

104 - HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES ATLETAS DE LA CIUDAD DE PARAGUARÍ EN EL MES DE DICIEMBRE DEL AÑO 2017

FLEITAS G
ALFONZO F
SERAFINI M
FLORES J
NUÑEZ B*

Universidad Autónoma de Asunción
Paraguay

doi:10.16887/90.a1.104

Introducción

La alimentación y la nutrición es importante para el buen rendimiento de los atletas, es por eso que conocer sus hábitos es determinante para la vida de los deportistas, aun mas cuando estos son adolescentes, pues la oportunidad de cambiar los hábitos, y mejorar el rendimiento físico son mayores.

En un estudio realizado en España en jóvenes esgrimistas, donde se describió los hábitos alimentarios de estos atletas adolescentes, se encontró que la mayoría de los jóvenes esgrimistas analizados poseen hábitos alimentarios no adecuados para mantener un estado de vida saludable ni para la práctica deportiva, ya que no esta adecuada en macronutrientes ni las calorías. (Marginet et al., 2008) Similar a lo encontrado en un grupo de nadadores adolescentes españoles, donde se evaluó el conocimiento sobre nutrición y los hábitos alimentarios, se encontró que el conocimiento general sobre nutrición fue medio, pero el conocimiento sobre nutrición en deportistas fue bajo, así mismo los hábitos alimentarios fueron deficientes. (Saldaña, Folle, & Ocaña, 2010)

En el estudio de Argolo D, en el 2018 donde se comparo a un grupo de adolescentes deportistas con uno de deportistas adultos, se investigo sobre los hábitos alimentarios, el conocimiento sobre alimentación y nutrición, y la percepción sobre la adecuación de la dieta, se encontró que los adolescentes fueron los que presentaron resultados mas deficientes en relación al grupo de deportistas adultos. (Argôlo et al., 2018)

La hidratación es un aspecto de vital importancia a lo largo de toda la vida, que adquiere una mayor relevancia si cabe dentro del ámbito deportivo. Una mala estrategia de hidratación antes, durante o después de la práctica de actividad física, sobre todo en situaciones de elevado calor ambiental, puede desembocar en lesiones, enfermedades producidas por el calor, e incluso en la muerte de la persona. (R. Pedrero Chamizo, 2008)

Es por estos antecedentes, que se quiso explorar sobre los hábitos alimentarios y de hidratación de los atletas adolescentes del club de atletismo de la ciudad de Paraguarí.

Metodología

Estudio tuvo un diseño observacional, descriptivo de corte transversal.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante los meses de noviembre y diciembre del año 2017, en el Club de Atletismo de la ciudad de Paraguarí.

30 adolescentes de 14 a 18 años pertenecientes a los registros del Club de Atletismo de la ciudad de Paraguarí.

Los datos, fueron recolectados por medio de una planilla confeccionada para el efecto, donde además de datos sociodemográficos se investigó sobre el consumo calórico, de macronutrientes, e hidratación diaria a través de un registro alimentario de 7 días.

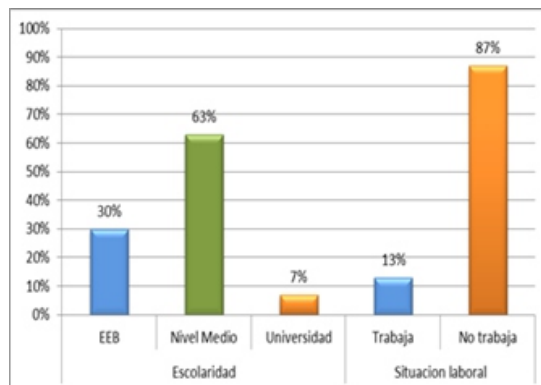
Todos aquellos que presentaron el consentimiento informado y firmado por los padres y/o tutores para participar del estudio.

Resultados

Fueron estudiados 30 adolescentes, donde el 80%(n=24) de la muestra fueron hombres, con edad media de 15,2± 1,4 años. En cuanto a la procedencia, la mayoría pertenece a la ciudad de Paraguarí con 67%, el resto de Carapeguá 23% y ciudades aledañas como Yaguaron 6% y Quiindy 3% respectivamente.

El 63% (n=19) se encuentra cursando el nivel medio y el 87 (n=26) no trabaja.

