

58 - CALCIUM CONSUMPTION IN ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS LINKED TO THE NEW ASUNTION STAR CLUB DURING THE APRIL MONTH OF 2018.

1- PÉREZ NATALIA

Licenciada en Nutrición

2- ALFONSO, F

Docentes investigador

3- FLORES, J

Director General Investigador de las carreras de la Salud

4- SERAFINI, M

Coordinador dela carrera de Nutrición

5- NÚÑEZ, B

Docente investigador de la carrera de Nutrición

Universidad Autónoma de Asunción Paraguay

doi:10.16887/90.a1.58

SUMMARY

The growing participation of young people in football is a motivation for coaches, physical trainers and parents to know what are the special requirements to practice this sport safely, especially nutritional requirements. During childhood and adolescence, a balance is sought between nutritional status, exercise and physical growth. The food must meet the energy and nutrient requirements to enhance physical growth and maturation, physical activity, academic performance and maintain a reserve to meet the needs of the pubertal growth or strain. Calcium is an essential mineral for bone strengthening, especially in the pubertal stage, so it is imperative to ensure its proper consumption with the diet. Hypocalcaemia is uncommon in healthy children and adolescents, and the primary need for dietary calcium is to ensure bone growth and health. Objectives To assess the average calcium consumption of dairy sources in adolescent soccer players linked to the New Star Club of the city of Asunción in April 2018. Materials and methods The study had a non-experimental design, with a quantitative approach, descriptive scope and cross section in which 37 teenage soccer players who attended the New Star Club participated. The instrument to collect the data was a research file designed for this purpose, which included personal data of the subjects of study, and the Food Consumption Frequency Questionnaire, which is one of the most used methods in food history, taking As an advantage the simple and cheap. Results The average calcium value of dairy sources consumed by adolescents in the sample was 614 ± 209 mg / day, less than half of the required value of 1300 mg / day. Daily calcium consumption from dairy sources reflects a wide difference between 78% of inadequate or insufficient consumption compared to only 22% of adequate consumption. Discussion Coinciding with Barranco, Gisela Ivon, who found that 106 child soccer players in the 1999 category between 10 and 11 years old had an average calcium intake of 813.03 ± 347.48 , with 1495 mg being the highest value consumed. Conclusion 78% of adolescents have inadequate or insufficient calcium intake. These data reveal the importance of promoting a nutritional education in schools, colleges and sports venues thus avoiding the risks involved in sports with poor nutrition.

Keywords: Calcium, Adolescents, Football.

RESUMEN

La creciente participación de jóvenes en fútbol es una motivación para que los entrenadores, preparadores físicos y padres de familia conozcan cuales son los requerimientos especiales para practicar este deporte de forma segura, especialmente los requerimientos nutricionales. Durante la niñez y adolescencia se busca un equilibrio entre el estado nutricional, el ejercicio y el crecimiento físico. La alimentación debe cubrir los requerimientos energéticos y de nutrientes para potenciar el crecimiento físico y de maduración, la actividad física, rendimiento académico y mantener una reserva para cubrir las necesidades del brote puberal de crecimiento o estirón. El calcio es un mineral esencial para el fortalecimiento de los huesos, especialmente en la etapa puberal, por lo que es perentorio asegurar su consumo adecuado con la dieta. La hipocalcemia es poco común en niños y adolescentes saludables, y la necesidad primaria de calcio dietario es para asegurar el crecimiento y la salud ósea. Objetivos Valorar el consumo medio de calcio de fuentes lácteas en futbolistas adolescentes vinculados al Club Nueva Estrella de la ciudad de Asunción en el mes de abril del año 2018. Materiales y métodos El estudio tuvo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal en el que participaron 37 adolescentes futbolistas que asistían al Club Nueva Estrella. El instrumento para coleccionar los datos fue una ficha de investigación diseñada para el efecto, que incluyo datos personales de los sujetos de estudio, y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario, el cual es uno de los métodos más utilizados en la anamnesis alimentaria, teniendo como ventaja lo sencillo y barato. Resultados El valor promedio de calcio de fuentes lácteas consumidos por los adolescentes de la muestra fue 614 ± 209 mg/día, menos de la mitad del valor requerido de los 1300 mg/día. El consumo diario de calcio a partir de fuentes lácteas reflejan una amplia diferencia entre un 78% de consumo inadecuado o insuficiente frente a tan solo 22% de consumo adecuado. Discusión Coincidiendo con Barranco, Gisela Ivon, que encontró que 106 niños jugadores de futbol de la categoría 1999 de entre 10 y 11 años tenían una ingesta media de calcio de $813,03 \pm 347,48$, siendo 1495 mg el valor mayor consumido. Conclusión El 78% de los adolescentes tiene un consumo inadecuado o insuficiente de calcio. Estos datos revelan la importancia de promover una educación nutricional en escuelas, colegios y en sedes deportivas evitando así los riesgo que conlleva la práctica deportiva con una mala alimentación.

