



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

“HÁBITOS SALUDABLES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DE
IMBABURA, PERIODO 2019”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada
en Enfermería

AUTORA: Doris Alexandra Ruano León

DIRECTORA: MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses

IBARRA - ECUADOR

2019

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de directora de la tesis de grado titulada: **“HABITOS SALUDABLES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACION DE IMBABURA, PERIODO 2019”**, de autoría de: **Doris Alexandra Ruano León**, para obtener el Título de Licenciada en Enfermería, doy fe que dicho reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2019

Lo certifico

(Firma).....

MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses

C.C.: 1002011945

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003899257		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Doris Alexandra Ruano León		
DIRECCIÓN:	Ibarra Rafael Miranda y Luis Felipe Borja		
EMAIL:	dorisruano3@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	S/N	TELÉFONO MÓVIL:	09602145051
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	“HÁBITOS SALUDABLES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DE IMBABURA ,PERIODO 2019”		
AUTOR (ES):	Doris Alexandra Ruano León		
FECHA:	2019/10/15		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Enfermería		
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses		

2. CONSTANCIA

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2019

LA AUTORA

(Firma).....

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Doris Ruano León', written over a dotted line.

Doris Alexandra Ruano León

C.I.: 1003899257

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCCS-UTN


Fecha: Ibarra, 15 de octubre de 2019

Doris Alexandra Ruano León “HABITOS SALUDABLES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACION DE IMBABURA, PERIODO 2019”. TRABAJO DE GRADO. Licenciada en Enfermería. Universidad Técnica del Norte.

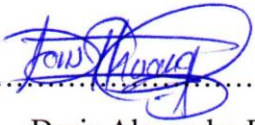
DIRECTORA: MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses

El principal objetivo de la presente investigación fue, Determinar los hábitos saludables en los deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019. Entre los objetivos específicos se encuentran: Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio. Identificar los hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura. Valorar la composición corporal en estos deportistas a través de parámetros antropométricos. Elaborar un material educativo que promueva la práctica de hábitos saludables en este grupo de estudio.

Fecha: Ibarra, 15 de octubre de 2019


.....
MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses

Directora


.....
Doris Alexandra Ruano León

Autora

DEDICATORIA

Ha sido el creador das las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; aún sin merecerlo, me ha regalado su inmenso amor y misericordia por ello, dedico este trabajo a Dios, por brindarme su infinito amor para poder culminar estas etapa de mi vida a mis cinco hermanos que son mi ejemplo a seguir (Mónica ,Juan, Valeria ,Mario, Antonio) a mis padres Manuel Ruano y Guadalupe León por los valores impartidos ,gracias por hacer de nosotros unos excelentes hijos, a mi hijo Jaden Subía que ha sido mi impulsó día a día ,mi motor y mayor felicidad a Fernando Subía por estar siempre a mi lado y ser el hombro donde apoyarme durante todos estos años.

Doris Alexandra Ruano León

AGRADECIMIENTO

La vida no es fácil, pero hay un motor llamado corazón, un seguro llamado fe y un conductor llamado Dios a quien agradezco por darme la oportunidad de hacer realidad mi máspreciado sueño, porque a pesar de que existieron mil motivos para desmayar, pues existió una razón para continuar el amor por ser enfermera.

En primera instancia agradezco a la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de formarme ya que nunca imagine llegar hasta esta etapa de mi vida.

Gracias a mi tutora de tesis MSc Amparito Barahona por guiarme durante este tiempo, por la paciencia, gracias por motivarme sin duda este trabajo de tesis ha sido una gran bendición en todo sentido y agradezco a mi familia por el apoyo incondicional, por su amor, su lealtad gracias por ser parte de mi vida, ya que si en ellos no habría sido posible seguir adelante.

Un enorme agradecimiento a la Federación Deportiva de Imbabura al director por la apertura para realizar este trabajo de investigación, gracias a cada uno de los entrenadores deportivos por la colaboración, gracias a los deportistas por formar parte de este trabajo investigativo lo cual ayudara a mejorar sus hábitos de vida.

Doris Alexandra Ruano León

Las palabras nunca alcanzan, cuando lo que hay que decir desborda el alma.

ÍNDICE GENERAL

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS	ii
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE GRAFICOS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
TEMA:	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. Problema de la investigación.....	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema de investigación.....	3
1.3. Justificación	4
1.4. Objetivos.....	5
1.4.1. Objetivo general.....	5
1.4.2. Objetivos específicos	5
1.5. Preguntas directrices:.....	6
CAPÍTULO II	7
2. Marco Teórico	7
2.1. Marco referencial.....	7
2.1.1. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud.	7
2.1.2. Relación de la actividad física con hábitos de salud.....	7
2.1.3. Actividad física y procesos cognitivos	8
2.1.4. Procesos de socialización y actividad física	9
2.1.5. La importancia de una alimentación correcta para los deportistas	9

2.1.6. Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física y deportistas..	10
2.2. Marco contextual	12
2.2.1. Descripción del área de estudio.	12
2.3. Marco conceptual	14
2.3.1. Que es deporte:	14
2.3.2. Tiempo recomendado según la OMS para realizar deporte.....	15
2.3.3. Adultos de 18 a 64 años	16
2.3.4. Adultos mayores de 65 años en adelante	16
2.3.5. Tipos de deportes que existen.....	17
2.3.6. Actividad Física	18
2.3.7. Hábitos Saludables.....	20
2.3.8. Alimentación:.....	21
2.3.9. Descanso:	25
2.3.10. Evaluación nutricional en el deportista.....	26
2.3.11. Composición corporal:.....	27
2.4. Marco Legal y Ético	31
2.5.1. Marco Legal.....	31
CAPÍTULO III	35
3. Metodología de la investigación.....	35
3.1. Diseño de la Investigación.....	35
3.1.2. Tipo de investigación.....	35
3.2. Lugar de estudio	35
3.3. Población de estudio	35
3.3.1. Universo.....	35
3.4. Identificación de Variables	36
3.5. Operacionalización de Variables	37
3.6. Métodos y técnicas para la recolección de la información	40
3.7. Análisis de datos.....	41
CAPÍTULO IV	43
4. Resultados	43
CAPÍTULO V	53
5.2. Recomendaciones	55

Bibliografía	56
ANEXOS	58
Anexo 1. Encuesta.....	58
Anexo 2. Galería fotográfica.....	63
Anexo 3. Tríptico	67

ÌNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019.....	43
--	----

ÌNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1. Hábitos de consumo de alimentos de los deportistas de la federación deportiva de Imbabura 2019.....	45
Gráfico 2. Frecuencia de consumo de carnes y comida rápida en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019.....	46
Gráfico 3.....	47
Gráfico 4. Consumo de alimentos antes y después del entrenamiento en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019	48
Gráfico 5. Hábitos de sueño, consumo de alcohol y tabaco en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019.....	49
Gráfico 6. Uso de esteroides en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019.....	50
Gráfico 7. Composición corporal de los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019	51

RESUMEN

HABITOS SALUDABLES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACION DE IMBABURA, PERIODO 2019.

Autora: Doris Alexandra Ruano León

Correo: dorisruano3@gmail.com

Este estudio se realizó con el objetivo de determinar los hábitos saludables en los deportistas de la de la Federación de Imbabura, es una investigación de tipo descriptivo de corte transversal que permitió detallar las principales características de hábitos saludables en los deportista, para lo cual se midieron variables como: características sociodemográfica, hábitos saludables, composición corporal; la información fue recolectada mediante la aplicación de una encuesta, la población en estudio estuvo conformada por 69 deportistas de ambos sexos, representado en mayor proporción por el sexo masculino de 18 a 20 años de edad, con una instrucción secundaria incompleta en un 48%, debido a que aún se encuentran cursando el último año de bachillerato, la mayoría de los deportistas se auto identificaron como mestizos. En cuanto a hábitos saludables, con la aplicación de la encuesta se identificó que el 93% de estos deportistas mantienen adecuados hábitos saludables en lo que respecta al número de comidas diarias, consumo de carnes, hidratación y descanso, lo cual es muy favorable para el desempeño deportivo, sin embargo un buen porcentaje de esta población (88%) manifiesta consumir comida rápida de 2 a 3 veces por semana, si se mantiene este hábito puede interferir en la salud y el buen desempeño deportivo por el aumento de los depósitos de reserva de grasa, la composición corporal, el sexo femenino presentó niveles bajos y saludables de grasa corporal, a diferencia del sexo masculino donde un gran porcentaje de la población (41%) tuvieron altos niveles de grasa corporal, así mismo este grupo presentó las más bajas concentraciones de agua corporal (71%).

Palabras clave: hábitos saludables, composición corporal, deportistas, Imbabura,

ABSTRACT

HEALTHY HABITS IN SPORTS OF THE IMBABURA FEDERATION, PERIOD 2019.

Author: Doris Alexandra Ruano León

Email: dorisruano3@gmail.com

We call healthy habits to all those behaviors and behaviors that we have assumed as our own and that affect practically our physical, mental and social well-being, this study was carried out with the aim of determining healthy habits in athletes of the Imbabura Federation, It is a descriptive type of cross-sectional investigation that allowed detailing the main characteristics of healthy habits in athletes, for which variables were measured such as: sociodemographic characteristics, healthy habits, body composition; the information was collected through the application of a survey, the study population was made up of 69 athletes of both sexes, represented in greater proportion by the male sex from 18 to 20 years of age, with incomplete secondary education at 48%, Because they are still in the last year of high school, most athletes identified themselves as mestizos. Regarding healthy habits, with the application of the survey it was identified that 93% of these athletes maintain adequate healthy habits with regard to the number of daily meals, consumption of meats, hydration and rest, which is very favorable for good sports performance, however, a good percentage of this population (88%) say they consume fast food 2 to 3 times a week, if this habit is maintained it can interfere with health and good sports performance due to the increase in deposits of fat reserve. When evaluating the body composition, the female sex presented low and healthy levels of body fat, unlike the male sex where a large percentage of the population (41%) had high levels of body fat, likewise this group presented the lowest concentrations of body water (71%). This study will help us to implement strategies that help improve healthy habits among athletes in the Imbabura Federation and the general population.

