normas. La práctica del deporte tiene como finalidad mejorar la condición física del individuo que lo realiza. (21)

El fútbol es considerado el deporte grupal más popular en la actualidad; se lo define como un deporte multifacético, competitivo, acíclico, de acciones intermitentes, de adaptación constante a situaciones motrices cambiantes en las que se implementa fuerza, coordinación y resistencia por parte del futbolista. Los partidos constan de dos tiempos de 45 minutos cada uno –duración total de 90 minutos– con un intervalo de 15 minutos de descanso entre ellos, denominado entretiempo. Los equipos están conformados por 11 jugadores -diferenciados por su función y posición- entre los cuales hay delanteros, mediocampistas, defensores y un arquero; dicho esto, tanto la posición que ocupe el jugador dentro del equipo y en el campo de juego, como el nivel de competencia, tendrán un papel fundamental dentro de las demandas fisiológicas (energéticas y metabólicas) del futbolista. (22)

Los factores descriptos previamente *-la alimentación y el fútbol-*, son englobados por la Nutrición Deportiva, dirigida en esta investigación específicamente al futbolista.

5. Nutrición deportiva

La nutrición deportiva es la disciplina que establece un concepto clave a la hora de alimentarse; mediante la selección de determinados alimentos en cantidades adecuadas, el jugador es capaz de optimizar su rendimiento al aportar los nutrientes que su organismo requiere. Dicho esto, la aplicación de los principios nutricionales y también de las pautas alimentarias contribuirá al mantenimiento de la salud y la mejora del rendimiento deportivo. (23)

6. Rendimiento deportivo

En relación con ambos factores mencionados previamente, el rendimiento deportivo se define como los resultados obtenidos en relación a los criterios establecidos por cada deporte y de las necesidades individuales. (24) En lo que respecta al fútbol, son diversos los factores que influyen y determinan el rendimiento deportivo; entre ellos, factores sociales como lo es la alimentación, el descanso, factores psicológicos y técnicos tácticos, las capacidades físicas-

deportivas y las características genéticas del jugador. Si el futbolista pone en práctica estos factores, podrá obtener un mayor rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competencias, y a su vez, incrementará su recuperación física. (25)

Cabe destacar el elevado gasto energético que requiere este deporte, producido, en gran parte, por la elevada distancia recorrida durante un partido y también por muchas de las actividades exigentes de energía que se realizan. Este gasto energético afecta directamente aumentando el metabolismo del jugador, definido como el conjunto de procesos físicos y químicos del cuerpo que requieren energía. (26)

Por todo lo dicho, es muy importante la incorporación de una adecuada alimentación que permita reconstituir las reservas energéticas y abastecer las necesidades corporales del jugador. Por esta razón, el conocimiento de estas demandas y el poder interpretar adecuadamente los requerimientos que necesita cubrir el futbolista, son fundamentales a la hora de poder proporcionarles estrategias nutricionales que les permitan alcanzar el nivel óptimo tanto a nivel salud como deportivo. (27)

7. Problemática

Actualmente, son muchos los deportistas, por sobre todo los futbolistas, que desconocen las pautas alimentarias que deben implementar diariamente en su alimentación para obtener una buena nutrición acorde a sus necesidades; la cual, a su vez, representa un elemento determinante para el desarrollo de un buen rendimiento físico-deportivo. (10)

Esto se debe a varias causas; una de ellas es que varios de los Clubes no cuentan con profesionales Nutricionistas, y, por ende, los jugadores no disponen de una guía nutricional que los dirija adecuadamente para que cumplan con una dieta nutritiva y balanceada, que permita potenciar su rendimiento deportivo dentro del juego. No obstante, aun cuando los Clubes disponen de profesionales Nutricionistas, una situación que se da habitualmente, es la escasa frecuencia con la que los jugadores asisten al nutricionista o reciben asesoramiento nutricional por el profesional. (28)

Otra situación habitual que se presenta en el ámbito del fútbol, es que tanto los jugadores como sus respectivos entrenadores se enfocan en la alimentación en ciertos periodos de competición o entrenamiento; dejando de lado lo esencial que es alimentarse adecuadamente en todo momento y no solo en ciertas épocas, para alcanzar un rendimiento deportivo eficaz. Debido a esto, todo futbolista que quiera lograr un mayor rendimiento, deberá priorizar su propia alimentación, preocupándose por ella no solo el día del partido, sino cada día de su vida. (25)

8. Antecedentes

En 2013, en un estudio realizado en jugadores de fútbol del seleccionado de la Universidad de Buenos Aires, Argentina, se buscó describir los parámetros alimentarios de este grupo de deportistas, quienes no se encontraban bajo tratamiento nutricional. Se concluyó que los jugadores no logran cumplir con sus objetivos nutricionales, cuyos motivos fueron el conocimiento escaso y/o desactualizado del rol de la alimentación sobre la salud y el rendimiento deportivo, el escaso conocimiento de los alimentos y bebidas, las elecciones inadecuadas al realizar las compras y, por último, pero no menos importante, el estilo de vida ocupado que limita el tiempo para consumir los alimentos correctos. Este trabajo hace mención que el grupo de deportistas en estudio – los futbolistas – requiere de mayor asesoramiento nutricional que otros grupos, ya que destaca lo preocupante que es que dicha población no cumpla con las recomendaciones básicas de nutrición saludable; por lo que recomienda intervenir brindando Educación Alimentaria Nutricional a los deportistas, principalmente en las divisiones inferiores, para poder mejorar su perfil alimentario. (3)

En 2015, un estudio realizado en deportistas y entrenadores de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Mayor “Ambato” en la ciudad de Ambato, Ecuador, cuyo objetivo era determinar la relación existente entre la alimentación y el rendimiento físico para luego diseñar una alternativa de solución que ayudase al rendimiento deportivo de los jugadores. Las encuestas realizadas, reflejaron resultados poco alentadores respecto a la alimentación de los deportistas y se determinó que estos estaban expuestos a recibir una inadecuada alimentación por el propio desconocimiento de alimentos y de dietas nutricionales, el cual, a

su vez, provocaba un consumo inadecuado de alimentos, que repercutía en su rendimiento físico. Por este motivo, surgió la necesidad de diseñar una guía alimenticia que beneficie la enseñanza de una buena alimentación, cuyo propósito sea mejorar el rendimiento físico de los deportistas. Para concluir, se busca indagar a fondo para encontrar la solución que permita colaborar con el progreso de la población en estudio. (4)

En 2018, un estudio realizado en futbolistas no profesionales de ambos sexos (entre 18 y 40 años de edad) del campeonato “Ex alumnos de la Salle” Quito, Ecuador, cuyo objetivo era analizar y determinar la influencia de los estilos de vida sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de los jugadores. Para la investigación, se utilizaron un cuestionario de estilos de vida y un test de rendimiento deportivo. Fueron considerados estilos de vida poco saludables, el consumo de cigarrillo y alcohol, la falta de descanso, el poco entrenamiento y calentamiento previo, el estrés y el cansancio; hábitos de vida que pueden influenciar en la adquisición de hábitos alimentarios perjudiciales para la práctica deportiva. Entre ellos, se menciona el consumo de snacks y de bebidas, la omisión de tiempos de comidas importantes y problemas para cubrir los requerimientos nutricionales; todos estos factores llevan a un rendimiento deportivo deficiente. El trabajo de investigación pretende probar que la erradicación de los hábitos de vida perjudiciales combinados con una adecuada alimentación, pueden provocar cambios positivos dentro del rendimiento deportivo. Además, busca concientizar sobre un correcto estilo de vida que pueda contribuir al desarrollo de los jugadores. (5)

9. Profesional de la Nutrición - Educación Alimentaria Nutricional

Como se menciona anteriormente, el tipo de alimentación y los buenos hábitos alimentarios están íntimamente ligados al rendimiento deportivo de los futbolistas, siendo su control y seguimiento por parte de un profesional una herramienta eficaz para alcanzar metas cada vez más altas y conseguir objetivos con mayor eficacia. Es aquí, donde el rol del nutricionista juega un papel fundamental en lo que a la alimentación respecta, ya que es quien debe estudiar los requerimientos nutricionales de cada deportista, y en base a ello debe implementar un plan alimentario-nutricional individualizado ajustado a dichas

necesidades. Sin embargo, no todo queda en manos del profesional nutricionista, sino que también es fundamental que tanto el deportista como el equipo de trabajo que lo acompaña, busquen asesoramiento nutricional y sean conscientes de la importancia de una adecuada alimentación sobre la salud y el rendimiento deportivo del deportista. (10)

OBJETIVOS:

Como objetivo **general** se plantea:

Evaluar el conocimiento en materia de alimentación por parte de los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club, de acuerdo a la selección de alimentos que realizan en base a la etapa en la que se encuentran; y determinar sus hábitos, durante el mes de septiembre del año 2021.

Como objetivos **específicos** se desprenden:

- Identificar los hábitos alimentarios que presentan los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club, durante el mes de septiembre del año 2021.
- Identificar la ingesta alimentaria pre y post partido que realizan los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club, durante el mes de septiembre del año 2021.
- Describir los estilos de vida y las características de los mismos presentes en los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club, durante el mes de septiembre del año 2021.
- Describir el consumo de alimentos de los jugadores de fútbol pertenecientes a un Club, durante el mes de septiembre del año 2021.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

- **SOCIODEMOGRÁFICAS:** Edad, Peso corporal, División, Profesionalismo, Tiempo de antigüedad en el club, Nivel educativo alcanzado.

- **DE ESTUDIO:** Hábitos alimentarios, Ingesta alimentaria, Estilos de vida, Consumo de alimentos.

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento del individuo hasta el momento del estudio.	Cuantitativa discreta	- Edad en años cumplidos (18 años - 35 años)	Cuestionario de elaboración propia
Peso corporal	Masa o cantidad de peso de un individuo, la cual se expresa en unidades de kilogramos.	Cuantitativa continua	- Peso estimado expresado en unidad de Kilogramos	Cuestionario de elaboración propia
División	Nombre genérico que se refiere a las divisiones de niveles de la Liga de fútbol.	Cualitativa ordinal	- Reserva - Primera	Cuestionario de elaboración propia

<p>Profesionalismo</p>	<p>Categoría establecida en determinadas actividades, profesiones o carreras, la cual está condicionada por la experiencia profesional y el ánimo de lucro.</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Amateur - Profesional 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
<p>Tiempo de antigüedad en el club</p>	<p>Tiempo transcurrido a partir de la afiliación del jugador a un determinado club.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Tiempo en años cumplidos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menor a 1 año - Entre 1 y 3 años - Mayor a 3 años 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
<p>Nivel educativo alcanzado</p>	<p>Último nivel del sistema de educación formal que cursó el individuo, el cual permite conocer su nivel de educación.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ninguno - Primer nivel (Inicial) - Segundo nivel (Primario) - Tercer nivel (Secundario) - Cuarto nivel (Superior-Universitario) 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

VARIABLES DE ESTUDIO	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	OPERACIONALIZACIÓN / INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
Hábitos alimentarios	Costumbres que tiene una persona, al elegir y consumir alimentos; las cuales influyen de manera positiva o negativa en el estado de salud de la persona.	Tiempos de comida	Comidas diarias que ingieren los futbolistas durante el día, las cuales incluyen desayuno, almuerzo, merienda, cena y 2 colaciones.	Cualitativa nominal	-Desayuno -Colación de media mañana -Almuerzo -Colación de media tarde -Merienda -Cena -Todas	Cuestionario de elaboración propia
		Cantidad de platos principales preparados en las casas	Número de comidas preparadas en la casa y consumidas de forma diaria.	Cuantitativa discreta	-Ninguna comida. -1 comida -2 comidas -3 comidas -Todas las comidas	Cuestionario de elaboración propia

		Horarios de comida	Horarios establecidos para realizar las comidas del día.	Cualitativa nominal	-SI -NO	Cuestionario de elaboración propia
Ingesta alimentaria	Todo tipo de sustancia nutritiva que se incorpora a través de la alimentación; la cual puede deberse a diversos fines, entre ellos, nutricionales, sociales, y/o psicológicos.	Tipo de alimento ingerido previo al partido	Grupo/s de alimentos consumidos en la dieta de pre competencia.	Cualitativa nominal	-Lácteos -Carne -Carne con vegetales -Vegetales feculentos -Frutas -Cereales y derivados - Otro	Cuestionario de elaboración propia
		Tipo de bebida ingerida previo al partido	Tipo de bebidas consumidas en la dieta de pre competencia.	Cualitativa nominal	-Agua / Agua gasificada -Infusiones	Cuestionario de elaboración propia

				<ul style="list-style-type: none"> -Jugos artificiales / Gaseosas -Jugos de frutas exprimido -Bebidas deportivas -Bebidas energizantes 	
		<p>Tipo de alimento ingerido posterior al partido</p>	<p>Grupo/s de alimentos consumidos en la dieta de recuperación.</p>	<p>Cualitativa nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lácteos -Carne -Carne con vegetales -Vegetales feculentos -Frutas -Cereales y derivados - Otro 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		<p>Tipo de bebida ingerida posterior al partido.</p>	<p>Bebidas consumidas en la dieta de recuperación.</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Agua / Agua gasificada -Infusiones -Jugos artificiales / Gaseosas Jugos de frutas exprimido -Bebidas deportivas -Bebidas energizantes 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
--	--	---	--	----------------------------	---	---