Palabras clave: Calcio, Adolescentes, Fútbol.

CONSUMO DE CÁLCIO EM JOGADORES ADOLESCENTES DE FUTEBOL, LIGADOS AO NOVO CLUBE ESTRELA DE ASSUNÇÃO NO MÊS DE ABRIL DE 2018.**RESUMO**

A crescente participação dos jovens no futebol é uma motivação para treinadores, preparadores físicos e pais saberem quais são os requisitos especiais para a prática desse esporte com segurança, especialmente os requisitos

nutricionais. Durante a infância e a adolescência, busca-se um equilíbrio entre estado nutricional, exercício e crescimento físico. Os alimentos devem atender aos requisitos de energia e nutrientes para melhorar o crescimento físico e a maturação, a atividade física, o desempenho acadêmico e manter uma reserva para atender às necessidades do crescimento ou tensão puberal. O cálcio é um mineral essencial para o fortalecimento ósseo, principalmente na fase puberal, por isso é imprescindível garantir seu consumo adequado com a dieta. A hipocalcemia é incomum em crianças e adolescentes saudáveis, e a principal necessidade de cálcio na dieta é garantir o crescimento e a saúde dos ossos. Objetivos Avaliar o consumo médio de cálcio das fontes de laticínios em adolescentes jogadores de futebol vinculados ao Clube Estrela da cidade de Assunção em abril de 2018. Materiais e métodos. O estudo teve delineamento não experimental, com abordagem quantitativa, escopo descritivo e seção transversal na qual participaram 37 jogadores de futebol adolescentes que participaram do Clube Estrela. O instrumento para coleta dos dados foi um arquivo de pesquisa elaborado para esse fim, que incluía dados pessoais dos sujeitos do estudo, e o Questionário de Frequência de Consumo Alimentar, que é um dos métodos mais utilizados na história da alimentação, considerando como vantagem, o simples e barato. Resultados O valor médio de cálcio das fontes lácteas consumidas pelos adolescentes na amostra foi de 614 ± 209 mg / dia, menos da metade do valor necessário de 1300 mg / dia. O consumo diário de cálcio de fontes lácteas reflete uma grande diferença entre 78% do consumo inadequado ou insuficiente, em comparação com apenas 22% do consumo adequado. Discussão coincidindo com Barranco, Gisela Ivon, que descobriu que 106 jogadores de futebol infantil na categoria de 1999 entre 10 e 11 anos tinham uma ingestão média de cálcio de $813,03 \pm 347,48$, sendo 1495 mg o maior valor consumido. Conclusão 78% dos adolescentes apresentam ingestão inadequada ou insuficiente de cálcio. Esses dados revelam a importância de promover uma educação nutricional em escolas, faculdades e instalações esportivas, evitando os riscos envolvidos em esportes com má nutrição.

Palavras-chave: Cálcio, Adolescentes, Futebol.