Keywords: healthy habits, body composition, athletes, Imbabura,

TEMA:

Hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019

CAPÍTULO I

1. Problema de la investigación

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los hábitos saludables como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social . Si bien es cierto, son muchas las causas por las que la práctica del deporte está asociada a una vida sana, esto no significa que todos los deportistas tengan hábitos saludables. Los cambios experimentados en los modos de vida en respuesta a la industrialización, la urbanización, el desarrollo económico y la globalización de los mercados, están teniendo grandes repercusiones en la salud y en los hábitos de la población, ya que si bien han mejorado los niveles de vida y se ha ampliado la disponibilidad de adoptar buenos hábitos saludables , también hay que contabilizar repercusiones negativas significativas en forma de hábitos de vida inapropiados como mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas, en particular grasas saturadas, carbohidratos simples, consumo de sustancias como alcohol y cigarrillo, identificados de este modo, algunos de los componentes que aumentan la probabilidad de aparición de enfermedades no transmisibles como: sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, tensión arterial, problemas cardiovasculares por eso es necesario planificar intervenciones adecuadas para modificar esa repercusión. (1)

Los hábitos saludables de un individuo son influidos por varios factores; el lugar donde habita (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de alimentos en esa zona y el entorno sociocultural que le rodea. En el caso de los deportistas, las necesidades propias del

organismo crecen conforme a la actividad física que realizan. Los requerimientos son mucho mayores a los de una persona normal.(2)

“Mens sana in corpore sano” es una cita latina nacida en Santiago de Chile en el siglo XX que aparece por primera vez en las Sátiras, del autor Juvenal. El “mens sana in corpore sano” es el lema de muchas instituciones deportivas a nivel de Latino América, culturales y académicas, y con ella se quiere mostrar que para ser completo es importante también trabajar el aspecto físico, con hábitos de vida saludables. (3)

El deportista está sometido a constantes esfuerzos, sacrificios, sufrimiento, fracasos, frustraciones y (también) éxitos, que afronta entregando el 100% de su capacidad física y mental. Este nivel de rendimiento y exigencia produce un desgaste importante, y es causa de lesiones y/o fatigas mentales que pasan factura en el desarrollo de su etapa deportiva.(4)

La estrategia nacional intersectorial de hábitos de vida saludables busca promover la adopción y práctica de hábitos y prácticas saludables en la población, a través de una alimentación más sana y el incremento de la actividad física periódica, está dirigida para la población en general. En el Ecuador el Ministerio del Deporte ejecuta el proyecto “Ecuador Ejercítate”, que busca promover la práctica de hábitos saludables para superar los problemas derivados del sedentarismo y mal uso del tiempo libre. Esta iniciativa se lleva a cabo en las 24 provincias del país con 240 puntos integrales los cuales ayudaran a mejorar la calidad de vida de la población en general.(5)

1.2. Formulación del problema de investigación

¿Cuáles son los hábitos saludables que tienen los deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019?

1.3. Justificación

Una persona saludable es aquella que se encuentra en buen estado físico, mental y social, así lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar ejercicio físico, buena alimentación, relación con la sociedad y el medio ambiente.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce que la adopción de hábitos saludables, constituyen un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades, dándose por supuesto que todos y cada uno de nosotros nos preocupemos por nuestros hábitos de vida saludables, en los deportistas en particular para garantizar un excelente desempeño deportivo mismo que garantizara buenos resultados, si bien diferentes estudios demuestran que la elección de hábitos saludables está condicionada por factores distintos de la promoción o recuperación de la salud (Cruz Cruz, 2011). Una intervención de carácter preventivo basada en conductas saludables ayudará a los deportistas a obtener un mejor rendimiento, desarrollo evolutivo, mejorar su bienestar físico, así como afrontar situaciones de desequilibrios psicológicos, personales, frustraciones deportivas y estados emocionales. Cada vez más se presenta una especial atención al beneficio de la práctica regular de ejercicio físico y deporte, a favor de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas y de potenciar el bienestar tanto físico como psíquico.

Por todo lo anterior es importante realizar esta investigación en la Federación deportiva de Imbabura, los beneficiarios directos son los deportistas ya que a través de este estudio se pueden proponer estrategias que mejoren su rendimiento deportivo y calidad de vida de los mismos.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar los hábitos saludables en los deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019

1.4.2. Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio.
- Identificar los hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura.
- Valorar la composición corporal en estos deportistas a través de parámetros antropométricos.
- Elaborar un material educativo que promueva la práctica de hábitos saludables en este grupo de estudio.

1.5. Preguntas directrices:

- Cuáles son las características socio demográficas de la población de estudio.
- ¿Cuáles son los hábitos saludables en los deportistas de la Federación de Imbabura?
- ¿Cuál es la composición corporal en estos deportistas?
- ¿Cuál es el material educativo que promoverá la práctica de hábitos saludables en este grupo de estudio

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1. Marco referencial

2.1.1. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud.

Un estudio realizado por William Ramírez en Bogotá/ agosto 2004, menciona que el panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte, los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física. En el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte. Uno de los estudios más recientes encontró que aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente. Este estudio plantea, así mismo, que aquellos que participan lo hacen con una frecuencia o dosificación inadecuada. La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de población de riesgo, es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad. (6)

2.1.2. Relación de la actividad física con hábitos de salud

En un estudio realizado por Segura y Cols España (1999) menciona que, Al relacionar el ejercicio físico con otros patrones de hábitos como la dieta y el consumo de alcohol y tabaco, surgen otras aportaciones. Para estos autores, la estructuración de estos hábitos depende, fundamentalmente, del grupo socioeconómico de pertenencia: a mayor estatus socioeconómico, mejores hábitos de salud (excepto en el caso del tabaquismo)

La utilización del ejercicio físico y la dieta como método para controlar el peso, es una constante que podemos observar en los adolescentes de otros ámbitos culturales como EE.UU. Según los datos el 60% de las adolescentes americanas y el 23% de los varones utilizan el ejercicio físico (51,5%) seguido de la dieta (30,4%) para perder o controlar el peso. La importancia de mantener un equilibrio energético viene derivada por el aumento de niños y jóvenes con sobrepeso. Según datos se ha observado que se ha duplicado la cantidad de adolescentes americanos con sobrepeso en los últimos 30 años, de igual manera, un 12,5% aproximadamente de 5,3 millones de jóvenes americanos entre 6 y 17 años están afectados seriamente por sobrepeso..(7)

2.1.3. Actividad física y procesos cognitivos

En un estudio realizado por la Universidad de Illinois(2008), en los Estados Unidos, se determinó que a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal .(8)

Así mismo, ciertos estudios que algunos procesos y habilidades cognitivas cerebrales en las personas mayores, eran mejores en las personas que practicaban una actividad física que en aquellas que no lo hacían. Por ejemplo, en 1999 los mismos científicos que realizaron el estudio de la Universidad de Illinois observaron que un grupo de voluntarios que durante 60 años llevaron una vida muy sedentaria, tras una caminata rápida y sostenida de 45 minutos durante tres veces a la semana, lograron mejorar sus habilidades mentales, las cuales suelen declinar con la edad.(8) Existe evidencia de que los procesos cognitivos en niños que practican una actividad física de manera sistemática, son mejores que los procesos de niños que son sedentarios (Stone, 1965). La situación es igualmente interesante cuando se presentan los datos en cuanto a edad: entre 15-19 años la proporción es del 78.6%; entre 20-44 años es del 90.4%; entre 45-64 años es del 95.5%; entre 65-74, es del 95.6%, y de 75 y más años alcanza el 98.8%. Los últimos datos indican que posiblemente a mayor edad, mayor sedentarismo, pero esto debe ser matizado con el análisis de contextos sociales y la influencia que estos han ejercido en las distintas actitudes hacia la práctica deportiva, de las personas o grupos.(8)

2.1.4. Procesos de socialización y actividad física

Un estudio realizado por Carratala, España (1999) que tenía como objetivo fundamental describir las motivaciones de los padres de jóvenes deportistas para incorporar a estos en el judo, muestra en los resultados que existe un componente importante en atribuir al deporte la potencial de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo.(9)

Los resultados muestran que el 85.5% de los padres matriculan a sus hijos porque el deporte mejora los procesos de socialización en los niños y el 8.5%, porque desean formar futuros atletas. A la segunda pregunta, los padres responden en su mayoría, 80.9%, que la escuela como la formación en un deporte o actividad física, tiene la misma importancia, porque consideran que ambos despiertan la responsabilidad haciéndole aprender a dividir su tiempo, trabajar en grupo e incorporar normas. Solo una pequeña parte de los padres encuestados plantean que el deporte o actividad física entorpece el rendimiento escolar. Los autores concluyen que el deporte y la actividad física en general permiten verificar que, sin duda, la comunidad local considera que el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y que existe en él un elemento importante para el desarrollo de los individuos, el niño, y el adolescente, además del aspecto de la socialización. En el mismo sentido, el autor concluye que la práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo. (9)

2.1.5. La importancia de una alimentación correcta para los deportistas

Emilio Suarez Baena (Argentina 2012) menciona que el éxito del deportista radica en tres pilares básicos; el entrenamiento, el descanso y la alimentación en el deportista. De los tres depende nuestro rendimiento en las competiciones y tenemos que prestar la atención que se merece a cada uno de ellos. La alimentación es un acto voluntario y consciente por lo que es importante que sepamos en cada momento qué alimentos tomar y cómo hacerlo. 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 exitosos. En un estudio con jóvenes universitarios españoles, el 67% de los universitarios declararon realizar ejercicio físico habitualmente, un 16,7% eran fumadores, y un 55,6% consumían alcohol (Ledo, 2010). La población del adulto joven es vulnerable a sufrir de sobrepeso, ser fumadores, bebedores de alcohol o consumidores de drogas lo que genera una alarma sobre el grupo de población universitaria al desarrollo de patologías en un futuro, esta población no debe ser olvidada y se debe vincular en los planes de promoción de la salud. La estrategia nacional intersectorial de hábitos de vida saludables busca promover la adopción y práctica de hábitos y prácticas saludables en la población, a través de una alimentación más sana y el incremento de la actividad física periódica. En el país, el consumo de alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas trans ha incidido en el aumento de los factores de riesgo más comunes: sobrepeso y obesidad. La Organización Mundial de la Salud define a los factores de riesgo como cualquier rasgo, característica o exposición de una persona que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. En este caso, obesidad y sobrepeso son factores de riesgo para graves enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2 e hipertensión.(11)

2.1.6. Los hábitos saludables aplicados a la Educación Física y deportistas

Un estudio realizado por Palmas de Gran Canaria Feb. (EUROPA PRESS) menciona que practicar deporte es sin duda alguna una de las actividades que más bienestar produce en nuestro organismo, y por si fuera poco ayuda a eliminar los excesos de grasa y colesterol en el mismo, por lo que es el principal aliado en la lucha contra la obesidad. Por suerte, en nuestra sociedad actual se ha visto un cambio significativo en los últimos años mediante el cual vemos cómo las personas cada vez practican más ejercicio, ya sea en centros especializados como los gimnasios o en el exterior, saliendo a correr. En conclusión, una persona que practica fútbol, básquet, atletismo, etc., tiene la oportunidad de desarrollar de mejor manera su capacidad emocional, mental y física. Según una nota de la cadena de noticias internacional BBC la práctica habitual de ejercicio físico moderado contribuye al mantenimiento de un buen estado

general de salud y ayuda a estar bien, sentirse sano y tener vitalidad, facilitando el buen funcionamiento de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo.