Estilos de vida	Conductas asumidas como propias en la vida diaria, las cuales pueden incidir de manera positiva y/o negativa en el individuo; ya que determinan la presencia de factores protectores y/o de riesgo.	Tabaquismo	Consumo habitual de cigarrillos.	Cualitativa ordinal	<ul style="list-style-type: none"> -Fuma varias veces al día -Fuma 1 vez al día -Fuma por lo menos 1 vez a la semana -Fuma de vez en cuando (socialmente) -No fuma 	Cuestionario de elaboración propia
			Cantidad de cigarrillos consumidos al día.	Cuantitativa discreta	<ul style="list-style-type: none"> -1 o 2 unidades -3 o 4 unidades -Más de 5 unidades 	Cuestionario de elaboración propia
			Principal motivo para consumir cigarrillos.	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirse mejor -Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés -Forma parte del estilo de vida de su entorno -Otro 	Cuestionario de elaboración propia

		Consumo de alcohol	Consumo habitual de alcohol.	Cualitativa ordinal	-3 o más veces a la semana -1 vez a la semana -1 vez al mes (socialmente) -No toma	Cuestionario de elaboración propia
			Cantidad de vasos en un día de consumo.	Cuantitativa a discreta	-1 o 2 vasos -3 o 4 vasos - Más de 4 vasos	Cuestionario de elaboración propia
			Principal motivo para consumir alcohol.	Cualitativa nominal	- Sentirse mejor -Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés -Forma parte del estilo de vida de su entorno -Otro	Cuestionario de elaboración propia

			<p>Período de tiempo de inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo.</p>	<p>Cuantitativa discreta</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Menos de 3 horas -Entre 3–5 horas -Entre 6–8 horas -9 o más horas 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
		<p>Horas de sueño</p>	<p>El principal motivo para dormir el tiempo que necesita.</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Descansar adecuadamente -Tener un buen rendimiento físico -Forma parte del estilo de vida de su entorno -Otro 	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

Consumo de alimentos	<p>Término que hace referencia a la incorporación de los diversos grupos de alimentos que conforman la alimentación del individuo; en el cual puede estar incluido el tipo de alimento, la cantidad de comida consumida y/o su <i>frecuencia de consumo</i>.</p>	Lácteos	<p>Frecuencia semanal consumida de alimentos lácteos (<i>leche, yogur, queso</i>), cuya porción estándar está expresada en ml y/o g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca -Entre 1–2 veces por semana -Entre 3–4 veces por semana -Entre 5–6 veces por semana -Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
		Huevo	<p>Frecuencia semanal consumida de huevo, cuya porción estándar está expresada en g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca -Entre 1–2 veces por semana -Entre 3–4 veces por semana -Entre 5–6 veces por semana -Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		<p>Carnes</p> <p>Frecuencia semanal consumida de carnes (<i>vacuna, pollo, pescado</i>), cuya porción estándar está expresada en g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
		<p>Vegetales feculentos</p> <p>Frecuencia semanal consumida de vegetales feculentos (<i>papa, batata, choclo</i>), cuya porción estándar está expresada en g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		<p>Cereales</p> <p>Frecuencia semanal consumida de cereales, cuya porción estándar está expresada en g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
		<p>Legumbres</p> <p>Frecuencia semanal consumida de legumbres, cuya porción estándar está expresada en g.</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

		Pan/Galletitas	Frecuencia semanal consumida de pan, cuya porción estándar está expresada en g.	Cualitativa ordinal	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	Cuestionario de elaboración propia
		Dulce	Frecuencia semanal consumida de mermelada, cuya porción estándar está expresada en g.	Cualitativa ordinal	<p>-Nunca</p> <p>-Entre 1–2 veces por semana</p> <p>-Entre 3–4 veces por semana</p> <p>-Entre 5–6 veces por semana</p> <p>-Todos los días</p>	Cuestionario de elaboración propia

		Azúcar	Frecuencia semanal consumida de azúcar, cuya porción estándar está expresada en g.	Cualitativa ordinal	<ul style="list-style-type: none"> -Nunca -Entre 1–2 veces por semana -Entre 3–4 veces por semana -Entre 5–6 veces por semana -Todos los días 	Cuestionario de elaboración propia
--	--	---------------	--	---------------------	--	------------------------------------

METODOLOGÍA:

ALCANCE, ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación presentó un enfoque descriptivo, ya que a través del mismo se describió el consumo de alimentos, y los estilos de vida llevados a cabo por los futbolistas; de carácter cuantitativo, debido a que se utilizaron procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Además, correspondió a un estudio de diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo, ya que los datos necesarios para la investigación fueron recogidos durante el mes de septiembre del año 2021.

PROCESO METODOLÓGICO:

En primer lugar, se elaboró un instrumento de recolección de datos, el cual fue un cuestionario de elaboración propia “*Cuestionario de Alimentación y Estilos de vida en deportistas*”, comprendido por cuatro secciones; de alimentación, de consumo de cigarrillo, de consumo de alcohol, y de tiempo de sueño.

En segundo lugar, se realizó una prueba piloto a 5 personas. En base a los resultados obtenidos, no se modificó ninguna de las preguntas del cuestionario. En tercer lugar, se avanzó con la recopilación de datos; se accedió a los encuestados mediante relaciones personales, por contactos, por difusión en redes sociales, y por asistencia personal al Complejo Deportivo Fortius, gimnasio dedicado al entrenamiento de alto rendimiento. Una vez finalizada la recopilación de datos, se obtuvo un N muestral de 102 individuos, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión referidos posteriormente.

CONSIDERACIONES ÉTICAS:

Se realizó un consentimiento informado, el cual fue administrado a cada individuo encuestado, quien aceptó y procedió con la recopilación de los datos correspondientes. Dicho consentimiento, puede visualizarse en el ANEXO I.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

La **población** seleccionada para la ejecución de esta investigación durante el mes de septiembre del año 2021 fueron los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años, de Argentina.

La **muestra** seleccionada estuvo conformada por jugadores de fútbol amateurs y profesionales de reserva y de primera división entre 18 y 35 años, pertenecientes a Clubes de fútbol, ubicados en CABA, Argentina.

El **tipo de muestreo** fue no probabilístico, ya que la elección de los casos estuvo acorde a las características de dicha investigación, es decir, es a conveniencia.

La **unidad de análisis** estuvo conformada por cada jugador de fútbol que participó del cuestionario.

Criterios de selección de la muestra:

Criterios de Inclusión:

- Futbolistas de reserva y de primera división de 18 a 35 años de edad pertenecientes a un club de fútbol.
- Futbolistas que asisten de forma regular a los entrenamientos.

Criterios de Exclusión:

- Futbolistas que no quieran y/o no puedan participar por motivos de lesión o porque se encuentran en recuperación.
- Futbolistas que desciendan de categoría y/o se cambian de club durante el periodo de estudio.

Criterios de Eliminación:

- Futbolistas dejados libres, es decir, que son desvinculados del Club al que pertenecían durante el periodo de estudio.

RECOLECCIÓN DE LOS DATOS:

En esta investigación se empleó la técnica de encuesta para la evaluación de la alimentación y los estilos de vida de los jugadores de fútbol pertenecientes a un club, la cual permitió identificar sus hábitos alimentarios diarios y su ingesta alimentaria a través de preguntas claves para determinar su manera de alimentarse.

El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario de elaboración propia denominado “*Cuestionario de Alimentación y Estilos de vida en deportistas*”, el cual estuvo comprendido por diversas secciones; las primeras de ellas fueron sobre Alimentación, en donde además de preguntas cerradas de única y múltiple selección, hubo un instrumento de frecuencia de consumo, a través del cual se interrogó por alimentos frecuentemente consumidos durante el mes de septiembre, cuyo propósito fue estimar la frecuencia de consumo de alimentos por parte de los jugadores de fútbol.

La siguiente sección comprendió 3 ítems sobre consumo de cigarrillo; y la posterior 3 ítems sobre consumo de alcohol. La última sección contuvo 2 ítems sobre tiempo de sueño.

RESULTADOS:

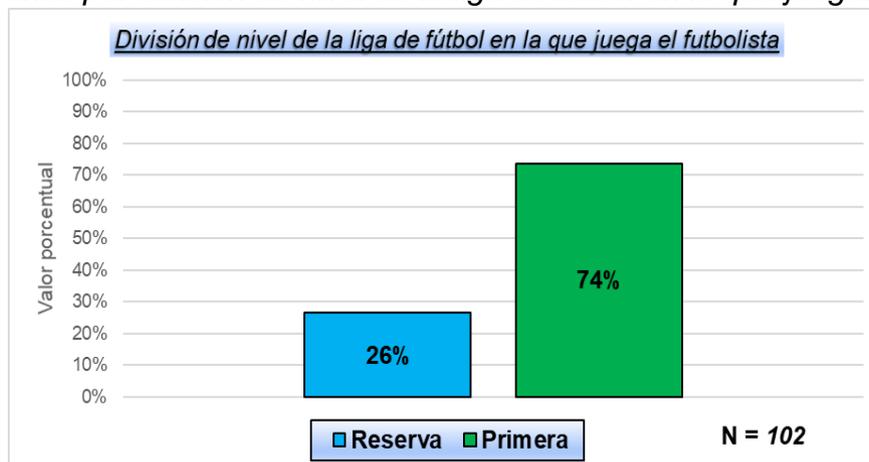
Para la presente investigación se desarrolló un trabajo de campo con jugadores de fútbol amateurs y profesionales pertenecientes a diferentes clubes de fútbol, ubicados en CABA, Argentina. Dicho trabajo, consistió en una encuesta –*cuyos datos fueron recogidos a través de un “Cuestionario de Alimentación y Estilos de vida en deportistas”*– seguida de una frecuencia de consumo de alimentos; y se desarrolló con el objetivo de evaluar la alimentación y los estilos de vida llevados a cabo por los jugadores de fútbol, la cual, a su vez, permitió identificar sus hábitos alimentarios diarios y su ingesta alimentaria para determinar su manera de alimentarse.

En lo que respecta a las variables **sociodemográficas**, para empezar, se presenta la distribución por edad de los jugadores que participaron de este trabajo. De la totalidad de la muestra ($N=102$), el promedio de edad de dicha población fue de 23 años, la mediana de 22, y la moda de 21 años.

Para continuar, se registraron los valores de peso corporal de cada uno de los jugadores encuestados; obteniéndose los resultados que se presentan seguidamente. Se agruparon los pesajes en intervalos de 10 kg. De la totalidad de la muestra ($N=102$), los jugadores presentaron en su mayoría un peso entre 73 y 83 kg (*42, 16% de la población*); continuando con un rango de peso inferior, cuyo valor fue entre 62 y 72 kg (*31.37% de la población*).

Seguidamente, se indagó a los jugadores acerca de la división en la que juegan actualmente. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Gráfico N.º 1: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por división de nivel de la liga de fútbol en la que juegan.*



De acuerdo al anterior gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el porcentaje más alto corresponde al 74% de los jugadores que refirieron jugar en primera división; seguido por quienes juegan en reserva con un 26%.

Luego, se preguntó sobre el grado de profesionalismo que presentan los jugadores. Los resultados se presentan a continuación.

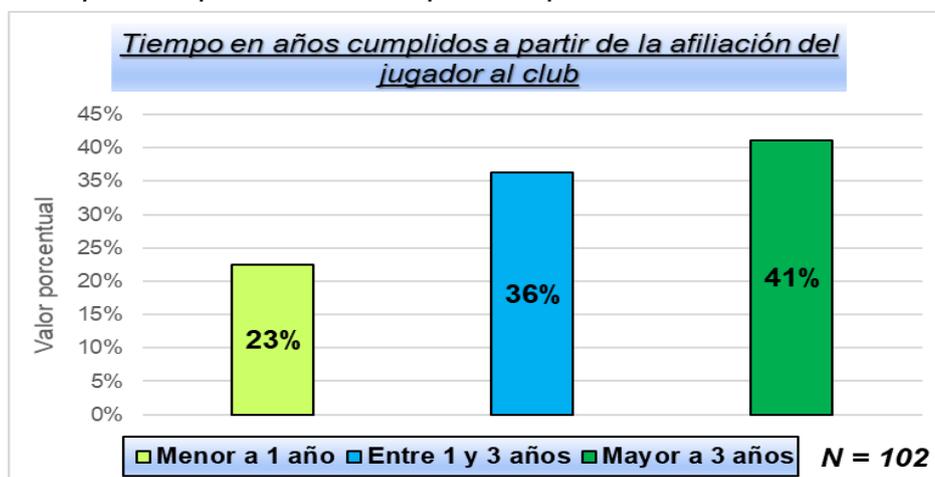
Gráfico Nº 2: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por categoría de la actividad en la cual se desenvuelven.*



Al analizar el gráfico anterior, de la totalidad de la muestra ($N=102$), se determinó que el porcentaje más alto corresponde al 64% de los jugadores profesionales; seguido por los jugadores amateurs con un 36%.

