



VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN DEPORTISTAS DE FUTSAL FIFA DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE DEL AÑO 2021

ASSESSMENT OF NUTRITIONAL STATUS IN FIFA FUTSAL PLAYERS DURING THE FIRST QUARTER OF 2021

Villalba Gutiérrez, Romina Elizabeth

Universidad de la Integración de las Américas.

licvillalba@outlook.com

Lezcano Mencia, Alejandro

Universidad de la Integración de las Américas

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1744-0418>

alejandrolezcano1978@gmail.com

Resumen

El objetivo principal de la investigación es analizar la valoración del estado nutricional en deportistas de Fútbol FIFA durante el primer trimestre del año. Es un estudio descriptivo, retrospectivo, con enfoque mixto y de corte transversal. Con respecto a los resultados y conclusiones, el estado nutricional de los deportistas, considerando la ingesta energética nutricional y el gasto energético diario, el 45 % entrena, trabaja y estudia, el 50 % de los jugadores indicó que su frecuencia de entrenamiento es 5 veces por semana y su intensidad en un 65 % es intermedia, el 60 % indicó que realiza 4 comidas, en cuanto a la relación entre el estado nutricional y el estado físico deportivo de los deportistas, se analiza la composición corporal a través de la antropometría y estos fueron los resultados, la mayoría de los jugadores se encuentran con un porcentaje de grasa dentro del rango normal, pero en casi todos los deportistas se debe disminuir en kilogramos de grasa y mantener o aumentar la masa muscular, un menor porcentaje se encuentra con un rango de porcentaje de grasa por debajo de lo normal, donde habría que aumentar en kilogramos de grasa y la masa muscular. Se concluye que es importante realizar una valoración correcta del estado nutricional y físico de manera a obtener una permanencia óptima.

Palabras clave: Estado nutricional. Nutrición. Gasto energético. Ingesta energética.

Rendimiento físico – deportivo

Abstract

The main objective of the research is to analyze the assessment of nutritional status in FIFA Futsal athletes during the first quarter of the year. It is a descriptive, retrospective study with a mixed and cross-sectional approach. Regarding the results and conclusions, the nutritional status of the athletes, considering the nutritional energy intake and daily energy expenditure, 45% train, work and study, 50% of the players indicated that their training frequency is 5 times per week and its intensity in 65% is intermediate, 60% indicated that they eat 4 meals, in terms of the relationship between nutritional status and sports fitness of athletes, body composition is analyzed through anthropometry and these were the results, most of the players find a percentage of fat within the normal range, but in almost all athletes it is necessary to decrease in kilograms of fat and maintain or increase muscle mass, a lower percentage finds a fat percentage range below normal, where it would be necessary to increase in kilograms of fat and muscle mass. It is concluded that it is important to carry out a correct assessment of the nutritional and physical status in order to obtain an optimal permanence.

Keywords: Nutritional status. Nutrition. Energy expenditure. energy intake. Physical performance - sports

Introducción

Una de las necesidades básicas en el mundo del ser humano es alimentarse, desde la creación del hombre hasta la actualidad la importancia de ingerir alimentos es la misma, lo que ha variado es la forma de hacerlo, y aunque en el presente hay mucha información sobre cómo nutrirse correctamente, se siguen cometiendo grandes errores a la hora de ingerir alimentos de forma adecuada.

Algunos deportistas desconocen la forma total o parcial de pautas alimentarias adecuadas y en muchas ocasiones, obtener logros era el resultado del consumo exagerado de proteínas de origen animal, pero con el desarrollo de la humanidad y la aplicación de la ciencia en diferentes áreas se ha demostrado que la nutrición cumple un papel muy importante dentro del rendimiento deportivo.

“El rendimiento deportivo está condicionado por un conjunto de factores que incluyen las aptitudes físicas, el entrenamiento, la motivación, las condiciones ambientales y la alimentación” (1). En este sentido la valoración del estado nutricional juega un papel fundamental en los centros deportivos ya que realiza un diagnóstico general sobre el deportista.

Los beneficios de una dieta adecuada son más evidentes en el área del desempeño competitivo, en las que las estrategias nutricionales ayudan a los deportistas a dar su mejor prestación reduciendo o retardando la aparición de los factores que de otra forma ocasionarían fatiga. Sin embargo, los patrones de alimentación diaria son probablemente aún más importantes porque ayudan a los deportistas a alcanzar la plataforma desde la cual se lanzarán a la competencia.