Evidentemente, todos estos beneficios están relacionados de una forma u otra con un estilo de vida mucho más saludable, el cual nos hará sentir mucho mejor tanto por fuera como por dentro, fruto del buen estado físico en el que se encontrará nuestro cuerpo, bastante activo y por ende preparado para cualquier tipo de situación.

Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividad física, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que, a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no es reemplazada por ningún otro tipo de ejercicio físico. (12)

2.2. Marco contextual

2.2.1. Descripción del área de estudio.



Ubicación Física

La Federación Deportiva de Imbabura (FDI) se encuentra ubicada en la ciudad de Ibarra, en la calle: Carlos Elías Almeida y Jaime Rivadeneira, junto al Coliseo Luis Leoro Franco.

Historia

La Federación Deportiva de Imbabura F.D.I., fue fundada el 16 de noviembre de 1928, es una Institución con personería jurídica de derecho privado, con finalidad social y publica, sin fines de lucro, con objetivos sociales, que goza de autonomía administrativa, técnica y económica, normada y regulada por la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, reglamentos generales y especiales y demás leyes conexas. Se identifica con las siglas F.D.I, manteniendo la imagen y razón social que ha venido utilizando por décadas.

La Federación Deportiva de Imbabura (FDI), es el máximo Organismo Deportivo de la Provincia de Imbabura, con domicilio en la ciudad de Ibarra. Su gestión es eminentemente deportiva, técnica y social. No desarrollara proselitismo político ni religioso dentro o fuera del país; y, se consideran intangibles los derechos legítimamente adquiridos sobre sus bienes patrimoniales y rentas destinadas al cumplimiento de sus finalidades y se regirá por el régimen especial denominado Régimen Democratización y Participación para , planificar, fomentar, controlar y coordinar las actividades del deporte formativo que desarrollan las Asociaciones Provinciales por Deportes y las Ligas Deportivas' cantonales de la Provincia de Imbabura.(8)

Misión:

Institución responsable del desarrollo deportivo que cumple con objetivos constitucionales del plan del buen vivir, en beneficio de los deportistas y provincia en general.

Visión:

Para el 2020 la Federación Deportiva de Imbabura será una institución considerada un de las mejores del país, formando deportistas de alto rendimiento que darán los mejores resultados a corto mediano y largo plazo.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Que es deporte:

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, además tiene propiedades que lo diferencian del juego según la OMS. Tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, la realización de actividad física tiene consigo efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.(13)

La influencia de la actividad física en nuestra sociedad es enorme, hoy en día, la práctica deportiva ha establecido gran parte del tiempo de ocio de las personas, tanto si son espectadores como actores, la práctica de la actividad física eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de esta si bien es cierto las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar. Los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan. Por otro lado, el realizar actividad física está considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.(13)

¿Qué entendemos por deporte?

Con frecuencia utilizamos como sinónimos los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos matizando estos términos, considera actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos, que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta definición, actividad

física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. (13)

2.3.2. Tiempo recomendado según la OMS para realizar deporte

La OMS ha elaborado las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud con el objetivo general de proporcionar una mejor orientación sobre respuestas entre frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad y prevención de las enfermedades.(14)

Las recomendaciones las cuales distinguen tres grupos de edad: 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años. A continuación se indican las recomendaciones para cada grupo de edad.(14)

Para jóvenes de 5-17 años

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea.(14)

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

2.3.3. Adultos de 18 a 64 años

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. (15)

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

2.3.4. Adultos mayores de 65 años en adelante

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta),

actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias las cuales no deben ser mayor de 60 minutos diarios.(16)

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

2.3.5. Tipos de deportes que existen

Existen tantos tipos de deportes que lo más fácil es agruparles en un conjunto de categorías.

- Deportes acuáticos
- Deportes de aventura
- Deportes de motor

- Deportes de equipo
- Deportes de fuerza
- Deportes de pelota
- Deportes de montaña
- Deportes extremos
- Deportes de tiro

2.3.6. Actividad Física

Según lo OMS se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los muslos esqueléticos que exija gasto energético.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (17)Es importante resaltar que la práctica de la actividad física previene de una forma elevada las enfermedades degenerativas y crónicas, también brinda algunos beneficios como , control de peso, aumento de la masa corporal, su fuerza ayuda óptimamente al desarrollo de la flexibilidad, ayuda notablemente al sistema cardiaco, al consumo máximo de oxígeno, a la disminución de la frecuencia cardiaca, y esto influye radicalmente en la formación dela persona, en su estado anímico, en su disminución del estrés. (17)

La actividad física tiene diferentes propósitos como; mejorar la condición física, mejorar la calidad de vida de las personas, ayudar a tener una salud prospera, y se debe tener claro que como toda actividad debe tener unos parámetros iniciales para su realización, como la frecuencia, la duración, la intensidad, ya sea individual o a nivel grupal, dependiendo las necesidades de la población. Para cualquier población es importante aumentar el nivel de la actividad física, no importa el contexto ni las

poblaciones lo importante es generar conciencia y dejar una huella en la sociedad. Es de suma importancia impulsar en la escuela, la práctica de la actividad física, para que el estudiante y el profesor creen en su día a día una cultura de actividad física tengan la posibilidad de ejercitarse, ya sea por un deporte particular, por una actividad recreativa, por un juego, por una actividad recreativa, que ofrezca bienestar físico y psicológico, con el agrado y el gozo en la actividad.(17)

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que requieren movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.(18)

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (19)

Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.(20)

Beneficios Psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios Sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

Beneficios adicionales en la infancia y adolescencia

- Los beneficios comprobados en estas etapas son:
- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

2.3.7. Hábitos Saludables

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. (21)

2.3.5 Hábitos y estilos de vida saludable

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.(22)

En la sociedad, las personas presentan estándares de conducta variables en relación a la salud, positivos o negativos que influyen en el desarrollo del cuerpo humano, adaptándose a un estilo de vida saludable que puede representar una elección a futuro, tomar el camino de una vida saludable, comenzando con una buena alimentación, rutina diaria de actividad física, alejar de manera tentativa los productos que afecten la salud, como el cigarrillo, el alcohol, las drogas, entre otros. La práctica de los estilos de vida saludables establece de alguna manera el nivel de salud que se tiene y tendrá a futuro. Factores como la actividad laboral, los tiempos libres o de descanso, los factores de riesgo, el contacto con el medio ambiente, en el contexto cotidiano, determina en medida el proceso salud enfermedad. De este modo, los estilos de vida saludables se entienden como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”.

De esta forma, “el término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”.(23)

La Organización Mundial de la Salud, recomienda que se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez. Los entornos adaptados a las necesidades de las personas mayores, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los mayores. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano.(24)

2.3.8. Alimentación:

La alimentación es la acción y efecto de alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día

a día. No obstante, existe diversidad de palabras parecidas o similares, es el caso de nutrición, alimento, nutrientes son palabras que tienen que ver con el término de alimentación, pero no son sinónimos, por lo tanto, no significan lo mismo. La nutrición es el proceso mediante el cual, luego de la alimentación, el organismo busca los nutrientes en los alimentos consumidos para transformarlos en energía para sobrevivir y subsistir, en cambio, alimentación se refiere al proceso de consumir los alimentos que luego proveerán de nutrientes al organismo.(25)

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

- **Nutrientes**

Son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud como.

- **Proteínas**

Son los ladrillos necesarios para crecer y reparar daños en el cuerpo.

Se encuentran en las carnes (de res, aves, de cacería), pescado, mariscos, crustáceos, huevos, leche, quesos, embutidos (mortadela, salchichas, salchichón), granos como las caraotas, frijoles, arvejas, lentejas.

- **Carbohidratos:** Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal. Se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz, sorgo y sus productos (harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, ñame, apio, yuca, ocumo, ocumo chino, mapuey, batata; plátano; azúcar (blanca o morena), miel y papelón, granos como las caraotas de todos los colores, arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles, quinchonchos.

- **Grasas** Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación. Se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, aguacate, aceitunas, algunas semillas como el maní, merey, pistacho, almendras, nuez.

- **Vitaminas:** Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico.

Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades. **Se encuentran** en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

- **Minerales:** Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros.

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal.

- **Fibra:** La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

Se encuentra en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (caraotas, arvejas, lentejas, frijoles), verduras (yuca, apio, ñame, batata) y cereales integrales.

Hidratación del deportista

El agua es esencial para la vida y mantener la hidratación es importante para la salud física y mental. Su importancia se debe a que el 60% de nuestro peso es agua, es un componente esencial de la sangre de todos los líquidos y fluidos del organismo. El funcionamiento de todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo requiere de agua.

Beneficios de estar hidratado

- Las heces se expulsan con menor esfuerzo, al estar menos secas, se evita el estreñimiento.
- El agua ayuda a proteger las articulaciones y mantiene el buen funcionamiento de los músculos.
- Una buena hidratación conserva la elasticidad de la piel, su suavidad y coloración, mantiene la piel tersa y joven.
- Los riñones limpian mejor la sangre de sustancias de desecho y las eliminan con mayor facilidad, produciendo más cantidad de orina más clara y con esto disminuyendo el riesgo de que se produzcan cálculos renales.
- El agua desempeña un papel importante en la normalización de la presión arterial.
- El líquido de tu organismo contribuye a disipar el calor, regulando tu temperatura corporal

Cuando falta agua, disminuye la capacidad de rendimiento. Toda pérdida de agua no repuesta trae alteraciones que lleva no sólo a la disminución del rendimiento físico sino a un cuadro grave como el golpe de calor. Una pérdida del 2% de la hidratación normal de cuerpo reduce la capacidad de rendimiento en un 20 – 30%.

Durante el ejercicio, los atletas deberían comenzar a hidratarse tempranamente y a intervalos regulares intentando consumir fluidos a una velocidad suficiente para reemplazar toda el agua que se pierde a través del sudor. El objetivo es prevenir la

deshidratación con bebidas que contengan electrolitos e hidratos de carbono para reponer la pérdida de agua y sales minerales y aportar energía. Es necesario que el atleta durante el entrenamiento o competencia se acostumbre a beber entre 150 a 350 ml de líquido por vez y si es posible cada 15 – 20 minutos a una temperatura entre 15°- 22°C. Es importante recordarle al atleta que no debe guiarse por la sensación de sed, ya que esta se presenta cuando las células musculares han perdido gran porcentaje de agua.