Posteriormente, se preguntó a los jugadores respecto al tiempo de antigüedad que llevan transcurridos dentro del club. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

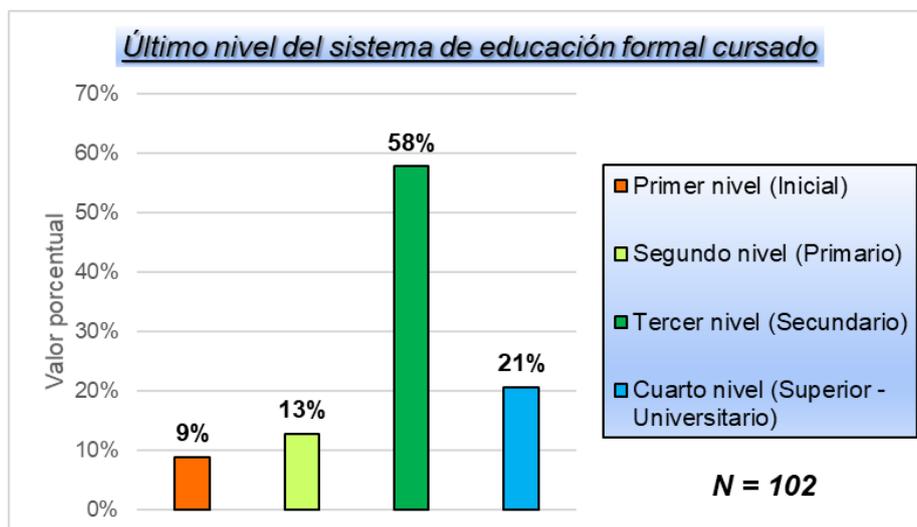
Gráfico Nº 3: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por tiempo en años cumplidos a partir de su afiliación al club.*



De acuerdo al anterior gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el mayor porcentaje corresponde al 41% de los jugadores que pertenecen al club hace más de 3 años; seguido por quienes llevan en la institución entre 1 y 3 años con un 36%; y por último, el menor porcentaje corresponde al 23% de los jugadores, quienes forman parte del club hace menos de 1 año.

Finalmente, en lo que respecta a las variables sociodemográficas, se exponen los resultados obtenidos en relación al nivel educativo alcanzado por los jugadores que conformaron la muestra.

Gráfico Nº 4: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por el último nivel del sistema de educación formal cursado.*



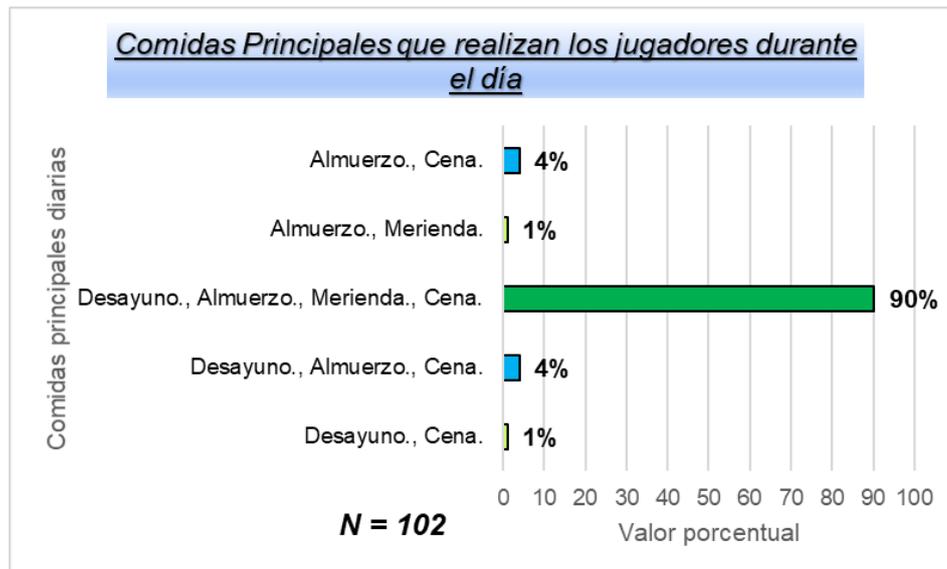
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el mayor porcentaje corresponde al 58% de los jugadores que concluyeron sus estudios en el nivel secundario; seguido por quienes lo hicieron en el ciclo universitario con un 21%. El tercer lugar corresponde a aquellos jugadores que cursaron hasta el nivel primario inclusive con un 13%; y por último, el menor porcentaje corresponde al 9% de los futbolistas, quienes refirieron concluir solo el nivel inicial.

En lo que respecta a las variables de **estudio**, en primer lugar, se indagó a los jugadores acerca de sus hábitos alimentarios; en esta sección se incluyó la descripción de los aspectos que definen las costumbres alimentarias de los futbolistas.

Para comenzar, se preguntó por los tiempos de comida, es decir, las comidas que realizaron a lo largo del día. Para ello, fue conveniente analizar por separado las comidas principales (*desayuno, almuerzo, merienda y cena*), de las colaciones diarias (*de media mañana y de media tarde*).

Los resultados obtenidos se presentan en los siguientes gráficos.

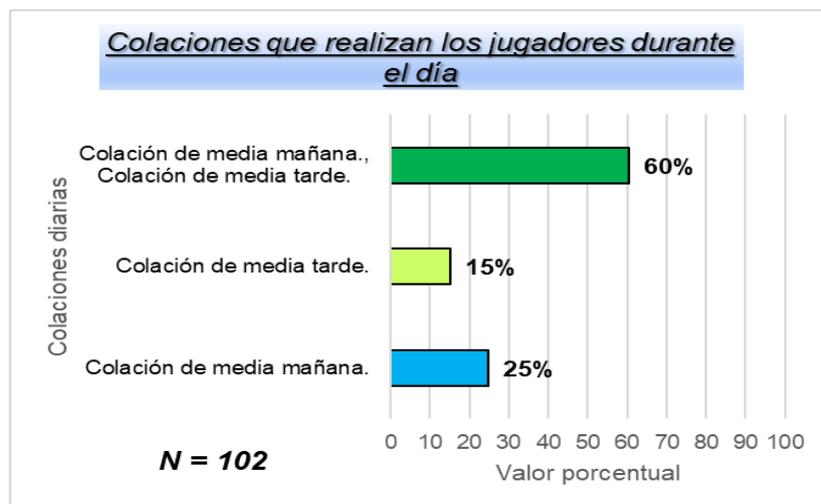
Gráfico N° 5: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por comidas principales realizadas usualmente durante el día.*



De la totalidad de la muestra ($N=102$), la gran mayoría de los futbolistas – *correspondiente al 90%*– cumplieron con las cuatro comidas principales, es decir, con el desayuno, el almuerzo, la merienda, y la cena. Seguidamente, el 6% realizó el desayuno, almuerzo y cena –*omitiendo merienda*–; y el otro 6% solo efectuó el almuerzo y cena –*omitiendo desayuno y merienda*–. Con respecto porcentaje restante, el 2% realizó desayuno y cena –*omitiendo almuerzo y merienda*–; y el otro 2% almuerzo y merienda –*omitiendo desayuno y cena*–.

Cabe destacar, la posibilidad de que se hayan realizado colaciones matutinas y/o vespertinas entre las comidas; no obstante, dichos refrigerios no sustituyen nutricionalmente a ninguna de las comidas principales. Por ello, fue necesario abordar su análisis por separado, para detectar posibles omisiones en relación al desayuno, almuerzo, merienda y/o cena.

Gráfico N° 6: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por colaciones realizadas usualmente durante el día.*

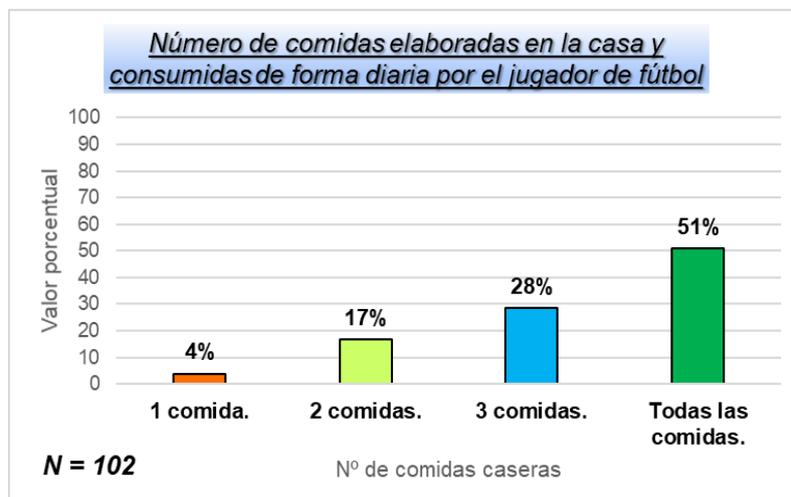


De la totalidad de la muestra ($N=102$), se consideró a los futbolistas que realizaron colaciones diarias ($N=73 - 72\%$). El primer lugar, corresponde al 60% de los futbolistas, quienes realizaron tanto la colación matutina como la vespertina. El segundo lugar, corresponde al 25% de los jugadores, quienes implementaron una colación matutina diaria; y el tercer lugar –*correspondiente al 15%*– realizó una colación vespertina diaria.

Por el contrario, el N muestral restante ($N=29 - 28\%$) manifestó no realizar colaciones durante el día.

Para continuar, se indagó por la cantidad de platos principales elaborados en las casas. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

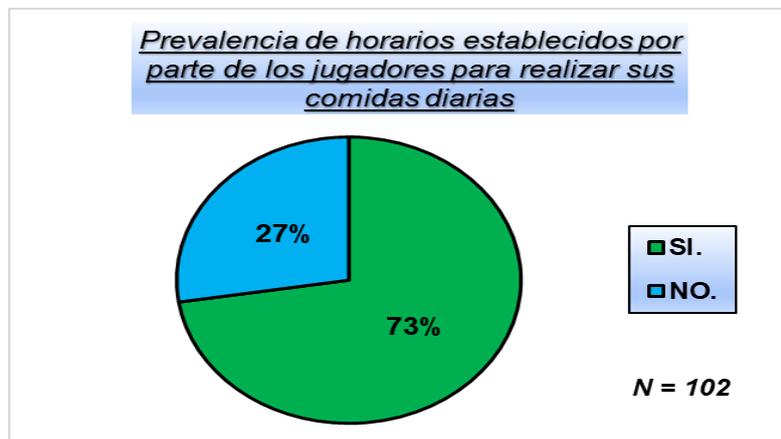
Gráfico N° 7: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por número de comidas preparadas en sus casas.*



De la totalidad de la muestra ($N=102$), el 51% de la población de los futbolistas prepararon todas las comidas en sus casas (4 comidas-excelente); el 28% prepararon 3 comidas en las casas (muy bueno); el 17% elaboraron 2 comidas en sus hogares (bueno); y por último, el 4% restante de la población elaboró solo 1 comida en su casa (regular).

Para concluir con el análisis de los hábitos alimentarios presentes en los jugadores de fútbol, se preguntó por sus horarios de comida, específicamente, si tenían o no un horario establecido para realizar las comidas del día. Los resultados obtenidos se presentan en el gráfico.

Gráfico N° 8: Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por horarios establecidos para realizar sus comidas diarias.

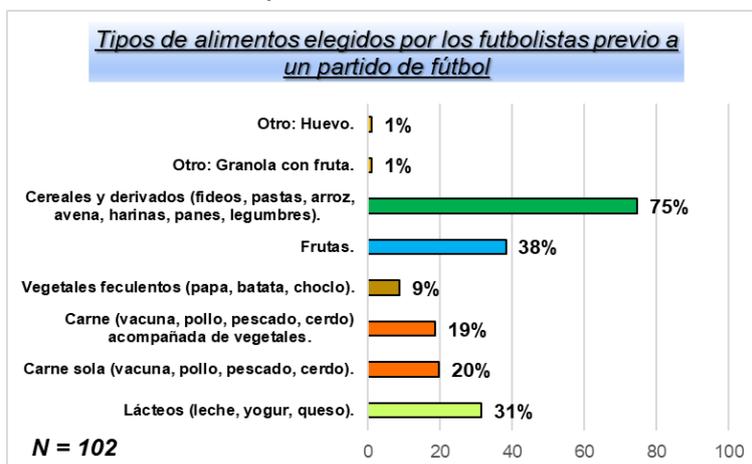


De la totalidad de la muestra ($N=102$), el 73% indicó que si tienen un horario establecido para realizar sus comidas del día; en cambio, el 27% restante refirió que no tienen un horario establecido para realizar sus comidas diarias. Del anterior planteamiento se deduce que, en gran porcentaje, los futbolistas si tienen un horario establecido para realizar sus comidas del día.

En segundo lugar, se indagó a los jugadores acerca de su ingesta alimentaria; en esta sección se incluyó la selección de grupos de alimentos y de tipos de bebidas consumidos en la dieta de pre y post competencia. Previo a continuar con la presentación de los resultados obtenidos, se debe mencionar que existió la posibilidad de que los tipos de alimentos y de bebidas elegidos por los futbolistas en pre y post competencia, fueron seleccionados con múltiples opciones de respuesta en forma simultánea; dicho esto, el valor porcentual total superó el 100%, lo que se puede observar en los siguientes gráficos analizados.

Para comenzar, se preguntó por los tipos de alimentos ingeridos previo al partido, es decir, grupo/s de alimentos consumidos en la dieta de pre competencia.