Para el entrenamiento, los deportistas deben trazarse los siguientes objetivos: 1. Satisfacer los requerimientos de energía y nutrientes necesarios para sostener un programa

de entrenamiento. 2. Lograr y mantener una contextura física ideal para el tipo de evento de competición. Manejar el entrenamiento y la alimentación para conseguir un nivel de masa corporal, masa grasa y masa muscular que sea compatible con un buen estado de salud y un buen rendimiento. 3. Mejorar la adaptación y la recuperación entre sesiones de entrenamiento aportando todos los nutrientes relacionados con este proceso. 4 y 5. Recuperar combustibles energéticos y rehidratarse durante cada sesión para tener un rendimiento óptimo en cada actividad. Experimentar y ensayar estrategias nutricionales para la competición de modo que las prácticas que sean beneficiosas puedan ser identificadas y finalmente ajustadas. 6. Mantener un buen funcionamiento y una salud óptimos cubriendo el aumento de necesidades de algunos nutrientes por el entrenamiento intenso.

Es de vital importancia llegar a estos objetivos para finalmente para llegar a resultado deseado individualmente, como equipo y como club.

Conforme a lo mencionado se presentan los siguientes objetivos

General

- ❖ Analizar la valoración del estado nutricional en deportistas de Fútbol FIFA durante el primer trimestre del año 2021

Específicos

- ❖ Presentar el estado nutricional de los deportistas del equipo de la liga premiun Fútbol FIFA Exa Ysaty, considerando la ingesta energética nutricional y el gasto energético diario.
 - ❖ Determinar el estado físico – deportivo de los deportistas del equipo de la liga premiun Fútbol FIFA Exa Ysaty. teniendo en cuenta sus parámetros antropométricos
-

- ❖ Establecer la relación entre el estado nutricional y físico deportivo de los deportistas del equipo de la liga premiun Futsal FIFA Exa Ysaty.
- ❖ Destacar la importancia de una correcta nutrición para los deportistas de Futsal FIFA.

Por otro lado, se considera de gran importancia, analizar los aspectos que desde el punto de vista de la nutrición influyen en el estado nutricional de los deportistas del equipo de la liga premiun Futsal FIFA Exa Ysaty, y poder comprobar si los alimentos que están consumiendo, están siendo seleccionados adecuadamente para cumplir las exigencias que requiere el entrenamiento y la competencia. Y de esta forma realizar la valoración del estado nutricional de estos deportistas considerando la importancia que representa dentro del ámbito del deporte.

El tema es relevante ya que los alimentos y la hidratación cumplen un papel muy importante en el rendimiento durante la práctica deportiva, por lo mismo, no se le debe restar interés a la valoración del estado nutricional de los deportistas, para obtener una buena salud y por ende un óptimo rendimiento y una correcta recuperación post ejercicio.

Materiales y Metodología

Esta investigación se basa en un estudio descriptivo y transversal sobre la valoración del estado nutricional en deportistas de Futsal FIFA durante el primer trimestre del año 2021, además entre los objetivos específicos se destacan; el estado nutricional de los deportistas, la ingesta energética nutricional y el gasto energético diario, el estado físico – deportivo de los deportistas y presentar la relación entre el estado nutricional y el estado físico deportivo. De corte transversal, por realizarse la investigación en un periodo específico de tiempo. El Diseño es No experimental, porque se observan situaciones ya existentes o que se sucedieron, además no se tiene control directo sobre las variables y ni se puede influir sobre ellas. Según

la afirmación de Hernández Sampieri, Baptista Lucio y Fernández Collado (2014) “la investigación no experimental es sistemática y empírica en la que las variables independientes no se manipulan porque ya han sucedido.” (p.153)

El enfoque que se utilizó es Mixto puesto que se estudiaron variables cuantitativas que posibilitaron la presentación de datos en gráficos, cuadros y variables cualitativas en textos que brindaron profundidad y contextualización. Ambos procesos dan realce y aportan datos significativos a la investigación realizada. Mientras que las unidades de análisis fueron jugadores de fútbol FIFA, entrenadores del deporte mencionado y nutricionistas deportivos; además de la literatura existente sobre el tema. La población está compuesta por todos los deportistas de fútbol FIFA a nivel nacional. La muestra está compuesta por 15 jugadores de fútbol FIFA, además para las entrevistas fueron convocados 2 integrantes del equipo técnico del club, 2 nutricionistas deportivos de quienes se presentan a continuación.