Ayudas Ergogénicas

En general, se define la ayuda ergogénica como la aplicación de cualquier método o maniobra (ya sea de tipo nutricional, físico, mecánico, psicológico o farmacológico) que se realiza con el fin de mejorar la capacidad de realizar un trabajo físico determinado o el rendimiento deportivo. Se ha definido el término “ergogénico” como cualquier medio para aumentar la utilización de energía, incluyendo la producción de energía, su control y su rendimiento. Entendemos como ayudas ergogénicas nutricionales un conjunto de ingestas dirigidas a mantener y/o aumentar el nivel de prestación motora, minimizando las manifestaciones de fatiga sin poner en peligro la salud del deportista (ni violar el espíritu deportivo).

Que efectos se busca con las bebidas ergogenicas

De forma global, un aumento en la capacidad física de la persona y por tanto una mejora en su potencial para competir en cualquier deporte. Ello se puede conseguir fundamentalmente por tres vías: optimizando su capacidad de producir energía metabólicamente, incrementando la capacidad funcional de la maquinaria muscular y mejorando la capacidad competitiva.

2.3.9. Descanso:

Tendemos a olvidar la importancia de descansar lo suficiente, sin embargo, el descanso es un factor importante para la salud y bienestar. Cuando descansamos, nuestro cuerpo

se recupera y restaura mediante varias fases que ocurren durante el ciclo del sueño. Durante las diferentes fases de descanso, los tejidos del cuerpo crecen y se reparan, la hormona del crecimiento- responsable del crecimiento y desarrollo del cuerpo- se segrega, y la energía del cuerpo se restaura. Por ello, dormir lo suficiente es fundamental para la salud y bienestar.

Si duermes 8 horas diarias, la memoria mejora, el sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce, la concentración y capacidad mental mejora, y tendrás más energía y mejor humor. También ayuda a mantener un peso saludable, ya que la falta de descanso contribuye a la subida de peso. La parte del cerebro que controla el sueño, también es responsable del metabolismo, por ello, cuando no duermes lo suficiente, tu cuerpo segrega una hormona que incrementa el apetito, haciendo que comas más. (26)

Los estudios demuestran que no dormir suficiente o tener una mala calidad de sueño, incrementa el riesgo de hipertensión, enfermedad cardíaca y otras enfermedades. También se liberan durante el sueño hormonas que afectan al uso que el cuerpo hace de la energía. Así la gente que duerme menos es más propensa a ser obesa, desarrollar diabetes o preferir alimentos muy calóricos y ricos en carbohidratos.(26)

2.3.10. Evaluación nutricional en el deportista

El ejercicio físico cuando se realiza de una manera continua y con cierta intensidad conduce a que el deportista tenga equilibrio inestable entre la ingesta dietética (energía, macro y micro nutrientes) y el gasto de energía de la vida diaria más las demandas adicionales de la actividad física que realiza. Por lo tanto, una evaluación precisa del estado nutricional es esencial para optimizar el rendimiento del deportista, ya que afecta a la salud, composición corporal y la recuperación.

Cada deportista es diferente y como tal cada uno tiene diferentes requerimientos de energía y nutrientes dependiendo de múltiples factores como el tamaño corporal, la disciplina deportiva, la carga de entrenamientos, el número de entrenamientos al día,

etc. Esto hace que la valoración nutricional sea difícil, por la gran cantidad de variables que hay que tener en cuenta. Además, cada deportista tiene su propia genética y características psicológicas, bioquímicas y biomecánicas que pueden determinar sus necesidades nutritivas.

No hay duda que una dieta adecuada contribuirá a soportar mejor un entrenamiento intenso y continuado, mientras que limitará el riesgo de enfermedad o lesión. Es esencial proporcionar adecuadamente la energía y nutrientes necesarios para estar saludable y rendir bien. Sin embargo, no existe una fórmula predictiva que cuantifique la energía que un deportista necesita, además de que no hay un consenso si el entrenamiento regular requiere una mayor cantidad de nutrientes.

El deportista debe llevar un adecuado entrenamiento físico y mental para mejorar sus habilidades biomecánicas, afinar sus enfoques psicológicos y maximizar sus funciones fisiológicas esenciales para un óptimo desempeño durante la competencia; además, en la actualidad se ha tomado en cuenta que para mejorar el rendimiento una adecuada y saludable alimentación beneficia al deportista en el desarrollo de sus habilidades y rendimiento atlético.

2.3.11. Composición corporal:

La composición corporal recoge el estudio del cuerpo humano mediante medidas y evaluaciones de su tamaño, forma, proporcionalidad, composición, maduración biológica y funciones corporales. Su finalidad es entender los procesos implicados en el crecimiento, la nutrición y el rendimiento deportivo (ganancia de masa muscular, ajuste de pérdida de grasa), o de la efectividad de la dieta en la pérdida proporcionada y saludable de grasa corporal y en la regulación de los líquidos corporales. En definitiva, se trata de obtener una valoración objetiva, con fundamento científico, de la morfología de las personas y las manifestaciones y necesidades que devienen de ella.

A diferencia del peso y el IMC, las tablas de rangos de grasa corporal, si son efectivas y demuestran la realidad de su condición, aunque se deber tomar en cuenta algunos factores que influyen en la acumulación de grasa, como es la edad y el sexo.

Mientras más edad, se tiende a retener mayor cantidad de grasa corporal. Y esto es considerado normal. La falta de ejercicio y la predisposición genética, son factores que intervienen en ello. Por ejemplo, un joven entre 19 y 24 años, puede tener en promedio un 17%. Avanzando en edad, unos 45 años, esta misma persona podría aumentar a un 22% y ser considerado como un estado normal según los estándares de salud internacional.

Otro factor a considerar es el sexo, las mujeres necesitan más grasa que los hombres. Las mujeres se mantienen entre un 4 y 6% más grasa que los hombres.

Porcentaje de grasa corporal:

El porcentaje de grasa corporal (BFP) de un ser humano u otro ser vivo es la masa total de grasa dividida por la masa corporal total, multiplicada por 100; la grasa corporal incluye grasa corporal esencial y grasa corporal de almacenamiento. La grasa corporal esencial es necesaria para mantener la vida y las funciones reproductivas. El porcentaje de grasa corporal esencial para las mujeres es mayor que para los hombres, debido a las demandas de la maternidad y otras funciones hormonales. El almacenamiento de grasa corporal consiste en la acumulación de grasa en el tejido adiposo, parte del cual protege los órganos internos en el pecho y el abdomen. El porcentaje mínimo recomendado de grasa corporal total excede el valor del porcentaje de grasa esencial informado anteriormente. Se dispone de varios métodos para determinar el porcentaje de grasa corporal, como la medición con calibradores o mediante el uso del análisis de impedancia bioeléctrica, de acuerdo con el fabricante de basculas Tanita. A diferencia del peso y el IMC, las tablas de rangos de grasa corporal, si son efectivas y demuestran la realidad de su condición, aunque se deber tomar en cuenta algunos factores que influyen en la acumulación de grasa, como es la edad y el sexo.

Mientras más edad, se tiende a retener mayor cantidad de grasa corporal. Y esto es considerado normal. La falta de ejercicio y la predisposición genética, son factores que intervienen en ello. Por ejemplo, un joven entre 19 y 24 años, puede tener en promedio un 17%. Avanzando en edad, unos 45 años, esta misma persona podría aumentar a un 22% y ser considerado como un estado normal según los estándares de salud internacional.

Otro factor a considerar es el sexo, las mujeres necesitan más grasa que los hombres. Las mujeres se mantienen entre un 4 y 6% más grasa que los hombres.

TABLA PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL SEGÚN EDAD Y SEXO

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL – HOMBRES							
Edad	Esencial	Competición	Excelente	Bueno	Promedio	Sobre peso	Obeso
19 – 24	< 2- 3%	3 - 6 %	< 9%	10 – 14%	15 – 19%	20 – 23%	> 24%
25 – 29	< 2- 3%	3 - 6 %	< 10%	11 – 16%	17 – 20%	21 – 24%	> 25%
30 – 34	< 2- 3%	3 - 6 %	< 11%	12 – 17%	18 – 21%	22 – 24%	> 26%
35 – 39	< 2- 3%	3 - 6 %	< 12%	13 – 18%	19 – 22%	23 – 26%	> 27%
40 – 44	< 2- 3%	3 - 6 %	< 13%	14 – 19%	20 – 23%	24 – 27%	> 28%
45 – 49	< 2- 3%	-	< 15%	16 – 21 %	22 – 25%	26 – 28%	> 29%
50 – 54	< 2- 3%	-	< 17%	18 – 23%	24 – 26%	27 – 29 %	> 30%
55 - 59	< 2- 3%	-	< 19%	20 – 24%	25 – 28%	29 – 30%	> 31%
60 +	< 2- 3%	-	< 20%	21 – 25%	26 – 29 %	30 – 31%	> 32%

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL – MUJERES							
Edad	Esencial	Competición	Excelente	Bueno	Promedio	Sobre peso	Obeso
19 – 24	< 7 – 8%	9 – 12%	< 15%	16 – 20%	21 -25 %	26 – 30%	> 31%
25 – 29	< 7 – 8%	9 – 12%	< 16%	17 – 21%	22 – 26%	27 – 31%	> 32%
30 – 34	< 7 – 8%	9 – 12%	< 17%	18 – 22%	23 – 27%	28 – 32%	> 33%
35 – 39	< 7 – 8%	9 – 12%	< 19%	20 – 23%	24 – 28%	29 – 33%	> 34%
40 – 44	< 7 – 8%	9 – 12%	< 21%	22 – 24%	25 – 29%	30 – 34%	> 35%
45 – 9	< 7 – 8%	-	< 23%	24 – 26 %	27 – 31%	32 – 36%	> 37%
50 – 54	< 7 – 8%	-	< 25%	26 – 28%	29 – 33%	34– 37 %	> 38%
55 – 59	< 7 – 8%	-	< 26%	27 – 29%	30 – 34%	35 – 38%	> 39%
60 +	< 7 – 8%	-	< 26%	27 – 29%	30 – 34 %	35 – 38%	> 39%

Porcentaje de agua corporal

El agua es el componente principal en el cuerpo humano. El porcentaje de peso en agua sobre peso total varía, pero es más alto en atletas que en personas sedentarias. Es la cantidad total de líquido en el cuerpo expresado como un porcentaje de peso total, de acuerdo con el fabricante de basculas Tanita se establece como saludable entre 45% y 60% para mujeres, en tanto para hombres es entre 50% y 65 %.

Las principales funciones del agua son las siguientes:

- Disuelve importantes elementos para funciones celulares.
- Participa como sustrato en reacciones metabólicas.
- Es esencial en proceso de digestión absorción y excreción.
- Es pieza clave en la estructura y funcionamiento del sistema circulatorio.
- Transporta nutrimentos a lo largo del todo el cuerpo.
- Mantiene el equilibrio físico y químico entre los fluidos extra e intracelulares.
- Tiene un papel importante en el sistema de regulación de la temperatura corporal.