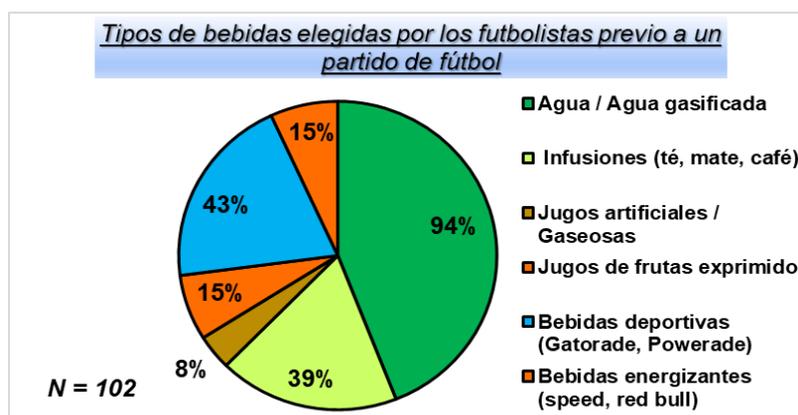
Gráfico N° 9: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por tipos de alimentos elegidos y posteriormente consumidos previo a un partido de fútbol.*



De acuerdo al anterior gráfico, se establece que el porcentaje más alto correspondió al 75%, referente al consumo de cereales y derivados previo al partido; seguido por las frutas con un 38%; y luego los lácteos con un 31%. Seguidamente, el 39% correspondió a la selección de carne –20% sola y 19% con vegetales–; mientras que sólo un 9% eligió vegetales feculentos. En último lugar, se ubicaron otros alimentos mencionados específicamente por dicha población –correspondientes al 2%–, los cuales fueron huevo y granola con frutas.

Para continuar, se preguntó por los tipos de bebidas ingeridas previo al partido, es decir, bebidas consumidas en la dieta de pre competencia.

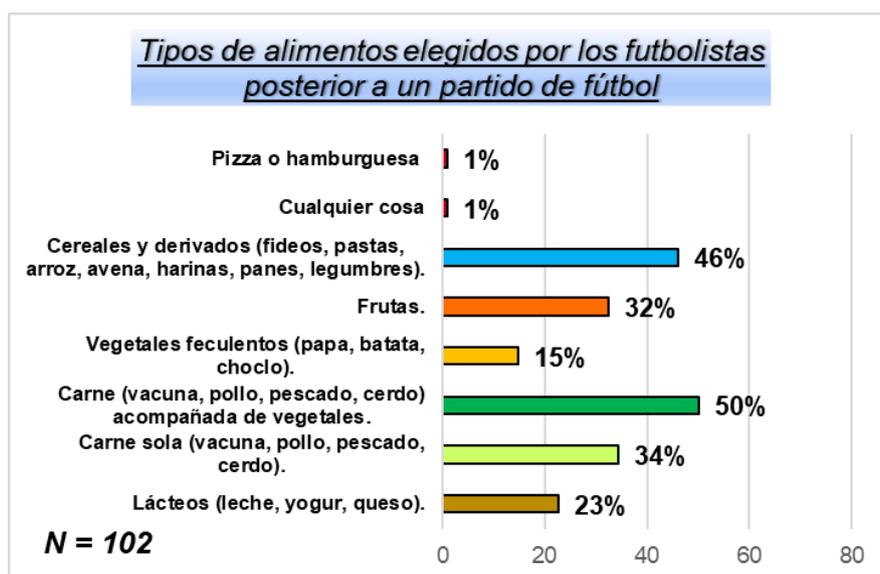
Gráfico N° 10: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por tipos de bebidas elegidas y posteriormente consumidas previo a un partido de fútbol.*



Al analizar los datos expresados en el gráfico anterior, el agua / agua gasificada fue la bebida más elegida para hidratarse previo al partido con un valor del 94%. En segundo lugar, le siguieron las bebidas deportivas con un 43%. En tercer lugar, continuaron las infusiones con un 39%; y en cuarto lugar predominaron tanto los jugos de frutas exprimidos, como las *bebidas energizantes* con un 15% cada una. Por último, cabe mencionar que presentaron una muy leve mención los jugos artificiales / gaseosas con un porcentaje del 8%.

Para dar continuidad, se preguntó por los tipos de alimentos ingeridos posterior al partido, es decir, grupo/s de alimentos consumidos en la dieta de post competencia.

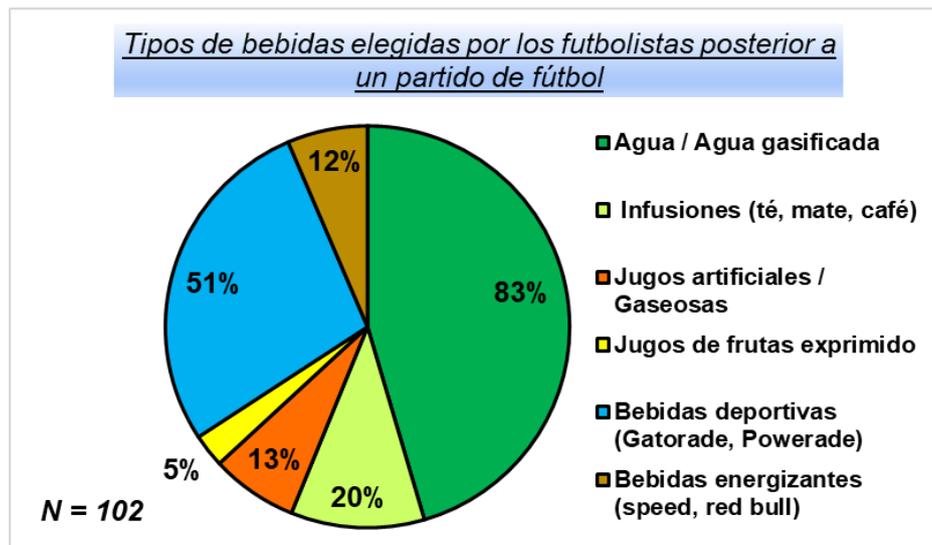
Gráfico N° 11: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por tipos de alimentos elegidos y luego consumidos posterior a un partido de fútbol.*



De acuerdo al anterior gráfico, se establece que el porcentaje más alto correspondió al 50%, referente al consumo de carne acompañada de vegetales posterior al partido; seguida con un valor muy cercano por los cereales y derivados con un 46%; y luego la carne sola con un 34%. Seguidamente, el 32% correspondió a la selección de frutas; seguida por los lácteos con un valor de 23%, mientras que solo un 15% eligió vegetales feculentos. En último lugar, se ubicaron otros alimentos mencionados específicamente por dicha población – *correspondientes al 2%*–, los cuales fueron pizza o hamburguesa y cualquier otro alimento.

Para finalizar con el análisis de la ingesta alimentaria presente en los jugadores de fútbol, se preguntó por los tipos de bebidas ingeridas posterior al partido, es decir, bebidas consumidas en la dieta de post competencia. Los resultados obtenidos se presentan en el gráfico.

Gráfico N° 12: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por tipos de bebidas elegidas y luego consumidas posterior a un partido de fútbol.*

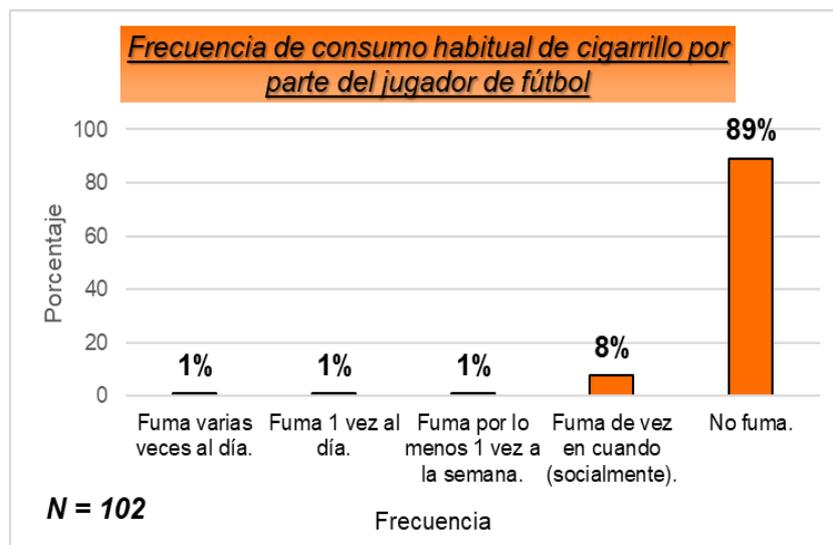


Al analizar los datos expuestos en el gráfico, el agua / agua gasificada fue la bebida más elegida para hidratarse posterior al partido con un valor del 83%. En segundo lugar, le siguieron las bebidas deportivas con un 51%. En tercer lugar, continuaron las infusiones con un 20%; y en cuarto lugar predominaron con valores casi similares los jugos artificiales / gaseosas y las bebidas energizantes con un 13% y un 12% respectivamente. Por último, cabe mencionar que presentaron una muy leve mención los jugos de frutas exprimidos con un porcentaje del 5%.

En tercer lugar, se indagó acerca de los estilos de vida presentes en los jugadores de fútbol; en esta sección se incluyó el tabaquismo, el consumo de alcohol, y las horas de sueño.

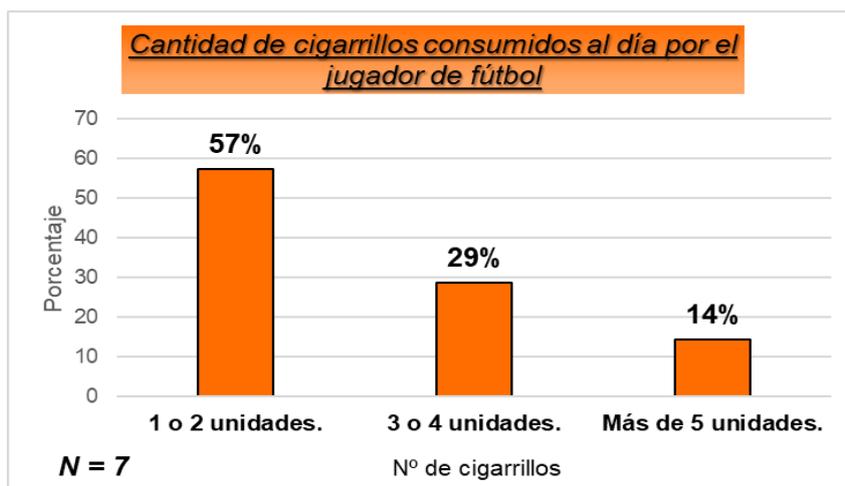
En los gráficos siguientes se muestran los resultados obtenidos.

Gráfico N° 13: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia de consumo habitual de cigarrillo.*



En lo que respecta a la frecuencia con la que consumen cigarrillos, de la totalidad de la muestra ($N=102$), se determinó que la mayoría de los jugadores, representada por un 89% de la muestra, manifestó no fumar. El 8% lo hace de vez en cuando, es decir, socialmente; mientras que el 3% restante, se distribuyó entre quienes fuman por lo menos 1 vez a la semana, 1 vez al día, y varias veces al día, cada uno con un valor correspondiente al 1%.

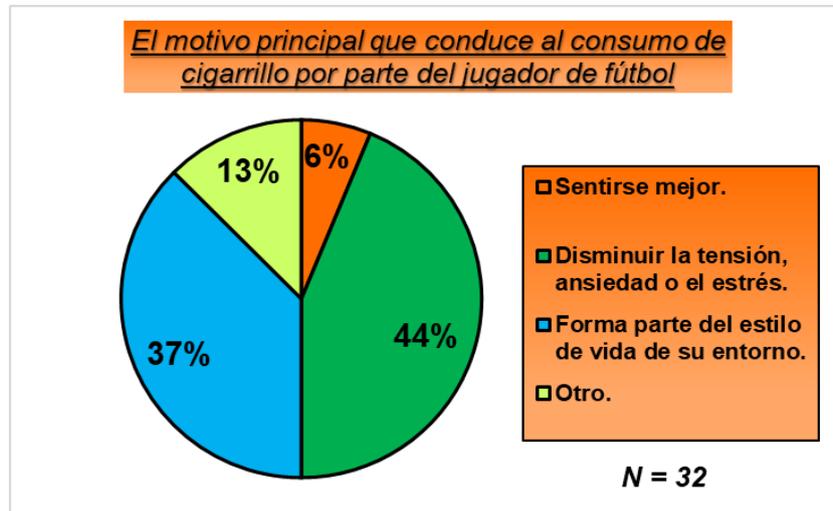
Gráfico N° 14: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por cantidad de cigarrillos consumidos de forma diaria.*



En relación a la cantidad de cigarrillos consumidos diariamente por los jugadores que manifestaron fumar ($N=7$), se determinó que más de la mitad de ellos – correspondiente al 57%– fuman 1 o 2 unidades al día. Seguido por quienes

fuman 3 o 4 unidades diarias con el 29%; mientras que el 14% restante consume más de 5 cigarrillos de forma diaria.