El estudio se llevó a cabo en el Club Exsa Ysaty, cuyo funcionamiento se da en el predio del Colegio Nacional de Enseñanza Media Diversificada Ysaty sito en la calle Tovati casi República Argentina de la ciudad de Asunción, Paraguay. El tiempo corresponde a los meses, de enero, febrero y marzo del año 2021. Las técnicas utilizadas en esta investigación corresponden a las siguientes: Análisis documental, Entrevistas, Encuestas

Resultados

En cuanto al objetivo relacionado con el estado nutricional de los deportistas del equipo de la Liga Premium Fútbol FIFA Exa Ysaty, considerando la ingesta energética nutricional y el gasto energético diario, se observó que el 65% de los encuestados se encuentra entre 28 y 37 años, mientras que el 35% tiene entre 18 y 27 años. Respecto al

estado civil, el 45% indicó la opción “otros” y el 10% manifestó estar casado. En cuanto a sus actividades, el 45% señaló que entrena, trabaja y estudia, seguido del 40% que entrena y trabaja. Asimismo, el 40% indicó asistir al gimnasio, mientras que el 30% practica fútbol y el 30% realiza otros deportes. En relación con sus objetivos, el 50% manifestó que realiza deporte y el otro 50% aspira a ser profesional. Respecto al entrenamiento, el 50% entrena cinco veces por semana y el 35% tres veces por semana; el 60% realiza sesiones de dos horas, el 30% de una hora y el 10% de tres horas. En cuanto a la intensidad, el 65% indicó una intensidad intermedia y el 35% una intensidad máxima. Además, el 95% manifestó ser constante en la actividad física y el 80% indicó no presentar dificultades durante el entrenamiento.

En relación con los hábitos alimentarios, el 60% de los deportistas manifestó realizar cuatro comidas al día, el 20% seis comidas, el 15% cinco comidas y el 5% tres comidas. En el desayuno, el 35% indicó consumir café con leche acompañado de algún panificado, mientras que el 30% consume huevos revueltos, pan integral y jugo de fruta. Respecto a la media mañana, el 50% señaló que no la realiza, el 40% consume frutas y el 10% comidas rápidas. En el almuerzo, el 40% consume caldos, el 35% guiso de arroz y el 20% comidas horneadas o preparadas sin aceite. Como acompañamiento, el 40% consume mandioca, batata o sopa paraguaya, mientras que el 25% consume ensaladas verdes y el 15% no incorpora ningún complemento. El 75% indicó que acompaña el almuerzo y la cena con bebidas. En cuanto a la merienda, el 40% consume café negro con algún panificado, el 20% alimentos dulces y otro 20% comidas rápidas. Finalmente, respecto a la cena, el 40% consume comidas rápidas, el 30% comidas sanas y el 15% consume los alimentos sobrantes del mediodía, mientras que el porcentaje restante no realiza la cena.

En cuanto al descanso y la hidratación, el 45% de los encuestados manifestó dormir seis horas al día, el 35% ocho horas, el 15% indicó otras cantidades de horas y el 5% duerme menos de seis horas. Respecto al consumo de agua, el 45% señaló consumir dos litros diarios, mientras que el 40% consume tres litros y el 15% menos de un litro. En conjunto, los resultados permitieron evidenciar que los deportistas presentaron una elevada frecuencia y constancia de actividad física, aunque se observaron diferencias en los hábitos alimentarios, el descanso y la hidratación. Estos factores resultaron relevantes para valorar la relación entre la ingesta energética nutricional y las demandas derivadas del gasto energético diario de los deportistas.

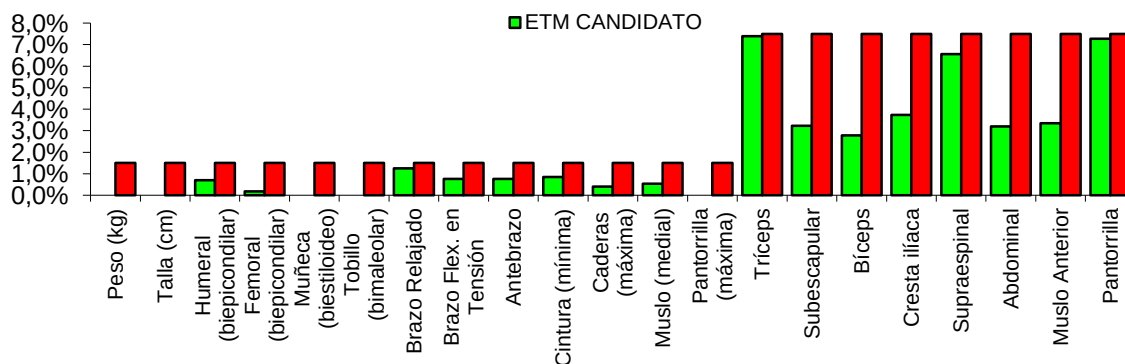
En relación al objetivo 2 sobre **el rendimiento físico – deportivo de los deportistas del equipo de la liga premiun Futsal FIFA Exa Ysaty. teniendo en cuenta sus parámetros antropométricos se presenta las siguientes tablas.**