El primer objetivo de la hidratación es mantener el volumen del plasma para lograr que se pierda suficiente agua como para afectar el rendimiento del atleta. Esto puede rápidamente alcanzar niveles que impiden la disipación de calor, reducen la tolerancia al calor y comprometen la función cardiovascular y rendimiento.

2.3.12. Modelo de promoción de salud de Nola Pender.

Nola Pender, enfermera, autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Se interesó en la creación de un modelo enfermero que diera respuestas a la forma cómo las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud y estilos de vida saludable, enfermedades crónicas y obesidad, la gran mayoría de los investigadores, utiliza la totalidad de conceptos expresados en el modelo para la interpretación del fenómeno estudiado.

2.4. Marco Legal y Ético

2.5.1. Marco Legal

Constitución de la república del Ecuador

En Ecuador, el deporte también está garantizado como un derecho. Tanto la Constitución, como el Plan Nacional para el Buen Vivir (PNBV) 2013-2017 establecen la obligación del Estado en promoverlo, y lo consideran como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de la población, fomentar la inclusión social y reducir desigualdades.

En el caso de los niños, niñas y adolescentes, está demostrado que la práctica del deporte les ayuda a mejorar su rendimiento escolar, les brinda la oportunidad de expresarse y trabajar en equipo. El deporte estimula un estilo de vida saludable y una buena alimentación, crea sentimiento de comunidad y pertinencia, y propicia el diálogo para resolver conflictos de

forma no violenta. Es sin duda una práctica que enriquece la vida, y que además de ser un derecho en sí mismo, es un medio para promover y garantizar otros derechos.

Al igual que la salud, la educación o la protección, el deporte es también un derecho que ha de ser garantizado por igual.

Ley del deporte, educación física y recreación

Art. 13.- Del Ministerio. - *El Ministerio Sectorial es el órgano rector y planificador del deporte, educación física y recreación; le corresponde establecer, ejercer, garantizar y aplicar las políticas, directrices y planes aplicables en las áreas correspondientes para el desarrollo del sector de conformidad con lo dispuesto en la Constitución, las leyes, instrumentos internacionales y reglamentos aplicables.*

Art. 15.- De las organizaciones deportivas. -

Las organizaciones que contemple esta Ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro con finalidad social y pública, tienen como propósito, la plena consecución de los objetivos que ésta contempla en los ámbitos de la planificación, regulación, ejecución y control de las actividades correspondientes, de acuerdo con las políticas, planes y directrices que establezca el Ministerio Sectorial

Art. 24.- *Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.*

El texto internacional que influyó directamente en el desarrollo del derecho al deporte fue la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO, 1978), la cual proclama en su Art. 1, el acceso al

deporte como un derecho fundamental de todas las personas, es así que el deporte aparece como un derecho garantizado de manera independiente y en el marco de la educación. Ecuador, al ser un Estado suscriptor de la Carta referida, se comprometió directamente a cumplir las obligaciones contraídas en la misma, por lo que genera leyes, reglamentos y medidas de promoción.

CAPÍTULO III

3. Metodología de la investigación

3.1. Diseño de la Investigación

Se trata de una investigación no experimental con enfoque cuantitativo.

3.1.2. Tipo de investigación

Estudio de tipo descriptivo de corte transversal.

- **Descriptivo:** Porque se describen las variables de estudio como: sociodemográficos, hábitos saludables y composición corporal.
- **Transversal:** Porque se obtuvieron los datos en un tiempo determinado y fueron recolectados en un momento único.

3.2. Lugar de estudio

El estudio se realizó en la Federación Deportiva de Imbabura, el cual se encuentra localizado en la provincia de Imbabura, ciudad de Ibarra, entre las calles Carlos Elías Almeida y Jaime Rivadeneira, junto al Coliseo Luis Leoro Franco.

3.3. Población de estudio

3.3.1. Universo

El universo o población de estudio estuvo conformado por todos los deportistas de alto rendimiento de la Federación Deportiva de Imbabura (FDI) cuyas edades estaban

comprendidas entre los 16-20 años de edad. Para seleccionar la unidad de estudio se consideró los criterios de inclusión y exclusión, seleccionando del universo, aquellos deportistas que estuvieron de acuerdo en ser parte de esta investigación y mayores de 16 años. A partir de estos criterios, la población en estudio se conformó por 69 deportistas de alto rendimiento.

3.4. Identificación de Variables

- Características sociodemográficas
- Hábitos saludables
- Composición corporal

3.5. Operacionalización de Variables

Objetivo 1. Identificar características sociodemográficas de la población en estudio

VARIABLE	INDICADOR	ESCALA
Características Sociodemográficas	Edad	16-17 18-20
	Sexo	Masculino Femenino
	Estado civil	Soltero Casado Viuda Unión libre
	Nivel de instrucción	Primaria Secundaria completa Secundaria incompleta Superior completa Superior incompleta.
	Ocupación	Estudia Trabaja
	Etnia	Mestizo Indígena Afroecuatoriano
	Tipo de deporte que realiza	Atletismo Natación Levantamientos de pesas Ciclismo pista y ruta Ciclismo BMX Triatlón Patinaje Danza
		Diario cuantas veces por semana Otro

Objetivo 2. Identificar hábitos saludables en los deportistas

VARIABLE	INDICADOR	ESCALA
Hábitos saludables	Cuantas veces se alimenta en el día	Más de tres veces 2 veces menos de tres veces
	Mantiene un horario regular en las comidas	Siempre Frecuentemente Algunas veces Nunca
	Se alimenta usted antes del entrenamiento	Si No De vez en cuando
	Consume alimentos inmediatamente después del entrenamiento	Si No De vez en cuando
	Usted donde suele comer frecuentemente Desayuno	Casa Restaurante
	Almuerzo	Casa Restaurante
	Merienda	Casa Restaurante
	Con que frecuencia usted consume comida rápida (hamburguesa, salchipapa, pizza,	Diario Fin de semana 2-3 veces por semana No consume
Con que frecuencia usted consume carnes como (pollo, res, cerdo)	Diario Fin de semana 2-3 veces por semana No consume	

	Usted consume agua o bebidas energizantes	Antes de entrenamiento Durante el entrenamiento Final del entrenamiento No consume
	Que cantidad de agua consume en el día	1 litro 2 litros Mas
	Consumo jugos o bebidas multivitamínicas	Si No
	Consumo de alcohol: con que frecuencia lo hace	Diario Semanal Ocasional No consume
	Consumo de cigarrillo: con que frecuencia lo hace	Diario Semanal Ocasional No consume
	Cuantas horas de sueño tiene	Más de ocho horas Ocho horas Menos de ocho horas
	Usted utiliza anabólico o esteroides	Si No

Objetivo 3. Valorar la composición corporal de estos deportistas a través de parámetros antropométricos.

VARIABLE	INDICADOR	ESCALA
Composición corporal	% grasa	<p>Mujeres</p> <p>Bajo en grasa: 0% 20%</p> <p>Saludable: 25% 30%</p> <p>Exceso de grasa: 35% 40%</p> <p>Obesidad: 45% 50%</p> <p>Hombres</p> <p>Bajo en grasa: 0% 10%</p> <p>Saludable: 15% 25%</p> <p>Exceso de grasa: 30 % 40%</p>
	% agua	<p>Mujeres</p> <p>50%-55%</p> <p>Hombres</p> <p>55%- 60%</p>

3.6. Métodos y técnicas para la recolección de la información

Previa la recolección de información se elaboró un oficio dirigido al director de la Federación Deportiva de Imbabura (FDI) solicitando la autorización para la realización del estudio. Todos estos deportistas fueron informados de las características del estudio e invitados a participar en el mismo, quienes en forma voluntaria aceptaron participar en el estudio mediante la firma de un consentimiento informado. Para la toma de datos sociodemográficos se elaboró una encuesta previamente estructurada misma que fue validada, y en la que se consideraron datos como: edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, ocupación y etnia.

Para averiguar los hábitos saludables se elaboró un cuestionario con preguntas cerradas. Se hicieron preguntas como: número de comidas en día, lugar donde come, horas de sueño, consumo de alcohol, consumo de tabaco, uso de anabólicos y consumo de energizantes.

La composición corporal se midió en una balanza TANITA la cual tiene un margen de error del 1 %, la cual considera el porcentaje de agua corporal del cuerpo el 60% normal en hombres y en mujeres de 50 a 55%, en cuanto al porcentaje de grasa corporal, a través de la balanza TANITA se consideró los siguientes valores o rangos:



3.7. Análisis de datos.

Para procesar la información obtenida en la aplicación de las encuestas se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel, además se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 25. El que ayudo a procesar los resultados de la encuesta.

CAPÍTULO IV

4. Resultados

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019

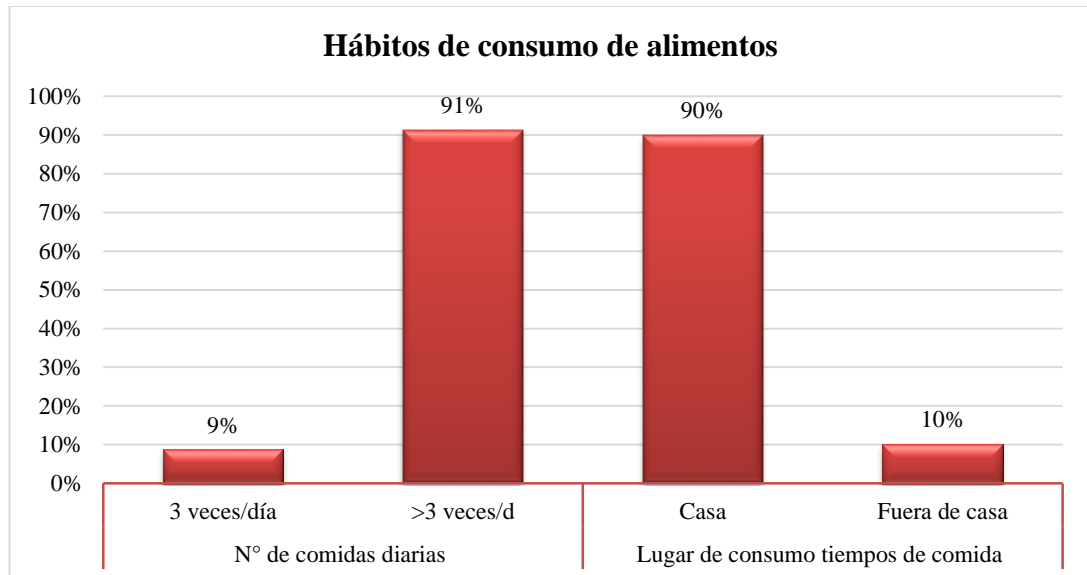
Variables	Condición	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
SEXO	Masculino	46	67%
	Femenino	23	33%
	Total	69	100%
EDAD	16 - 17 años	13	19%
	18 - 20 años	56	81%
	Total	69	100%
ESTADO CIVIL	Soltero/a	69	100%
	Total	69	100%
INSTRUCCIÓN	Secundaria completa	36	52%
	Secundaria Incompleta	33	48%
	Total	69	100%
OCUPACIÓN	Estudiante	69	100%
	Total	69	100%
ETNIA	Mestizo/a	51	74%
	Afro descendiente	16	23%
	Indígena	2	3%
	Total	69	100%

El presente estudio estuvo conformado por 69 sujetos de ambos sexos, en donde la mayor parte 67% representa al sexo masculino, y de 18 a 20 años de edad el 81%.