Gráfico N° 15: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por el motivo principal que conduce al consumo de cigarrillo.*



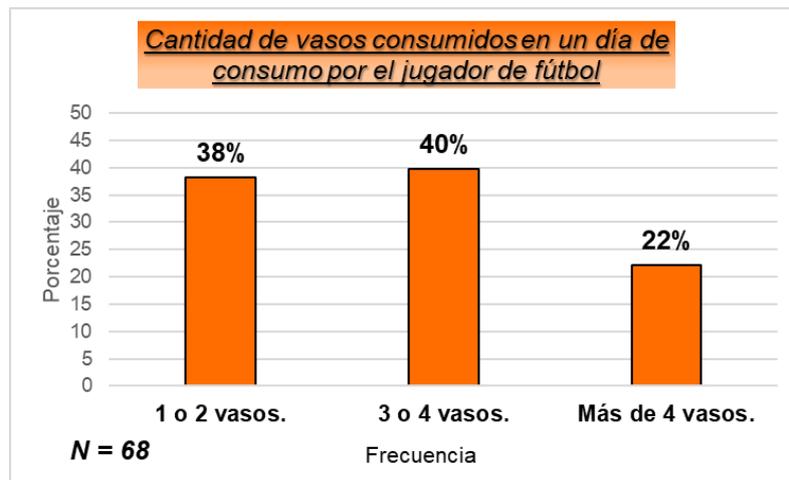
En lo que se refiere al motivo principal que conduce al consumo de cigarrillo, algunos de los jugadores ($N=32$)—sin importar si fuma o no—manifestaron su opinión respecto a ello. Se determinó que el motivo principal, representado por el 44%, es disminuir la tensión, ansiedad o estrés; seguido por el 37%, el cual refirió que forma parte del estilo de vida del entorno. Le siguió el 13%, cuyo motivo no fue indicado (*referido como otro*); mientras que el 6% restante correspondió a la necesidad de sentirse mejor.

Gráfico N° 16: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia de consumo habitual de alcohol.*



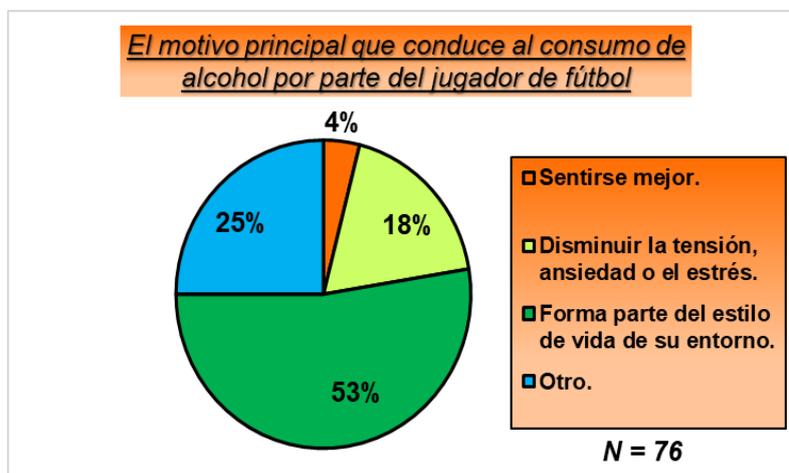
En lo que respecta a la frecuencia con la que consumen alcohol los jugadores de fútbol, de la totalidad de la muestra ($N=102$), se determinó que el 43% de ellos lo consumen 1 vez a la semana. El 30% lo hace 1 vez al mes, es decir, socialmente, seguido por el 24%, cuyo valor correspondió a los jugadores que directamente manifestaron no consumir bebidas alcohólicas. El 3% restante, manifestó consumir alcohol 3 o más veces a la semana.

Gráfico N° 17: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por cantidad de vasos consumidos en un día de consumo.*



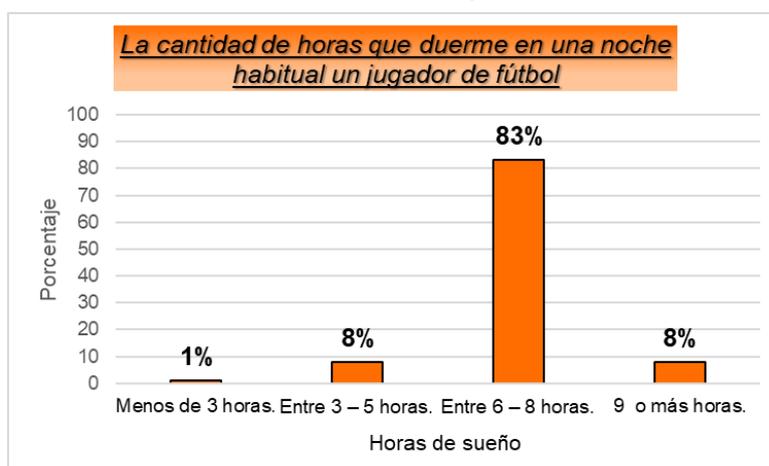
En relación a la cantidad de vasos consumidos en un día de consumo habitual por los jugadores que manifestaron tomar alcohol ($N=68$), se determinó que el 40% de ellos toman 3 o 4 vasos al día. Seguido por quienes toman 1 o 2 vasos diarios con el 38%; mientras que el 22% restante consume más de 4 vasos de forma diaria.

Gráfico N° 18: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por el motivo principal que conduce al consumo de alcohol.*



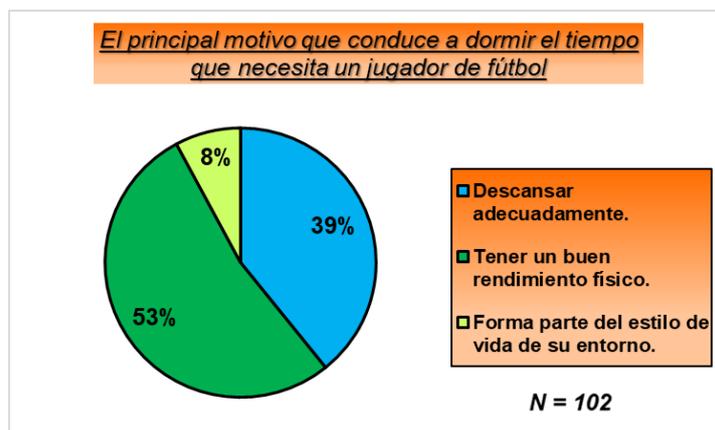
En lo que se refiere al motivo principal que conduce al consumo de alcohol, algunos de los jugadores ($N=76$)—sin importar si toman o no—manifestaron su opinión respecto a ello. Se determinó que el motivo principal de consumo, representado por el 53%, es por formar parte del estilo de vida de su entorno. Le siguió el 25%, cuyo motivo no fue indicado (*referido como otro*); y prosiguió el 18% referido a la disminución de la tensión, ansiedad o estrés. Por último, el 4% restante correspondió a la necesidad de sentirse mejor.

Gráfico N° 19: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por la cantidad de horas de sueño que duerme en una noche habitual.*



En lo que respecta a la cantidad de horas de sueño que duermen en una noche habitual, de la totalidad de la muestra ($N=102$), se determinó que la mayoría de los jugadores, representada por un 83%, manifestó dormir entre 6 – 8 horas. El 8% refirió dormir 9 o más horas; dicho valor porcentual coincidió con quienes manifestaron hacerlo entre 3 – 5 horas, correspondiente al otro 8%. El 1% restante, mencionó dormir menos de 3 horas.

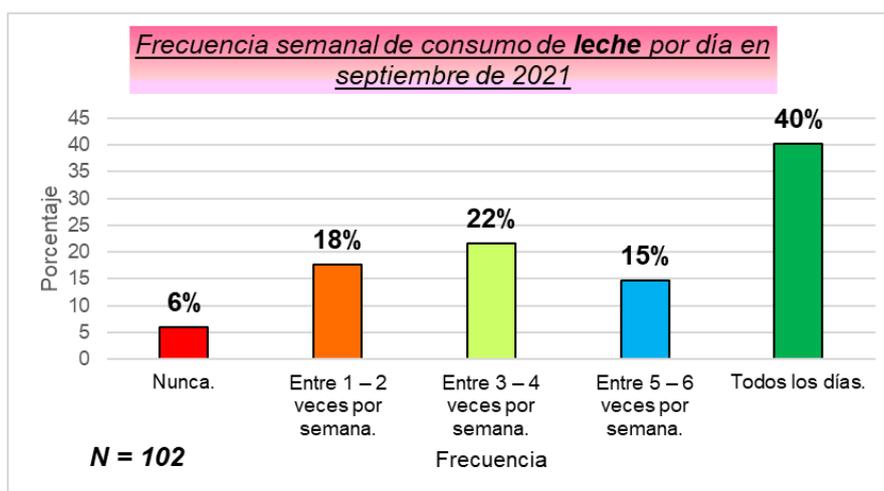
Gráfico N° 20: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por el principal motivo que conduce a dormir el tiempo que necesitan.*



En lo que se refiere al motivo principal que conduce a dormir el tiempo necesario, de la totalidad de la muestra ($N=102$), se determinó que la mitad de los jugadores, representada por un 53%, manifestó que el motivo principal es tener un buen rendimiento físico. Le siguió el 39%, cuyo motivo es descansar adecuadamente; mientras que el 8% restante correspondió al motivo de que forma parte del estilo de vida de su entorno.

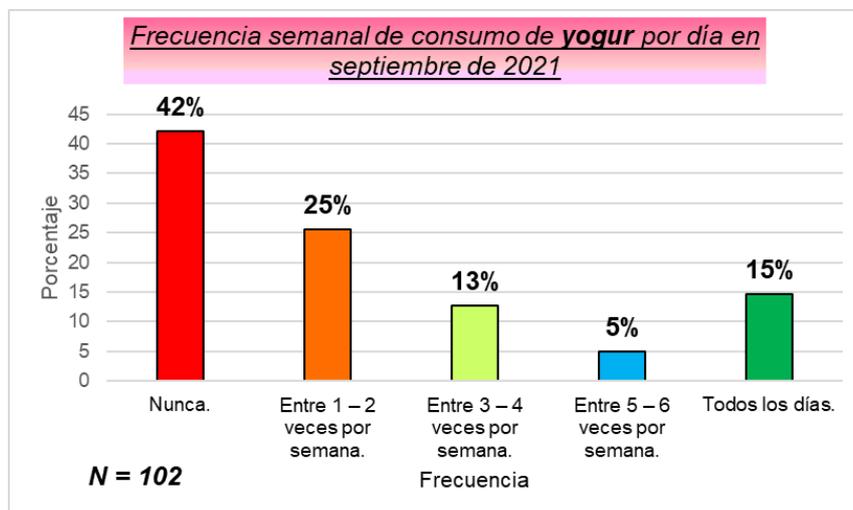
En último lugar, se indagó la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos por parte de los jugadores de fútbol, quienes centran este estudio. Estos datos fueron obtenidos a través de las encuestas con preguntas cerradas de única opción de frecuencia de consumo de alimentos que se les realizó. En los gráficos siguientes se muestran los resultados obtenidos.

Gráfico N° 21: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de leche por día en el mes de septiembre, 2021.*



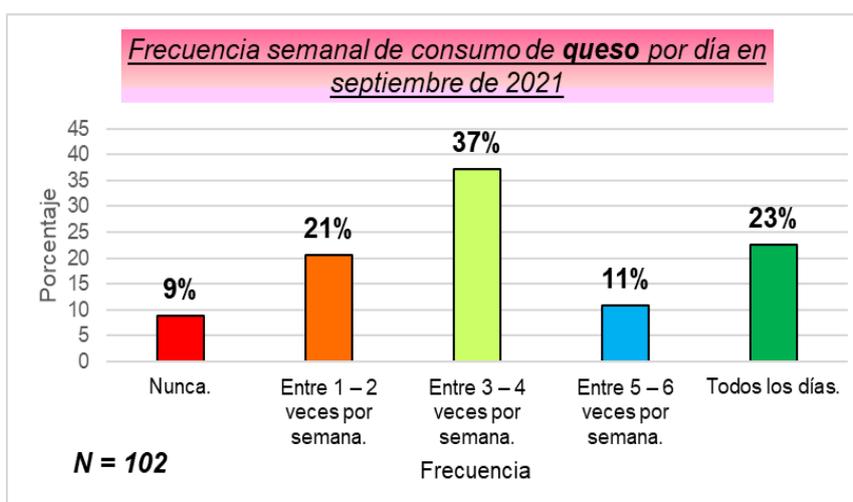
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 40% de los futbolistas consumió leche todos los días; el 22% la consumió entre 3 – 4 veces por semana, y el 18% entre 1 – 2 veces por semana. El 15% refirió consumirla entre 5 – 6 veces por semana; mientras que el 6% restante directamente no la consumió nunca.

Gráfico N° 22: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de yogur por día en el mes de septiembre, 2021.*



Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 42% de los futbolistas manifestó no consumir yogur nunca; el 25% lo consumió entre 1 – 2 veces por semana, y el 15% lo hizo todos los días. El 13% refirió consumirlo entre 3 – 4 veces por semana, mientras que el 5% restante lo consumió entre 5 – 6 veces por semana.