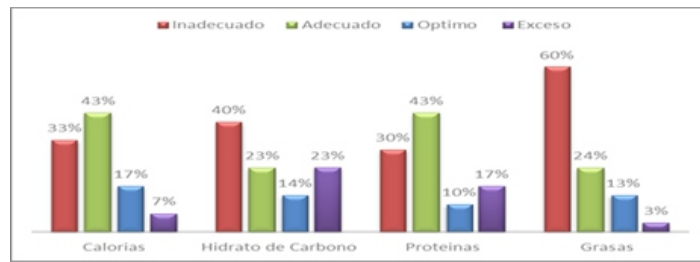
Tabla 1: Distribución porcentual de la situación escolar y laboral (n=30)



En cuanto al consumo de los macro nutrientes, el 40%(n=12) tiene una ingesta inadecuada de hidratos de carbono,

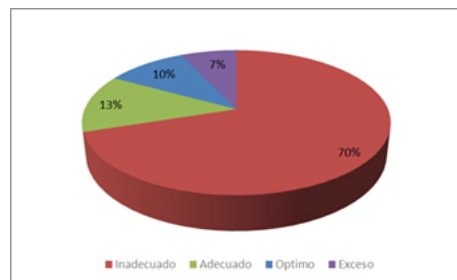
43% (n=13) consume proteína de forma adecuada, y llama la atención que el 60%(n=18) de los atletas consume grasas muy por debajo de los requerimientos. El 43% (n=13) tiene un consumo calórico adecuado y el 33% (n=10) inadecuado.

Tabla 2: Consumo de macro nutrientes y calorías (n=30)



Con relación a la hidratación de los atletas el 70% (n=21) presentan un estado inadecuado, el 13% adecuado, y el resto entre óptimo y exceso.

Tabla 3: Nivel de hidratación de los deportistas (n=30)



Discusión

Casi la mitad de la muestra presento un consumo adecuado de energía, a diferencia a lo encontrado por Hernández D. en el 2018 la ingesta de energía era deficiente en un grupo de deportistas adolescentes. (Hernández Gallardo, Arencibia Moreno, Rezavala Zambrano, Hidalgo Barreto, & Vásquez Giler, 2018) Quizás la diferencia se deba al tamaño de la muestra en este estudio donde consistió en 94 deportistas y el deporte practicado fue el futbol, a diferencia del presente estudio donde se trataba de atletismo en sus diferentes modalidades.

La hidratación de los adolescentes deportistas no fue la adecuada en el 70% de los casos, lo cual es un signo de alarma, la deshidratación repercute de forma negativa en el cuerpo humano y en su termorregulación. Entre los principales sistemas afectados se encuentra el sistema cardiovascular, con un incremento entre 5-8 puls/min para pérdidas de un 1% del peso corporal además de ocasionar una disminución del gasto cardiaco, del volumen sanguíneo (pérdidas entre el 7-8% en situación de deshidratación sin hipertermia y viceversa, y más de un 20% cuando se dan ambas de forma simultánea) el incremento de la temperatura corporal, como consecuencia de un déficit en la ingesta de líquidos, conlleva un aumento en la utilización de glucosa por parte del músculo favoreciendo una menor captación de ácidos grasos libres ,con el aumento de la temperatura corporal se produce una mayor liberación de adrenalina, que a su vez estimula la glucogenolisis; todos estos procesos conducen a una depleción más rápida de los depósitos de glucógeno y por tanto a la reducción del tiempo hasta el agotamiento y disminución del rendimiento deportivo. (R. Pedrero Chamizo, 2008)

En esta investigación, se encontró un alto consumo de proteínas por parte de los deportistas, lo cual coincide con el estudio de Almeida T, en donde también las dietas de los deportistas adolescentes estudiados resultaron ser hiperproteicas. (de Almeida & Soares, 2003) Similar al estudio de Murrillo O. donde también resulto elevado el consumo de proteínas en la población deportista adolescente. (Murillo & Del Pilar Amaya Rey, 2009)

En el presente estudio se encontró una ingesta deficitaria de grasas, lo cual difiere al estudio de Palacin A., et all en donde estudio los hábitos alimentarios de un grupo de esquiadores adolescentes, en donde obtuvo como resultado un elevado consumo de grasas, no se especifica el tipo de grasa lo cual sería interesante para próximas investigaciones. (Palacin Arce, Pajares, Fraile, & Mariscal-Arcas, 2012)

Conclusiones

La muestra estuvo conformada por 30 adolescentes del Club de Atletismo de la Ciudad de Paraguari, con una edad media de 15,2 ± 1,4 años. El 80% fueron hombres y el 20% mujeres. En cuanto a la procedencia, la mayoría pertenece a la ciudad de Paraguari con 67%, el resto de Carapeguá 23% y ciudades aledañas como Yaguaron 6% y Quiindy 3% respectivamente.

El 43% tiene un consumo calórico adecuado y un 33% inadecuado. En cuanto al consumo de los macronutrientes, el 40% tiene una ingesta inadecuada de hidratos de carbono, el 43% consume proteínas de forma adecuada, y el 60% tiene una ingesta inadecuada de lípidos.