Similar al estudio de Pérez, Javier (2018), sobre: “*Análisis nutricional en jóvenes deportistas practicantes de fútbol, tenis y baloncesto*” en donde la población de estudio estuvo conformada en mayor proporción por deportistas varones de edades comprendidas entre 16 a 18 años (1). Por otra parte, el 48% de la población del presente estudio se encuentran cursando la secundaria y el 52% ya la han terminado, el 51% son de etnia mestiza, seguido del 16% afro descendiente. Esto se debe a que el 65,7% de personas en Imbabura se consideran de etnia mestiza datos recolectados del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) Imbabura – Ecuador.

Gráfico 1.

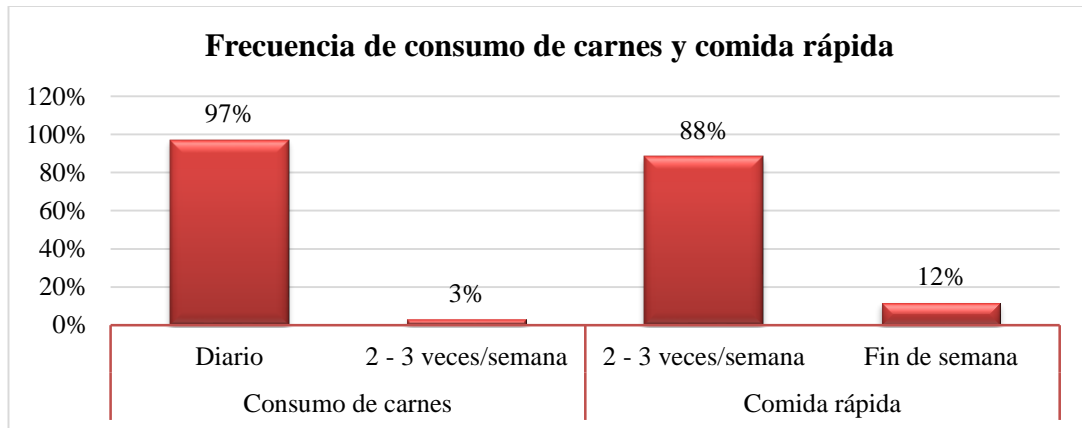
Hábitos de consumo de alimentos de los deportistas de la federación deportiva de Imbabura 2019



Los deportistas de la federación deportiva de Imbabura consumen alimentos más de tres veces al día en un 91%, mientras que el 9% lo realiza tres veces al día. El 90% consume sus alimentos en casa y tan solo el 10% fuera de casa o restaurantes como afirmaron los individuos de forma verbal en el momento de la aplicación de la encuesta. Resultados semejantes de obtuvieron en el estudio de Angamarca, Jhon (2018) sobre “*Conocimientos actitudes y prácticas alimentarias y calidad de la dieta consumida en los deportistas que integran el club de fisicoculturismo de la universidad Técnica del Norte*” en donde el 43,3% de los sujetos de estudio ingieren alimentos 5 veces al día y el lugar de consumo es en sus hogares. Estudios sobre alimentación en deportistas apuntan que estos individuos deben consumir de 6 a 8 tiempos de comida diarios bien balanceados para garantizar un óptimo desempeño físico (2). De acuerdo a estas recomendaciones se puede observar que los deportistas del presente estudio si cumplen con lo recomendado consumiendo más de tres tiempos de comida al día.

Gráfico 2.

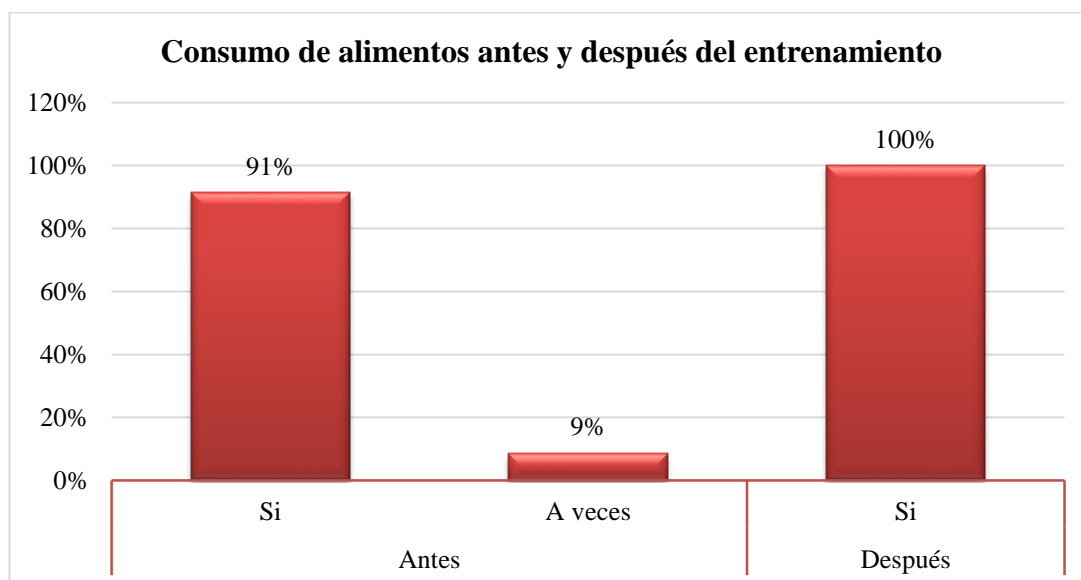
Frecuencia de consumo de carnes y comida rápida en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019



La frecuencia de consumo de carne en los deportistas es diaria en el 97% y tan solo el 3% de esta misma población consume dicho alimento de 2 a 3 veces por semana. En el estudio de Cotán, J & Fernández de la Fuente, A (2017) sobre; *“Análisis de la composición corporal y del consumo de alimentos y suplementos nutricionales en jugadores de división de honor juvenil de fútbol”* los resultados difieren del presente estudio, ya que, los deportistas consumen carnes de 1 a 2 veces a la semana en un 51,9% (3). El consumo de proteínas es indispensable debido a que ayudan a la regeneración tisular producida en diferentes estructuras sobre todo las que provienen del daño muscular asociado al esfuerzo de la práctica de algunos deportes, es por ello que ahí radica la importancia en el consumo de alimentos que contengan este nutrimento. En cuanto al consumo de comida rápida el 88% los individuos investigados consumen de 2 a 3 veces por semana, resultados distintos se encontraron en el estudio sobre *“Hábitos alimenticios según el trato social, en el colectivo de atletas del programa <éxito>, instituto nacional de los deportes, San Salvador 2017”* en el cual los sujetos investigados refieren que consumen comida rápida menos de una vez a la semana en un 58%, por lo cual el autor de dicho estudio afirma que el grupo tienen mayor probabilidad de tener un dieta saludable y buenos hábitos alimenticios (4). En vista a lo antes expuesto se deduce que los participantes de este estudio pueden tener consecuencias en su salud, y afectar su rendimiento deportivo debido al aumento de las reservas grasas.

Gráfico 3.

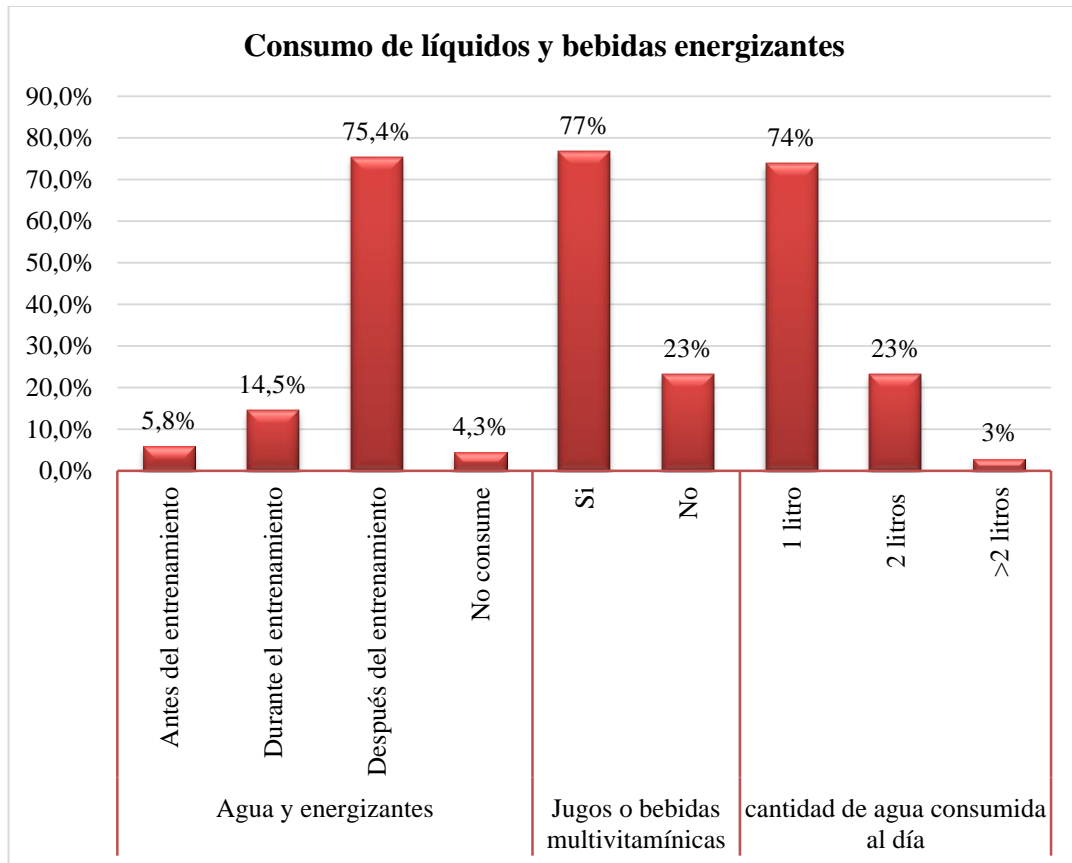
Consumo de alimentos antes y después del entrenamiento en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019



Los sujetos investigados consumen alimentos antes del entrenamiento en un 91%, además refirieron que todos consumen alimentos después de salir del entrenamiento. Otros resultados se encontraron en el estudio de Galo, C (2017) de; *“Conocimientos sobre nutrición y consumo alimentario de los deportistas de la pre-selección nacional de taekwondo durante los entrenamientos, noviembre 2016 – marzo 2017”* en donde los deportistas en un 54% no ingieren alimentos de ningún tipo horas antes de entrenar, el autor refiere que lo ideal es consumir horas antes del entrenamiento alimentos ricos en hidratos de carbono al igual que proteínas, grasas y vitaminas, pues así el organismo estará bien hidratado y nutrido y por ende el rendimiento y resistencia no se verán afectados (5). Por lo antes expuesto lo individuos de esta investigación tienen un horario adecuado en el consumo de alimentos, lo cual puede resultar beneficioso y garantizar un óptimo rendimiento deportivo.