Interpretación general de los datos hallados:

La mayoría de los jugadores se encuentran con un porcentaje dentro del rango normal, pero que para cada caso particular se debe disminuir o aumentar en kilogramos de grasa y mantener o aumentar la masa muscular, por ende, llegar a un peso ideal para el deporte que realizan y así mejorar su rendimiento físico y performance en general, a través de la alimentación y el entrenamiento adecuado. Es necesario realizar esos ajustes individualmente para que el resultado se pueda apreciar de forma colectiva en el equipo.

En las siguiente tabla y gráficos podemos apreciar el nivel de asertividad al tomar las medidas antropométricas.

variable	etm (mm)	%etm	objetivo	verificar
peso (kg)	0,000	0,00%	1,5%	ok
talla (cm)	0,000	0,00%	1,5%	ok
humeral (biepicondilar)	0,050	0,70%	1,5%	ok
femoral (biepicondilar)	0,016	0,18%	1,5%	ok
muñeca (biestiloideo)	0,000	0,00%	1,5%	ok
tobillo (bimaleolar)	0,000	0,00%	1,5%	ok
brazo relajado	0,383	1,24%	1,5%	ok
brazo flex. en tensión	0,250	0,76%	1,5%	ok
antebrazo	0,210	0,76%	1,5%	ok
cintura (mínima)	0,703	0,86%	1,5%	ok
caderas (máxima)	0,387	0,40%	1,5%	ok
muslo (medial)	0,306	0,54%	1,5%	ok
pantorrilla (máxima)	0,000	0,00%	1,5%	ok
tríceps	0,426	7,39%	7,5%	ok
subescapular	0,237	3,23%	7,5%	ok
bíceps	0,079	2,79%	7,5%	ok
cresta iliaca	0,326	3,73%	7,5%	ok
supraespinal	0,371	6,56%	7,5%	ok
abdominal	0,306	3,20%	7,5%	ok
muslo anterior	0,262	3,35%	7,5%	ok
pantorrilla	0,345	7,27%	7,5%	ok



En cuanto al objetivo 3, sobre la relación entre el estado nutricional y el rendimiento físico deportivo de los deportistas del equipo de la liga premium Futsal FIFA Exa Ysaty las entrevistadas han manifestado lo siguiente:

Entrevista Mg Rossana Sanabria

La ingesta no debe ser superior al gasto, por eso es de suma importancia el cálculo de las necesidades energéticas del atleta para el deporte que practica. La relación debe estar estrechamente relacionada entre lo que se consume y lo que se gasta. Se debe aportar al cuerpo los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, salud es igual a rendimiento y a recuperación. Según se alimente un deportista podrá ver como su rendimiento mejora o por el contrario queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones y la fatiga.

Entrevista Especialización. Sonia Mereles

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo. Para mantener el organismo en equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario. El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, de múltiples determinantes en un espacio dado, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales

Con relación al objetivo 4 que mencionar la importancia de una correcta nutrición para los deportistas de Futsal FIFA.

Entrevista Mg Rossana Sanabria

Totalmente, basados en la fisiología si administramos los nutrientes correspondientes en cantidad y calidad a las necesidades energéticas del atleta según la exigencia de su deporte,

se obtendrán los mejores resultados tanto en la preparación, durante la competición y post – competición. La importancia de la nutrición en los deportistas es cada vez más evidente y se ha visibilizado en muchos deportes, sobre todo relacionándolos en el alto rendimiento deportivo, donde las estrategias dietético-nutricionales pueden ayudar a los deportistas a reducir la aparición de fatiga, y, por tanto, mejorar el rendimiento.

Pero, la nutrición deportiva no solo tiene en cuenta deportistas de alto nivel, sino también la población en general. El principal papel de la alimentación y nutrición para deportistas es aportar la energía y los nutrientes necesarios para lograr una adecuada respuesta a los entrenamientos y poder recuperarse entre esfuerzos. Se debe tener en cuenta el aporte de macronutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas), micronutrientes y la hidratación.

Entrevista Especialización. Sonia Mereles

La nutrición influye aportando los nutrientes necesarios para tener un óptimo estado de salud, salud para mejorar y optimizar el rendimiento y la recuperación. Puesto que la falta de nutrientes puede contribuir a la aparición de lesiones, fatiga temprana, dolores musculares, que limitan y disminuyen el rendimiento.