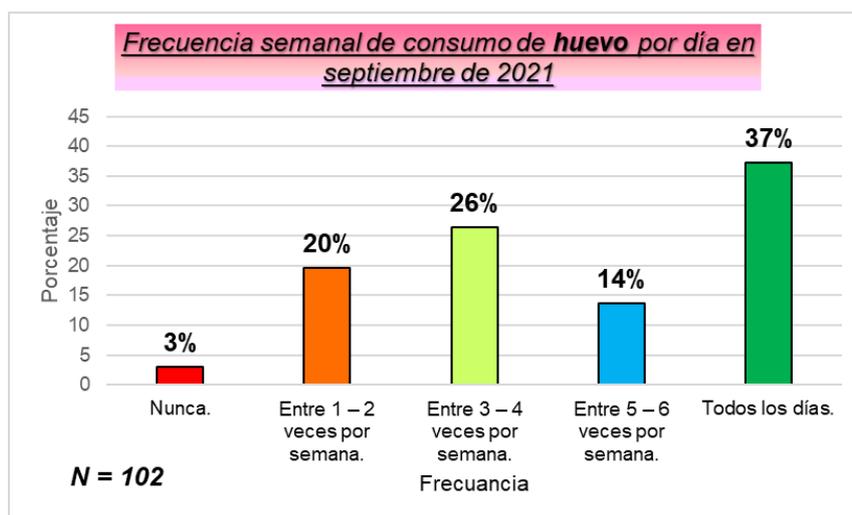
Gráfico N° 23: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de queso por día en el mes de septiembre, 2021.*



Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 37% de los futbolistas manifestó consumir queso entre 3 – 4 veces por semana; el 23% lo

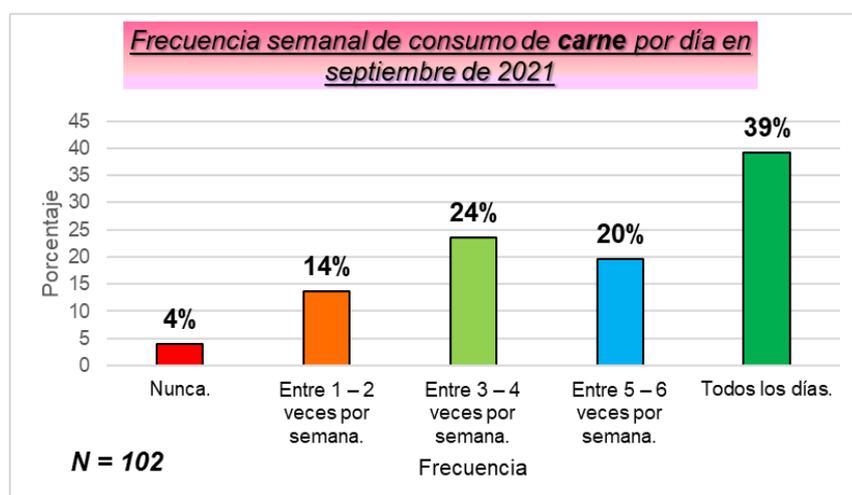
consumió todos los días, y el 21% lo hizo entre 1 – 2 veces por semana. El 11% refirió consumirlo entre 5 – 6 veces por semana, mientras que el 9% restante directamente no lo consumió nunca.

Gráfico N° 24: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de huevo por día en el mes de septiembre, 2021.*



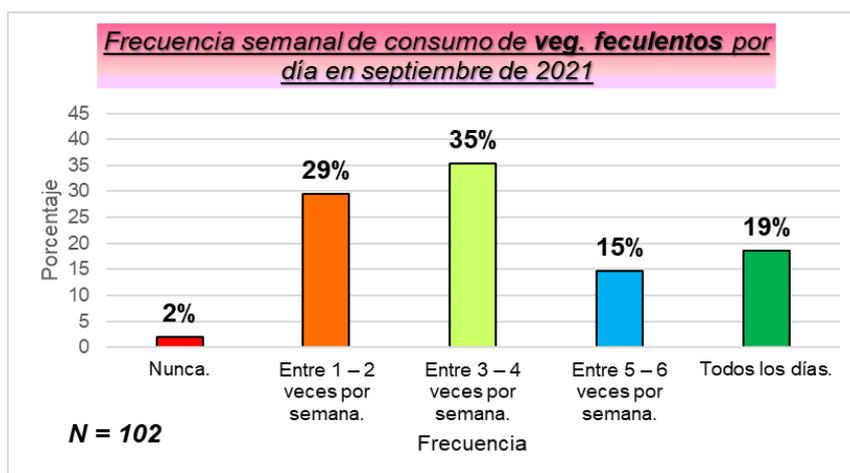
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 37% de los futbolistas manifestó consumir huevo todos los días; el 26% lo consumió entre 3 – 4 veces por semana, y el 20% lo hizo entre 1 – 2 veces por semana. El 14% refirió consumirlo entre 5 – 6 veces por semana, mientras que el 3% restante directamente no lo consumió nunca.

Gráfico N° 25: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de carne por día en el mes de septiembre, 2021.*



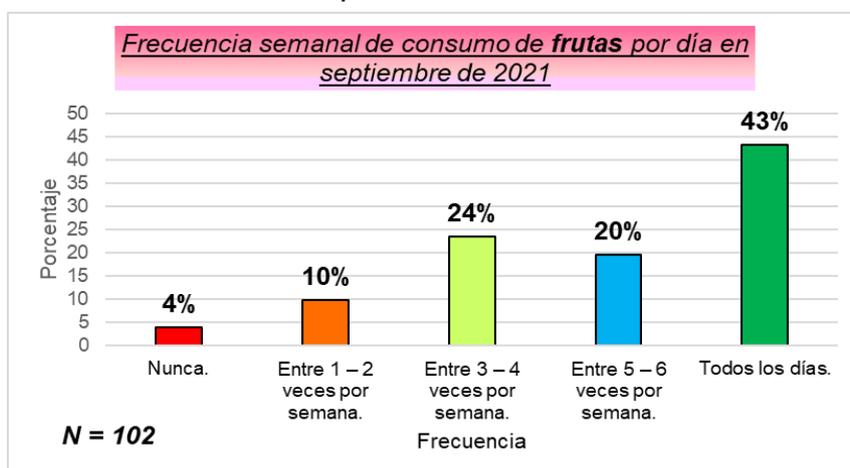
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 39% de los futbolistas manifestó consumir carne todos los días; el 24% la consumió entre 3 – 4 veces por semana, y el 20% lo hizo entre 5 – 6 veces por semana. El 14% refirió consumirla entre 1 – 2 veces por semana, mientras que el 4% restante directamente no la consumió nunca.

Gráfico N° 26: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de vegetales feculentos por día en el mes de septiembre, 2021.*



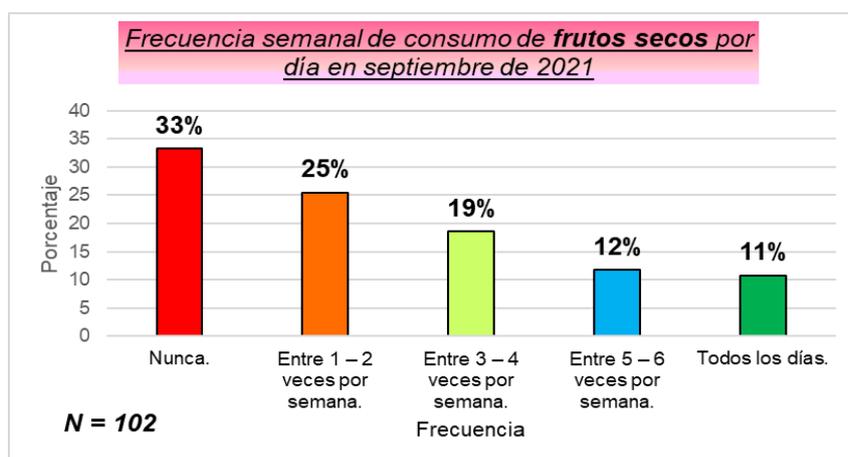
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 35% de los futbolistas manifestó consumir vegetales feculentos entre 3 – 4 veces por semana; el 29% los consumió entre 1 – 2 veces por semana, y el 19% lo hizo todos los días. El 15% refirió consumirlos entre 5 – 6 veces por semana, mientras que el 2% restante directamente no los consumió nunca.

Gráfico N° 27: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de frutas por día en el mes de septiembre, 2021.*



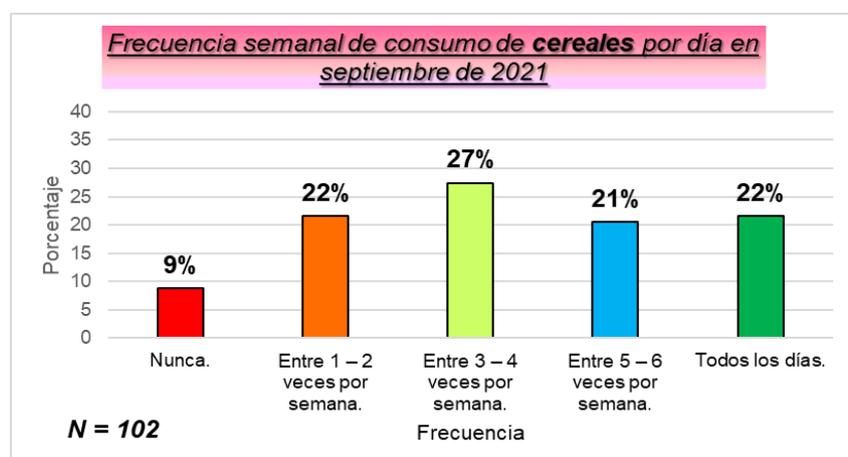
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 43% de los futbolistas manifestó consumir frutas todos los días; el 24% las consumió entre 3 – 4 veces por semana, y el 20% lo hizo entre 5 – 6 veces por semana. El 10% refirió consumirlas entre 1 – 2 veces por semana, mientras que el 4% restante directamente no las consumió nunca.

Gráfico N° 28: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de frutos secos por día en el mes de septiembre, 2021.*



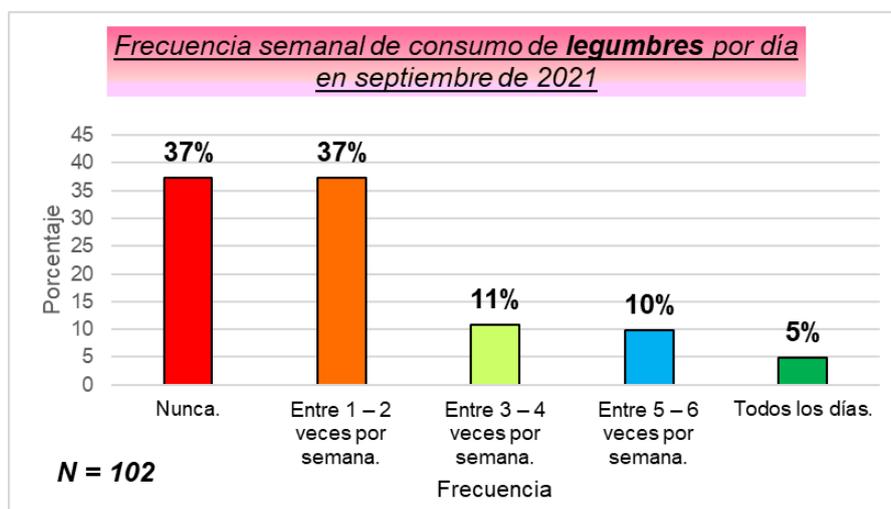
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 33% de los futbolistas manifestó no consumir nunca frutos secos; el 25% los consumió entre 1 – 2 veces por semana, y el 19% lo hizo entre 3 – 4 veces por semana. El 12% refirió consumirlos entre 5 – 6 veces por semana, mientras que el %11 restante los consumió todos los días.

Gráfico N° 29: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de cereales por día en el mes de septiembre, 2021.*



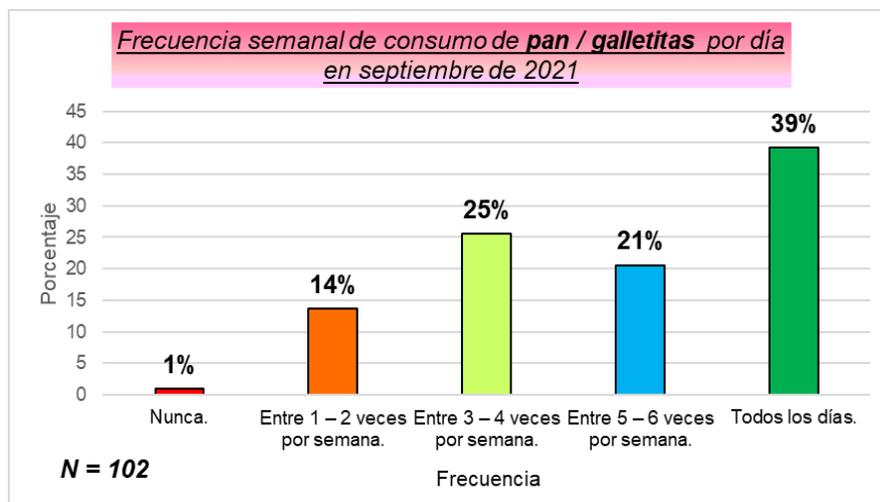
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 27% de los futbolistas manifestó consumir cereales entre 3 – 4 veces por semana. Coincidieron los valores porcentuales de frecuencia de consumo de todos los días y 1 – 2 veces por semana, cada uno con su respectivo valor de 22% / 22%. Seguidamente, el 21% refirió consumirlos entre 5 – 6 veces por semana; mientras que el 9% restante directamente no los consumió nunca.