Gráfico 4.

Consumo de alimentos antes y después del entrenamiento en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019



En cuanto al consumo de líquidos y bebidas energizantes se evidencia que el 75,4% de individuos investigados consumen agua y energizantes después del entrenamiento, el consumo de agua es de un litro al día en el 74% de los participantes, con lo cual se demuestra que mantienen una adecuada ingesta hídrica la misma que es vital en la realización de ejercicio físico por estar implicada en funciones de refrigeración, eliminación de sustancias de desecho y lubricación de articulaciones. En un estudio de Galo, C (2017) de; “*Conocimientos sobre nutrición y consumo alimentario de los deportistas de la pre-selección nacional de taekwondo durante los entrenamientos, noviembre 2016 – marzo 2017*” se obtuvieron resultados semejantes ya que el 55% consume agua de 3 a 6 vasos al día (5). En cuanto al consumo de jugos o bebidas multivitamínicas el 77% las ingiere, las mismas que representan una fuente importante de aporte de líquidos y micronutrientes al organismo.

Gráfico 5.

Hábitos de sueño, consumo de alcohol y tabaco en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019

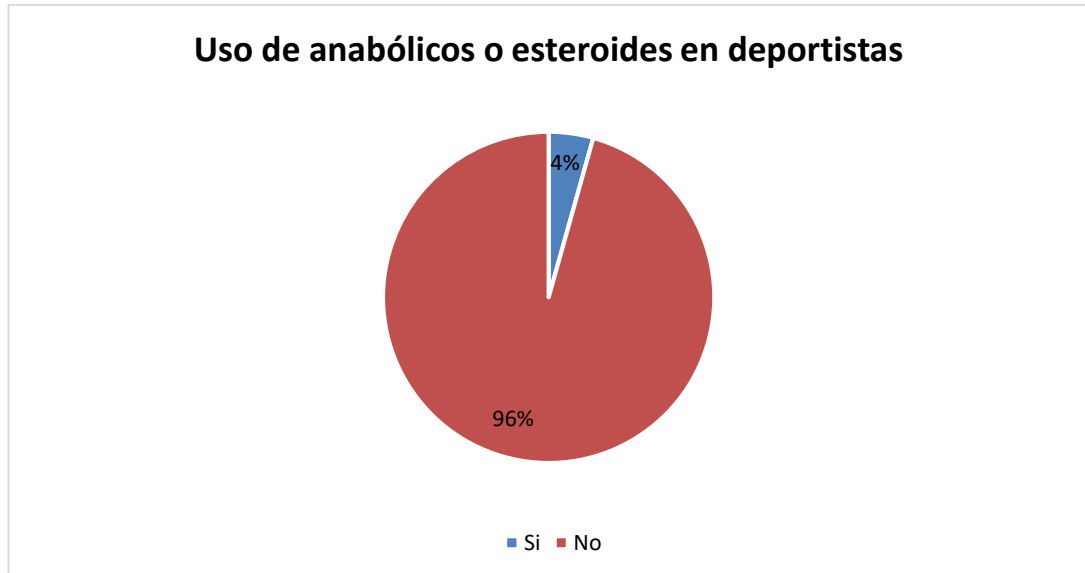


En relación a las horas que duermen los deportistas de la Federación de Imbabura, resulta que el 93% duerme 8 horas diarias, con lo que se demuestra que mantienen un hábito de sueño aceptable y cumplen con las recomendaciones que dan algunos expertos. El cumplir con las horas de sueño incrementa el rendimiento cognitivo y mantienen un buen estado de ánimo. En un estudio similar se encontró que el 64% de los participantes duermen de 5 a 6 horas diario, el autor de dicha investigación refiere que la reducción del sueño produce trastornos en el metabolismo de la glucosa, en la regulación del apetito y en la función inmune (5).

Dentro de los parámetros que determinan hábitos y estilos de vida saludable incluye el consumo de alcohol y tabaco, teniendo como resultado que el 90% y el 96% de la población de estudio no consume alcohol ni tabaco respectivamente, y solo un 10% (alcohol) y 4% (tabaco) lo hace de manera ocasional, por lo cual los participantes mantienen un hábito saludable frente al consumo de estas sustancias. En un estudio de Cabrera, A (2015) sobre; “*Estado nutricional, rendimiento físico y consumo de ayudas ergo génicas en los jugadores de rugby de la universidad Técnica del Norte*” se encontró que el 70% de los deportistas de dicho estudio consumen cigarrillo y el 80% alcohol, representando un problema debido a que el consumo de dichas sustancias disminuyen el rendimiento psicomotor, en la coordinación, percepción visual y el equilibrio, por ello no se aconseja el consumo de alcohol y tabaco en deportistas (6).

Gráfico 6.

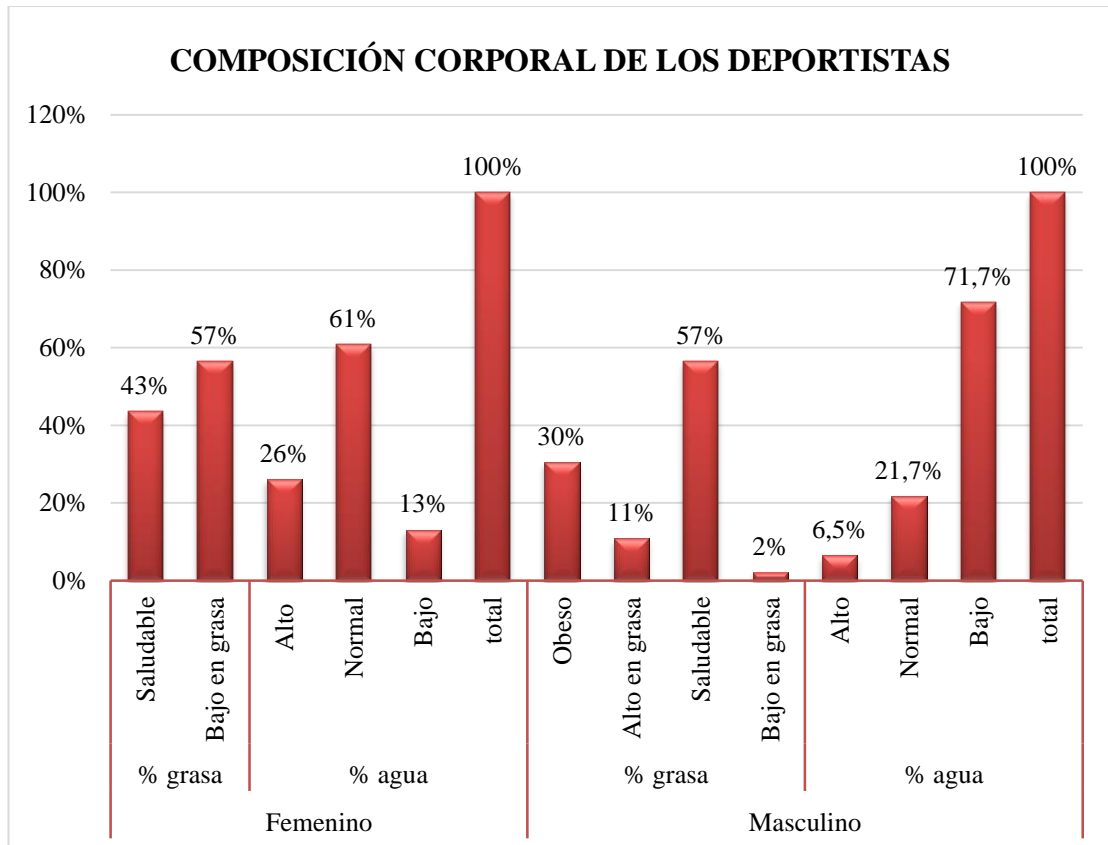
Uso de esteroides en los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019



El 96% de los deportistas de la Federación de Imbabura no hacen uso de anabólicos o esteroides y tan solo un 4% si lo hace. El consumo de esteroides anabolizantes por parte de jóvenes deportistas sin fines terapéuticos y en elevadas dosis, conlleva a la aparición de efectos tóxicos los mismos que producen alteraciones a nivel hepático, reproductivo, metabólico, musculo esqueléticas y psicológico. En un estudio similar de Martínez, H (2017) se encontró resultados similares en donde el 19,7% utilizan anabólicos y lo hacen por estética y resistencia física, lo cual les hace interpretaciones distorsionadas de la salud (7). En vista a lo expuesto con anterioridad y los resultados obtenidos en este estudio es necesario como parte de un equipo de salud, instruir a la población de deportistas sobre las contraindicaciones y consecuencias del uso de estas sustancias.

Gráfico 7.

Composición corporal de los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura 2019



El 57% del sexo femenino posee un porcentaje de grasa bajo y el 43% tiene niveles de grasa considerados como saludables, mientras que el 57% del sexo masculino presentan un porcentaje de grasa saludable; es preocupante observar en este grupo masculino que el 41% presenta un porcentaje de grasa corporal elevado (30% obesos, 11% alto en grasa). En un estudio similar se encontró resultados diferentes en donde las mujeres manejan porcentajes de grasa alto al igual que los hombres (8). El porcentaje de grasa ha sido relacionado en varios estudios como indicador de morbilidad y mortalidad. En los deportistas el exceso de grasa corporal puede interferir en su rendimiento, ya que el músculo obtiene energía inmediata a través de la obtención de glucosa a partir del glucógeno muscular, garantizando de esta manera un buen rendimiento y resistencia física, ya que el glucógeno constituye el combustible esencial del músculo. Estudios sobre composición corporal afirman que deportistas

como triatletas suelen presentar porcentajes bajos de grasa, lo cual les ayuda a la potencia en dicho deporte.