Una adecuada alimentación es parte fundamental de un estilo de vida activo y saludable. La actividad física es complementaria en una estrategia saludable a una dieta correcta, un descanso suficiente, además de, entre otras precauciones, evitar malos hábitos, como el consumo de alcohol, tabaco, etc. Pero para el deportista, especialmente, una alimentación adecuada supone una parte fundamental de su plan, de la que dependerá que el entrenamiento, la competición, y la recuperación posterior a estos esfuerzos, sean exitosas.

Conclusiones

A continuación, se exponen los puntos conclusivos del trabajo de investigación; con relación al objetivo 1 sobre el estado nutricional de los de los deportistas del equipo de la liga

premiun Futsal FIFA Exa Ysaty se concluye que; De las personas que contestaron la encuesta en su mayoría se encuentran en la franja etaria de 28 y 37 años con el 65%; en su mayoría con el 45% indicaron que entrena, trabaja y estudia; el 40% indicaron que va al gimnasio y el 50% indico que su frecuencia de entrenamiento es de 5 veces por semana así mismo el 95% indicó que sí es constante en la actividad física. De los encuestados en su mayoría con el 60% indicó que realiza 4 comidas, el 35% indicó que desayuna café con leche más algún panificado, el 40% reveló que almuerza caldos (verduras, puchero, vori, soyo u otros), y el 40 % expresó que cena comidas rápidas y por otro lado el 45 % indicó que consume 2 litros de agua por día.

Con respecto al objetivo 2 que hacer referencia al estado físico – deportivo de los deportistas del equipo de la liga premiun Futsal FIFA Exa Ysaty, teniendo en cuenta sus parámetros antropométricos: La mayoría de los jugadores se encuentran con un porcentaje dentro del rango normal, pero que para cada caso particular se debe disminuir o aumentar en kilogramos de grasa y mantener o aumentar la masa muscular, por ende, llegar a un peso ideal para el deporte que realizan y así mejorar su rendimiento físico y performance en general, a través de la alimentación y el entrenamiento adecuado. Es necesario realizar esos ajustes individualmente para que el resultado se pueda apreciar de forma colectiva en el equipo.

Con relación al objetivo 3 con referencia a la relación existe entre el estado nutricional y físico deportivo de los deportistas del equipo de la liga premiun Futsal FIFA Exa Ysaty se puntualiza lo siguiente: Basados en la fisiología si administramos los nutrientes correspondientes en cantidad y calidad a las necesidades energéticas del atleta según la exigencia de su deporte, se obtendrán los mejores resultados tanto en la preparación, durante la competición y post – competición. El principal papel de la alimentación y nutrición para

deportistas es aportar la energía y los nutrientes necesarios para lograr una adecuada respuesta a los entrenamientos y poder recuperarse entre esfuerzos. La nutrición influye aportando los nutrientes necesarios para tener un óptimo estado de salud, salud para mejorar y optimizar el rendimiento y la recuperación.

Con respecto al objetivo 4 sobre la importancia de una correcta nutrición para los deportistas de Fútbol FFA: Una adecuada alimentación es parte fundamental de un estilo de vida activo y saludable. La actividad física es complementaria en una estrategia saludable a una dieta correcta, un descanso suficiente, además de, entre otras precauciones, evitar malos hábitos, como el consumo de alcohol, tabaco, etc. Pero para el deportista, especialmente, una alimentación adecuada supone una parte fundamental de su plan, de la que dependerá que el entrenamiento, la competición, y la recuperación posterior a estos esfuerzos, sean exitosas.

Referencias

1. Figueroa, G. Evaluación Nutricional. Facultad de Medicina, Carrera de Nutrición, Cátedra de Evaluación Nutricional. (2015, pág. 5) (1).
 2. De Girolami. Daniel H, Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal, 1ra edición, 5ta reimp. 2017, pág 255,256 (2).
 3. Onzari Marcia, Fundamentos de la nutrición en el deporte, 2008, pág.3, 4 y 5 (3)
 4. Gómez Vital, M y Zulueta, D. Vigilancia Alimentaria nutricional en hogares de ancianos. (2001). Revista Cubana Med Gen Integr., 17 (6), 526-531 (4).
 5. Burke Louise, Nutrición en el deporte, Un enfoque práctico, Madrid España: Editorial Médica Panamericana S.A 2007, pág. 185 (5).
 6. Berning JR. Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes. Mahan LK, Escott-Stump S, editores. Nutrición y dietoterapia de Krause. Madrid: Mc Graw-Hill Interamericana, 2001; p. 581-606. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-nutricion-el-deporte-13053127> (6).
-