Entre los macronutrientes de mayor consumo tenemos a las proteínas 43% y entre los atletas el consumo de grasas 60% está muy por debajo de los requerimientos.

Con relación a la hidratación de los atletas el 70% presentan un estado inadecuado, el 13% adecuado, y el resto entre óptimo 10% y exceso 7%.

Se concluye que una ingesta inadecuada de macro nutrientes y el nivel de hidratación, no logra cubrir los requerimientos necesarios del grupo etario, limitando el desempeño deportivo de los adolescentes.

Referencias Bibliográficas

Argôlo, D., Borges, J., Cavalcante, A., Silva, G., Maia, S., Ramos, A., ... Moraes, A. (2018). Poor dietary intake and low nutritional knowledge in adolescent and adult competitive athletes: a warning to table tennis players. *Ingesta Alimentaria Inadecuada y Bajo Conocimiento Sobre Nutrición En Atletas de Competición Adolescentes y Adultos: Una Llamada de Atención*

Para Los Jugadores de Tenis de Mesa., 35(5), 1124–1130. Retrieved from <http://10.0.81.224/nh.1793>

de Almeida, T. A., & Soares, E. A. (2003). Perfil dietético e antropométrico de atletas adolescentes de voleibol. / Perfil dietético y antropométrico en deportistas de voleyball adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 9(4), 191–197. Retrieved from <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S-965143>

Hernández Gallardo, D., Arencibia Moreno, R., Rezavala Zambrano, N. M., Hidalgo Barreto, T. J., & Vásquez Giler, Y. (2018). Balance energético en adolescentes deportistas del Cantón Manta (Manabí, Ecuador). (Spanish). *Energetic Balance in Adolescent Athletes of the Manta Cantón (Manabí, Ecuador)*. (English), 38(2), 111. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&AN=131461154&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Marginet, M. C., Amigó, A. I., Sala, V. P., Reig, X. I., García, E. V., & Brotons, D. (2008). Valoración nutricional de los hábitos alimentarios en jóvenes esgrimistas de competición. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43(159), 118–126. Retrieved from [http://10.0.3.248/S1886-6581\(08\)70087-2](http://10.0.3.248/S1886-6581(08)70087-2)

Murillo, O. O., & Del Pilar Amaya Rey, M. C. (2009). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. *Overview of Feeding Practices in School Adolescents.*, 27(2), 43–56. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=51002905&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Palacin Arce, A., Pajares, L., Fraile, W., & Mariscal-Arcas. (2012). Diferencias de hábitos nutricionales de adolescentes españoles esquiadores y no. *Nutricion Hospitalaria*, 27, 31. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=85788435&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

R. Pedrero Chamizo, M. G. G. (2008). [Importance of liquid intake in sporty adolescents] / Importancia del consumo de líquidos en adolescentes deportistas. *Alimentación Nutrición y Salud (España)*, 19–28. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsagr&AN=edsagr.ES2008000851&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Saldaña, C., Folle, R., & Ocaña, M. (2010). Habits and nutrition knowledge of adolescent performance swimmers. *Hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento. European Journal of Human Movement VO - 23*, (0), 95. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.3f33fcaa981c4fa8a47bb47470cbd888&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Resumen

Se ha demostrado la importancia de la alimentación adecuada para los adolescentes más aun en aquellos que practiquen deporte ya que sus requerimientos nutricionales son mayores. Objetivo: Valorar los hábitos alimentarios de adolescentes pertenecientes al Club de Atletismo de la ciudad de Paraguarí durante el último trimestre del año 2017. Materiales y Métodos: Estudio observacional, transversal, descriptivo, llevado en el mes de diciembre del 2017, en atletas adolescentes pertenecientes al club de atletismo de Paraguarí. Se evaluaron variables demográficas, edad, sexo, cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas y lípidos consumidas, valorados por el recordatorio de 7 días. Resultados: fueron estudiados 30 adolescentes, donde el 80% de la muestra fueron hombres, con una edad media de $15,2 \pm 1,4$ años. El 63% se encuentra cursando el nivel medio y el 87% no trabaja. El 43% tiene un consumo calórico adecuado y el 33% inadecuado. En cuanto al consumo de los macronutrientes, el 40% tiene una ingesta inadecuada de hidratos de carbono, el 43% consume proteínas de forma adecuada, y llama la atención que el 60% de los atletas consume grasas muy por debajo de los requerimientos. Con relación a la hidratación de los atletas el 70% presentan un estado inadecuado, el 13% adecuado, y el resto entre óptimo y exceso Conclusión: Se evidencia que la dieta de los atletas no logra cubrir los valores mínimos requeridos, los cuales podrían resultar insuficientes para la etapa etaria y el deporte.

Palabras Claves: adolescentes, hábitos alimentarios, hidratación