Gráfico N° 30: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de legumbres por día en el mes de septiembre, 2021.*



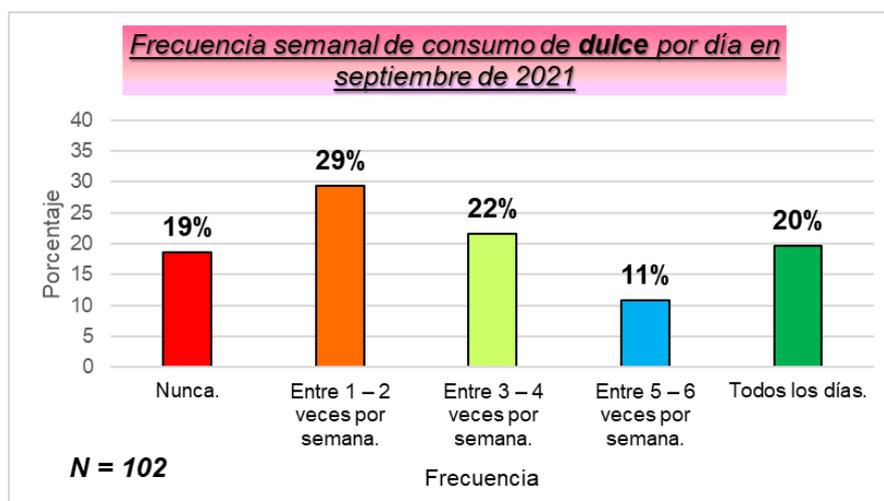
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 37% de los futbolistas manifestó no consumir nunca legumbres; dicho valor coincide con quienes las comieron únicamente entre 1 – 2 veces por semana, cuyo porcentaje fue 37%. Continuaron valores porcentuales inferiores, ya que el 11% de los jugadores las consumió entre 3 – 4 veces por semana, seguido por el 10%, quienes lo hicieron entre 5 – 6 veces por semana. Por último, solo el 5% de los futbolistas manifestó consumirlas todos los días.

Gráfico N° 31: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de pan/galletitas por día en el mes de septiembre, 2021.*



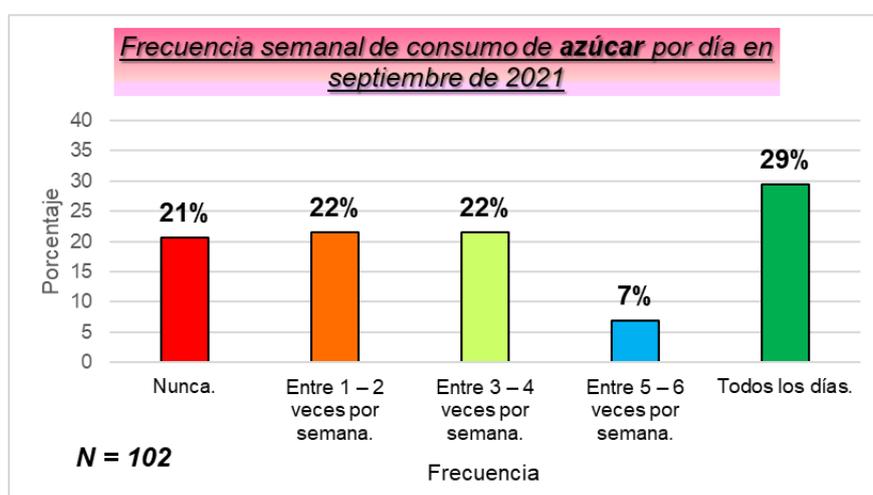
Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 39% de los futbolistas manifestó consumir pan y/o galletitas todos los días; el 25% los consumió entre 3 – 4 veces por semana, y el 21% lo hizo entre 5 – 6 veces por semana. El 14% refirió consumirlos entre 1 – 2 veces por semana; mientras solo un 1% no los consumió nunca.

Gráfico N° 32: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de dulce por día en el mes de septiembre, 2021.*



Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 29% de los futbolistas manifestó consumir dulce entre 1 – 2 veces por semana. El 22% refirió consumirlo entre 3 – 4 veces por semana, seguido por quienes lo hicieron todos los días con un 20%. Con un valor cercano a este último, el 19% refirió no consumirlo nunca. Por último, el porcentaje más bajo fue de 11%, correspondiente a quienes consumieron dulce entre 5 – 6 veces por semana.

Gráfico N° 33: *Distribución porcentual de los jugadores de fútbol entre 18 y 35 años por frecuencia semanal de consumo de azúcar por día en el mes de septiembre, 2021.*



Al analizar dicho gráfico, de la totalidad de la muestra ($N=102$), el 29% de los futbolistas manifestó consumir azúcar todos los días. Posteriormente, coincidieron los valores porcentuales de frecuencia de consumo de 3 – 4 veces por semana y 1 – 2 veces por semana, cada uno con su respectivo valor de 22% / 22%. Con un valor cercano, el 21% refirió no consumirla nunca, y por último, el porcentaje más bajo fue de 7%, correspondiente a quienes consumieron azúcar entre 5 – 6 veces por semana.

DISCUSIÓN:

En referencia a los **hábitos alimentarios**, se evidenció que casi la totalidad de los futbolistas cumplieron con la realización de las cuatro comidas principales; sumado a que gran parte de ellos realizaron colaciones diarias. Estas comidas principales fueron elaboradas en las casas por más de la mitad de los jugadores, por lo que se concluyó que hay un gran conocimiento sobre los ingredientes utilizados para su preparación. Además, se determinó que gran parte de dicha población presentó horarios establecidos para realizar sus comidas diarias.

Respecto a la **ingesta alimentaria** pre y post competencia, en lo tocante a la comida previa al partido, se evidenció que la mayoría de los futbolistas seleccionaron cereales y sus derivados. Dicha selección, coincidió con las recomendaciones bibliográficas, las cuales establecen que la comida previa a una competición sea con alto contenido de carbohidratos y de fácil digestión. (10) Por el contrario, un estudio realizado en Argentina (2013), concluyó que fue muy baja la cantidad de deportistas que realizaron la comida de pre competencia de manera adecuada. (3) De igual manera, se evidenció que en la comida posterior al partido predominaron en igual proporción las carnes con vegetales y los cereales. Dicha selección, coincidió con las recomendaciones bibliográficas, las cuales establecen que la comida posterior a una competición debe presentar tanto proteínas como carbohidratos, y «su combinación». (10)

Respecto al tipo de bebida ingerida tanto previo como posterior al partido, se comprobó que las más elegidas fueron el agua, y las bebidas deportivas. Estas elecciones, coincidieron con las recomendaciones bibliográficas, las cuales priorizan el consumo de agua o de bebidas deportivas previo al inicio de la competición y en la rehidratación inmediata post partido. Contrariamente a lo que se ha expresado, el estudio mencionado previamente (2013), determinó que la hidratación previa al partido por parte del futbolista –*teniendo en cuenta el tipo de bebida ingerido*– fue inadecuada y deficiente. (3)

En referencia a los **estilos de vida** de los jugadores de fútbol, se evidenció que el tabaquismo no es un estilo de vida prevalente dentro de los jugadores; tal como se muestra en un estudio realizado en Ecuador (2018), en el cual se demostró que el consumo de cigarrillo es menor en individuos deportistas. (5)

En lo que respecta al consumo de alcohol, se evidenció que no es realizado de forma excesiva, ya que este es practicado de manera social. Esto se relaciona al estudio mencionado previamente, en el cual se evidenció que la mitad de la población en estudio toma bebidas alcohólicas 1 o menos veces al mes; lo que determinó que este consumo no es realizado habitualmente. (5)

En relación a las horas de sueño, se evidenció que la mayoría de los futbolistas mantienen un rango adecuado de horas de sueño; lo que concuerda con el estudio analizado previamente, en donde el tiempo de descanso se encontró dentro del rango normal de 6 a 9 horas diarias. (5)

Para dar continuidad, en lo que se refiere a la **frecuencia de consumo** de la población en estudio, los resultados obtenidos evidenciaron un consumo adecuado acorde a las recomendaciones bibliográficas. (11, 12) Para ilustrar esto, es conveniente destacar los datos más relevantes.

En cuanto al consumo de alimentos proteicos, la mayoría de los futbolistas presentaron un consumo adecuado de *lácteos*; y una proporción importante de ellos se ajustó a la ingesta diaria recomendada tanto de *huevo* como de *carne*. Los *vegetales feculentos* fueron consumidos moderadamente. Un gran porcentaje manifestó un consumo diario habitual de *frutas*; a diferencia de los *frutos secos*, los cuales fueron consumidos de forma deficiente.

En cuanto al consumo de alimentos ricos en carbohidratos, los *cereales y derivados* presentaron un consumo frecuente por parte de los futbolistas; sin embargo, una parte considerable de la muestra manifestó no consumir *legumbres*. De los anteriores planteamientos se deduce que, la mayoría de los futbolistas encuestados realizan diariamente un buen consumo de carbohidratos. En lo que respecta al consumo de *dulce* y *azúcar*, se evidenció un consumo parejo en cuanto a su distribución porcentual semanal.

Por otra parte, se ha llevado a cabo un balance del trabajo de investigación realizado, considerando tanto sus puntos fuertes como los débiles.

En cuanto a sus fortalezas, una de ellas es la recolección de la información, ya que el cuestionario es una herramienta práctica y funcional en su implementación; además, presenta secciones fácilmente diferenciadas en cuanto a la presentación de los temas, y también es de rápida resolución. Otro

de los puntos fuertes del trabajo, es que ofrece factores claves que permiten comprender los hábitos alimentarios y la ingesta alimenticia del grupo poblacional. Además, este trabajo analiza en detalle los diversos factores incidentes en la alimentación del futbolista. A pesar de los trabajos de campo y estudios registrados hasta el momento, continúan existiendo incongruencias entre los conocimientos actuales en materia de nutrición deportiva por parte de los jugadores de fútbol; por ello la importancia del abordaje no solo de su alimentación, sino también del conocimiento presente en materia de alimentación y nutrición.

En cuanto a sus limitaciones, una de ellas, es el número de la muestra. Si bien el estudio presentó un N muestral mayor a 100 individuos –*número que lo diferenció favorablemente del resto de los estudios del estado del arte*–, se podría haber desarrollado este mismo estudio en un número mayor y más representativo de individuos. Otra limitación, es que se realizó una estimación de consumo a partir de una frecuencia de consumo; dicho instrumento no es la mejor opción para la recolección de datos. Una mejor opción podría haber sido un recordatorio de 24 horas, ya que este brinda información detallada de todo lo que consumió y bebió el día anterior el individuo.

Este estudio deberá enriquecer la escasa información existente sobre el conocimiento presente en los futbolistas en relación a su forma de alimentación; y los hábitos alimentarios prevalentes en esta población. Dicha información, es fundamental para que los deportistas puedan desarrollar su actividad deportiva de manera óptima.

CONCLUSIÓN:

En la población en estudio predominó un consumo adecuado de alimentos, lo que conllevó a una alimentación variada en cuanto a la presencia de diversos grupos de alimentos. Dicha alimentación resultó adecuada por la incidencia de varios factores, entre ellos, los hábitos alimentarios diarios y de vida propios de cada individuo de la muestra, y la selección de alimentos acorde a la etapa deportiva en la que se encontraba. En relación con esta última; la selección y posterior ingesta de comidas y bebidas pre y post competencia fue realizada apropiadamente, lo que significó entonces, que la mayoría de los jugadores de fútbol si conocen como implementar una selección de alimentos acorde a la etapa de competición, por lo tanto, la hipótesis de investigación fue rechazada.

Por medio de la presente investigación se determinó que el conocimiento actualizado en materia de alimentación y nutrición, es determinante para los hábitos de consumo individual; ya que este permitirá acceder a un consumo adecuado de alimentos, acorde a las exigencias deportivas. Por lo tanto, solo a través de dicho conocimiento se podrán detectar posibles deficiencias, que, al rectificarlas, permitirán mejorar el rendimiento deportivo del jugador de fútbol.

Es fundamental evaluar las dimensiones que componen a los estilos de vida de los futbolistas. De todo esto se desprende, que tanto el consumo de cigarrillo como el de alcohol, no fue realizado de manera excesiva por parte de los futbolistas; además, presentaron horas de descanso dentro de los rangos de la normalidad. No obstante, cabe mencionar que la conducta de consumo está estrechamente relacionada con el contexto del jugador.

El Lic. en Nutrición tiene una amplia labor al trabajar con este tipo de deportistas; quien, a su vez, debe trabajar conjuntamente con el preparador físico o entrenador, para que se forme un equipo de trabajo interdisciplinario.

Se espera que los resultados obtenidos de este trabajo sirvan como referencia para contribuir en futuras investigaciones acerca de la temática planteada, para seguir contribuyendo a mejorar la alimentación, y por ende, el rendimiento deportivo de los jugadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: Normas Vancouver

1. Pareja Esteban JA, Almoguera Martínez A, García-López M, Fraga Vicandi J, Collantes Casanova A. Estado nutricional y hábitos alimenticios en un equipo de fútbol profesional. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* [2021]. [Internet].

Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/81>

2. González-Gross Marcela, Gutiérrez Ángel, Mesa José Luis, Ruiz-Ruiz Jonatan, Castillo Manuel J. La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista [2021]. [Internet].

Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001

3. Onzari Marcia. Descripción de parámetros alimentarios de jugadores de fútbol del seleccionado de la Universidad de Buenos Aires [2014]. [Internet].

Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/dieta/seccion.php?n=10>

4. Barquín Zambrano. La alimentación en el rendimiento físico en las selecciones de fútbol de la unidad educativa mayor “Ambato” en la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua [2016]. [Internet].

Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/19784>

5. Fernández Velasco. Influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en futbolistas no profesionales del campeonato “Ex alumnos de La Salle” Quito [2019]. [Internet].

Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16687>

6. López L., Suárez M. *Fundamentos de Nutrición Normal*. El Ateneo, 2nd ed.; 2017.

7. Medlineplus en español [Internet] Nutrición [Tema revisado 15 noviembre 2021.] [Página actualizada 15 noviembre 2021.]

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutrition.html#summary>

8. Ministerio de Salud y Protección Social. [Internet] [Última actualización 13 de junio de 2021].

Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

9. Macias M Adriana Ivette, Gordillo S Lucero Guadalupe, Camacho R Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. Nutr [2012]. [Internet].

Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006

10. FIFA. F- MARC. Federación Internacional de la Asociación de Fútbol: Una guía práctica para comer y beber a fin de mejorar el rendimiento y la salud del futbolista. Ed. Fédération Internationale de Football Association; 2005 y 2010.

11. Bean A. La Guía completa de la Nutrición del deportista. Editorial Paidotribo. Ed. 5ta revisada y ampliada; 2018.

12. Onzari M. Fundamentos de la Nutrición en el Deporte. Editorial El Ateneo. Ed. 3era; 2021.

13. Medlineplus en español [Internet] Entrenamiento para deportes y ejercicio, Definición de la Real Academia Española (RAE). [Tema revisado 11 de agosto de 2020.] [Página actualizada 19 noviembre 2021.]

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sportsfitness.html>

14. Olegario Jesús, Marrero Magdalena. Consumo de alcohol y factores asociados en futbolistas cadetes españoles entre 14 y 16 años [2018]. [Internet].

Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367754>

15. OMS. Tabaquismo [Internet].

Disponible en: <https://www.who.int/topics/tobacco/es/>

16. Dra. Vásquez NC. Alimentación para Superar el Tabaquismo. Rev Costarr Salud Pública, N. °1-Vol. 24 [2014]. [Internet].

Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v24n1/art09v24n1.pdf>

17. Dra. Feyling Vanesa. Frecuencia de consumo de alimentos en ingresantes a la carrera de Medicina [2004]. [Internet].

Disponible en: <https://med.unne.edu.ar/revistas/revista136/frecuencia.pdf>

18. Medlineplus en español [Internet] El sueño y su salud. [Página actualizada 30 noviembre 2021.]

Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>

19. Asociación de Preparación Física en el Fútbol. Estrategias de recuperación post-ejercicio en el fútbol. [Internet].

Disponible en: <http://www.futbolpf.com>

20. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud [26 noviembre 2020.] [Internet].

Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

21. Medline plus en español [Internet] Entrenamiento para deportes y ejercicio. [Tema revisado 11 de agosto de 2020.] [Página actualizada 19 noviembre 2021.]

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sportsfitness.html>

22. Martínez G. Enciclopedia de Entrenamiento del Futbolista Profesional. Capítulo 4 - El Fútbol; Cochabamba; 2008.

23. Burke L. Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico; 2010. [Internet]

Disponible en:

https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Nutrici%C3%B3n%20en%20el%20Deporte&publication_year=2007&author=Louise.%20Burke

24. Medline Plus [Internet] Nutrición y desempeño atlético. [Página actualizada 30 noviembre 2021.]

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002458.htm>

25. Varela G., Castelló D. Nutrición, vida activa y deporte. Capítulo 11, Evaluación de los hábitos alimenticios del deportista de élite: el caso del fútbol. Ed. 2da.

26. Medlineplus en español [Internet] Biblioteca Nacional de Medicina. Metabolismo [Página actualizada 09 junio 2021.]

Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002257.htm>

27. González J. Estrategias Nutricionales para la competición en el fútbol. Revisión Nutricional Vol. 37, N°1; Santiago, Chile.; 2010.

Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v37n1/art12.pdf>

28. Ochandio M. Estado Nutricional, Patrones de Consumo, Hidratación y Consumo de Suplementos Deportivos en jugadores de primera categoría de fútbol en la ciudad de Lanús. [2015]. [Internet].

Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/986>

ANEXO I. CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDIENTE

Estimada/o jugador de fútbol

Mi nombre es Carolina Scalcione, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es evaluar su conocimiento en materia de alimentación y determinar sus hábitos durante el mes de septiembre del año 2021, necesitaré realizar una encuesta para medir su ingesta alimentaria, sus hábitos alimentarios y hábitos de vida, los cuales, en conjunto, me permitirán evaluar su conocimiento en materia de alimentación. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en un *“Cuestionario de Alimentación y Estilos de vida en deportistas”*.

Resguardaré su identidad y la de todas las personas incluidas en esta encuesta. En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizada entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que, de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora: Carolina Scalcione

Universidad ISALUD



ANEXO II. “CUESTIONARIO DE ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDAS EN DEPORTISTAS”

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Estimado jugador de fútbol,

En virtud de que me encuentro realizando mi trabajo final integrador de la Lic. en Nutrición, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en un “Cuestionario de Alimentación y Estilos de vida en deportistas”, el cual está conformado por tres secciones de Alimentación, seguida de las secciones de Consumo de Cigarrillo y de Alcohol, y la última de Tiempo de Sueño. Se le informa que resguardaré su identidad, y los datos que proporcione quedarán en total confidencialidad. La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

LEÍ, COMPRENDÍ Y ACEPTO PARTICIPAR DE LA ENCUESTA.

Si, acepto.

No, no acepto.

DATOS DEL DEPORTISTA:

Complete y/o marque los datos personales solicitados a continuación:

- EDAD (años): _____

- PESO CORPORAL (kg): _____

- División

Reserva

Primera

- Profesionalismo

Amateur

Profesional

- Tiempo de antigüedad en el club

Menor a un año

Entre 1 y 3 años

Mayor a 3 años

- Nivel educativo alcanzado

Ninguno

Primer nivel (Inicial)

- Segundo nivel (Primario)
- Tercer nivel (Secundario)
- Cuarto nivel (Superior - Universitario)

SECCION: ALIMENTACIÓN - Hábitos Alimentarios

Marque 1 sola opción de respuesta, en caso de poder marcar varias opciones se le indicará la selección múltiple entre paréntesis.

- 1) ¿Cuál/es comidas suele realizar en el día? Se incluyen colaciones. (Selección múltiple).
- Desayuno.
 - Colación de media mañana.
 - Almuerzo.
 - Colación de media tarde.
 - Merienda.
 - Cena.
 - Todas las opciones.
- 2) ¿Cuántas comidas suelen ser preparadas en su casa?
- Ninguna comida.
 - 1 comida.
 - 2 comidas.
 - 3 comidas.
 - Todas las comidas.
- 3) ¿Tiene horarios establecidos para realizar sus comidas (*desayuno, almuerzo, merienda, cena*) del día?
- SI.
 - NO.

SECCION: ALIMENTACIÓN - Ingesta Alimentaria pre/post partido

Marque 1 sola opción de respuesta, en caso de poder marcar varias opciones se le indicará la selección múltiple entre paréntesis.

- 4) PREVIO a un partido, ¿Qué tipo de alimento elige para consumir en esta comida? (Selección múltiple).
- Lácteos (leche, yogur, queso).
 - Carne sola (vacuna, pollo, pescado, cerdo).
 - Carne (vacuna, pollo, pescado, cerdo) acompañada de vegetales.
 - Vegetales feculentos (papa, batata, choclo).
 - Frutas.
 - Cereales y derivados (fideos, pastas, arroz, avena, harinas, panes, legumbres).
 - Otra_____.

5) Respecto a la HIDRATACIÓN previa al partido, ¿Qué tipo y cantidad de bebida ingiere? (Selección múltiple).

	250 cm ³ (1 VASO)	500 cm ³ (2 VASOS)	750 cm ³ (3 VASOS)	1000 cm ³ (4 VASOS)	MÁS DE 1 LITRO
<i>Agua / Agua gasificada</i>					
<i>Infusiones (té, mate, café)</i>					
<i>Jugos artificiales / Gaseosas</i>					
<i>Jugos de frutas exprimido</i>					
<i>Bebidas deportivas (Gatorade, Powerade)</i>					
<i>Bebidas energizantes (speed, red bull,)</i>					

6) POSTERIOR a un partido, ¿Qué tipo de alimento elige para consumir en esta comida? (Selección múltiple).

- Lácteos (leche, yogur, queso).
- Carne sola (vacuna, pollo, pescado, cerdo).
- Carne (vacuna, pollo, pescado, cerdo) acompañada de vegetales.
- Vegetales feculentos (papa, batata, choclo).
- Frutas.
- Cereales y derivados (fideos, pastas, arroz, avena, harinas, panes, legumbres).
- Otra_____.

7) Respecto a la HIDRATACIÓN posterior al partido, ¿Qué tipo y cantidad de bebida ingiere? (Selección múltiple).

	250 cm ³ (1 VASO)	500 cm ³ (2 VASOS)	750 cm ³ (3 VASOS)	1000 cm ³ (4 VASOS)	MÁS DE 1 LITRO
<i>Agua / Agua gasificada</i>					
<i>Infusiones (té, mate, café)</i>					
<i>Jugos artificiales / Gaseosas</i>					
<i>Jugos de frutas exprimido</i>					
<i>Bebidas deportivas (Gatorade, Powerade)</i>					
<i>Bebidas energizantes (speed, red bull,)</i>					

SECCION: ALIMENTACIÓN - Consumo de grupo de alimentos

Indique FRECUENCIA SEMANAL consumida de cada uno de los siguientes alimentos (leche, yogur, queso, huevo, carne, vegetales feculentos, frutas, frutos secos, cereales, legumbres, panes/galletitas, dulce, azúcar).

Marque 1 sola opción de respuesta.

8) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 200 ml de LECHE por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



9) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 200 ml de YOGUR por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



10) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 60 g de QUESO por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



11) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 50 g de HUEVO por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



12) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 150 g de CARNE por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



13) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 100 g de VEGETALES FECULENTOS por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



PAPA, BATATA, CHOCLO (1 UNIDAD CHICA)

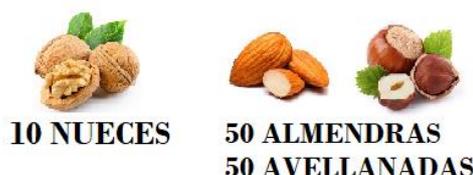
14) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 150 g de FRUTAS por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



15) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 50 g de FRUTOS SECOS por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



16) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 70 g de CEREALES por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



POCILLO TIPO CAFE CRUDO

17) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 70 g de LEGUMBRES por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



1 POCILLO CRUDO

18) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 30 g de PAN/GALLETITAS por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



7 UNIDADES DE
GALLETITAS
TIPO DE AGUA

5 UNIDADES DE
GALLETITAS
DULCES

19) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 20 g de DULCE por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



**CUCHARADA
SOPERA**

20) ¿Con qué frecuencia semanal consumiste 15 g de AZÚCAR por día en el último mes?

- Nunca.
- Entre 1 – 2 veces por semana.
- Entre 3 – 4 veces por semana.
- Entre 5 – 6 veces por semana.
- Todos los días.



**CUCHARADA
SOPERA**

SECCION: CONSUMO DE CIGARRILLO (TABAQUISMO)

Marque 1 sola opción de respuesta.

- 1) En cuanto al consumo de Cigarrillo:
 - Fuma varias veces al día.
 - Fuma 1 vez al día.
 - Fuma por lo menos 1 vez a la semana.
 - Fuma de vez en cuando (socialmente).
 - No fuma.

- 2) ¿Cuántos cigarrillos al día?
 - 1 o 2 unidades.
 - 3 o 4 unidades.
 - Más de 5 unidades.

- 3) ¿Cuál considera que es el principal motivo para consumir cigarrillo?
 - Sentirse mejor.
 - Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés.
 - Forma parte del estilo de vida de su entorno.
 - Otro.

SECCION: CONSUMO DE ALCOHOL

Marque 1 sola opción de respuesta, en caso de poder marcar varias opciones se le indicará la selección múltiple entre paréntesis.

- 1) En cuanto al consumo de Alcohol:
 - 3 o más veces a la semana.
 - 1 vez a la semana.
 - 1 vez al mes (socialmente).
 - No toma.

- 2) ¿Cuántas vasos toma en un día de consumo?
 - 1 o 2 vasos.
 - 3 o 4 vasos.
 - Más de 4 vasos.

- 3) ¿Cuál considera que es el principal motivo para consumir alcohol?
 - Sentirse mejor.
 - Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés.
 - Forma parte del estilo de vida de su entorno.
 - Otro.

SECCION: TIEMPO DE SUEÑO (HORAS DE SUEÑO)

Marque 1 sola opción de respuesta, en caso de poder marcar varias opciones se le indicará la selección múltiple entre paréntesis.

1) En una noche habitual, ¿Cuántas horas duerme usualmente?

- Menos de 3 horas.
- Entre 3 – 5 horas.
- Entre 6 – 8 horas.
- 9 o más horas.

2) ¿Cuál es el principal motivo para dormir el tiempo que necesita?

- Descansar adecuadamente.
- Tener un buen rendimiento físico.
- Forma parte del estilo de vida de su entorno.