En cuanto al porcentaje de agua corporal en los deportistas de este estudio, se encontró que el 61% de las mujeres poseen un porcentaje normal de este elemento, y la mayoría de los hombres presentaron un bajo porcentaje de agua en su cuerpo (71%). Estos bajos porcentajes de agua corporal en los hombres, puede conducir a una deshidratación y con ello a un aumento de la frecuencia cardíaca. Cuanto mayor sea el déficit de agua corporal, mayor será el aumento en la tensión fisiológica durante el ejercicio, lo cual dificultará la capacidad en el rendimiento físico.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

- El estudio se realizó con 69 sujetos de ambos sexos, representado en mayor proporción por el sexo masculino de 18 a 20 años de edad, con una instrucción secundaria incompleta en un 48% debido a que se encuentran cursando el último año de bachillerato, la mayoría de los deportistas se auto identificaron como mestizos.
- En cuanto al hábito de consumo de alimentos, los deportistas de este grupo realizan más de tres comidas al día, seleccionando la comida preparada en casa. El consumo de carnes es diario, ingieren alimentos antes y después del entrenamiento, así como el consumo de agua es equivalente a un litro por día, la hidratación la realizan por lo general después del entrenamiento. Estos hábitos resultan saludables ya que cumplen con las recomendaciones para garantizar un buen rendimiento en los deportistas.
- El consumo de comida rápida en esta población es muy alto (88%) ya que lo realizan con una frecuencia de 2 a 3 veces a la semana, lo cual podría afectar su composición corporal aumentando sus depósitos de grasa, esto puede interferir en la salud y el rendimiento físico deportivo. Este resultado es preocupante, ya que se trata de deportistas de alto rendimiento que representan a la provincia.
- Los participantes del estudio tienen correctos hábitos del sueño, ya que descansan 8 horas diarias, el 90% no consume alcohol ni cigarrillo, y tan solo un 4% hace uso de anabólicos.

- En cuanto a la composición corporal con el porcentaje de grasa, el sexo femenino presentó niveles bajos y saludables de grasa corporal, a diferencia del sexo masculino donde un gran porcentaje (41%) tuvieron altos niveles de grasa corporal, así mismo este grupo presentó las más bajas concentraciones de agua corporal (71%).
- Se elaboró una herramienta educativa, que contiene información sobre hábitos saludables en los deportistas, el mismo que contribuye con la adquisición de conocimientos sobre dicho tema, además que puede ser compartidos a otras investigaciones para el fomento o mantenimiento de dichos hábitos.

5.2. Recomendaciones

- Motivar a los deportistas de la Federación de Imbabura para que continúen con la práctica de hábitos saludables, los mismos que contribuyen positivamente al desempeño y resistencia deportiva.
- Brindar capacitación sobre contraindicaciones de la utilización de anabólicos, para que lo sustituyan por una alimentación e hidratación adecuada y ajustada a sus necesidades u otros tipos de ayudas ergogénicas menos agresivas o suplementación a base de componentes naturales.
- Instruir a los entrenadores y deportistas sobre la evaluación de la composición corporal en los deportistas, para que se mantengan saludables al igual que fomentar el consumo en la ingesta hídrica para que se normalice el porcentaje de agua en el cuerpo de dichos deportistas y evitar la deshidratación y sus complicaciones.
- Continuar con la impartición de herramientas educativas para que de esta manera se conozcan sobre temas que contribuyan con la prevención y promoción de la salud como los hábitos saludables, tanto en grupos específicos como en todos los individuos.

Bibliografía

1. Ministerio de Salud. Guía de hábitos saludables. 2004;65. Available from: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgsp/ESN-tuberculosis/Bibliografia/Manual de control de IIH2.pdf>
2. CECU confederacion Española de consumidores y usuarios. Hábitos alimentarios saludables. Nutr salud y Aliment 2008;
3. Rojas A, León M, Sánchez O. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. PDF. 2003;1–36.
4. Rojas A, Gonzalez L, Sanchez O. Formacion de habitos alimentarios y de estilos de vida saludables. Curric Educ Inicial. 2013;
5. González Díaz C, Iglesias García M. El plan HAVISA: fomento de hábitos saludables a través de la publicidad de alimentos. In: Nuevas culturas y sus nuevas lecturas. 2014.
6. Garcia-Mas A, Aguado FJ, Cuartero J, Calabria E, Jiménez R, Pérez P. Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. Rev Psicol del Deport. 2003;
7. Merino Andréu M, Álvarez Ruiz De Larrinaga A, Madrid Pérez JA, Martínez Martínez MÁ, Puertas Cuesta FJ, Asencio Guerra AJ, et al. Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol. 2016;
8. Reloba S, Chiroso LJ, Reigal RE. Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. Rev Andaluza Med del Deport. 2016;
9. González Villora S, Contreras Jordán DOR, García López DLM. Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. Apunt Educ física y Deport. 2009;
10. Ramírez W, Vinaccia S, Gustavo RS. EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA. Rev Estud Soc. 2018;

11. Dosil J, Díaz I. Trastornos de Alimentación en Deportistas de alto rendimiento. Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. 2012.
12. Ávila García M, Huertas Delgado FJHD, Tercedor Sánchez P. Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática. *Nutr Hosp.* 2016;
13. Casamichana D, San román-Quintan J, Calleja-gonzález J, Castellano J. *Revista internacional de ciencias del deporte. RICYDE.* 2008;
14. Castillo Viera E, Sáenz-López Buñuel P. Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Profesorado Rev currículum y Form del Profr.* 2007;
15. Prieto Bascón MÁ. “La iniciación deportiva.” *Innovación y Exp Educ.* 2011;
16. Túnez Rodríguez L, Martínez de la Peña RÁ, López Túnez M, Granado Alba A, Sanchez Martín J. Guía para disminuir el sedentarismo. *Serv Andaluz Salud Estrateg Cuid Andalucía.* 2017;
17. Actividad física. *Arch Bronconeumol.* 2017;
18. Álvarez E, García López D, de Souza Texeira F. *Actividad física y salud. Fund Univ Iberoam.* 2010;
19. Organización Mundial de la Salud. OMS / Actividad física. Oms. 2016.
20. Marquez S. Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada.* 1995.
21. Alegre DEO. *Hábitos De Vida Saludable. Mapfre-canal salud.* 2015;
22. Sorrosal N. *Guía de hábitos saludables. Med Natur.* 2011;
23. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.pdf. *Rev Chil Nutr.* 2012;
24. Lopategui E. *EL CONCEPTO DE SALUD: Conceptos Básicos- © 2000 Edgar Lopategui. Oms.* 2000.
25. OMS. *Alimentación sana. Organización Mundial de la Salud.* 2015.
26. Cortes SV, Soto E. *Sueño Saludable. Natl Hear Lung, Blood Inst.* 2010;

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

Carrera de Enfermería

En coordinación con la Federación Deportiva de Imbabura (FDI) a través del presente cuestionario, se desea conocer: **Los hábitos saludable de los deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura, periodo 2019**; para lo cual marque con una "x" la casilla que mejor describa su comportamiento. Por favor conteste sinceramente y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la de esta investigación. **NO EXISTEN RESPUESTAS BUENAS NI MALAS.**

CUESTIONARIO

De los siguientes enunciados marque la opción que mejor describa su situación

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Fecha de aplicación de la encuesta _____ N° de encuesta _____

Nombre del encuestado -----

1. Tipo de deporte que realiza

2. Frecuencia de entrenamiento

Diario ()

Veces a por semana ()

Otro ()

3. Tiempo de entrenamiento

EVALUCION SOCIODEMOGRAFICA

1. Edad

2. Sexo

Masculino ()

Femenino ()

3. Etnia ()

Mestizo ()

Indígena ()

Afro descendiente ()

Otros ()

4. Cuál es su grado de instrucción

Primaria completa ()

Primaria incompleta ()

Secundaria completa ()

Secundaria incompleta ()

Superior completa ()

Superior incompleta ()

5. Estado civil

Soltero ()

Casado ()

Unión libre ()

Viudo ()

6. Ocupación

Trabaja ()

Estudia ()

1. EVALUACION HABITOS SALUDABLES

1. Cuantas veces se alimenta en el día.

- de 3 veces ()

3 veces ()

+ de 3 veces ()

2. Mantiene un horario regular en las comidas

Siempre ()

Frecuentemente ()

Algunas veces ()

Nunca ()

3. Se alimenta usted antes del entrenamiento

Si ()

No ()

De vez en cuando ()

4. Consume alimentos inmediatamente después del entrenamiento

Si ()

No ()

De vez en cuando ()

5. Usted donde suele comer frecuentemente

Desayuno	Almuerzo	Merienda
Casa ()	Casa ()	Casa ()
Restaurante ()	Restaurante ()	Restaurante ()

6. Con que frecuencia usted ingiere comida rápida (hamburguesas, , salchipapa, pizza , etec)

No consume ()

Diario ()

Fin de semana ()

2-3 veces por semana ()

7. Con que frecuencia usted consume carnes como (pollo, res, cerdo)

Diario ()

Fin de semana ()

2-3 veces por semana ()

No consume ()

8. En el día con qué frecuencia usted consume frutas y verduras

No consume ()
De 3 a 5 porciones al día ()
Menos de 3 porciones al día ()

9. Consume jugos o bebidas multivitamínicas

Si ()
No ()

10. Que cantidad de agua toma usted en el día

1 litro ()
2litros ()
Más de dos litros ()

11. Usted consume agua o bebidas energizantes .

Antes de entrenar ()
Durante el entrenamiento ()
Final del entrenamiento ()
No consume

12. Consumo de alcohol : Conque frecuencia lo hace

Diario ()
Semanal ()
Ocasional ()
No consume ()

13. Consumo de cigarrillo: Conque frecuencia lo hace

Diario ()
Semanal ()
Ocasional ()
No consume ()

14. Cuantas horas de sueño tiene.

8 horas ()
Más de horas ()
Menos de 8 horas ()

15. Usted utiliza anabólicos o esteroides

Si ()

No ()

2. EVALUACION COMPOSICION COPORAL

1. % grasa

Anexo 2. Galería fotográfica









Anexo 3. Tríptico

ESTEROIDES ANABÓLICOS su uso puede traer consecuencias nefastas para la salud.



- Problemas renales.
- Tumores y daños en el hígado.
- Agrandamiento del corazón.
- Aumento de presión arterial.
- Mayor riesgo de coágulos.
- Disminución de tamaño de los testículos.
- Disminución de cantidad de esperma.

Pueden presentar síntomas de abstinencia

Fatiga



Inquietud, desasosiego



Problemas para dormir



Deseo intenso de esteroides



Disminución del deseo sexual



PARA RECORDAR

Es importante tomar de 1 a 2 litros de agua en el día.



Llevar una dieta equilibrada.



Mantener un ritmo de sueño regular.



Entrenar a la misma hora y los mismos días de la semana.



Evitar fumar y consumir alcohol.



Evitar el uso de anabolizantes.



Mantener una buena higiene.



Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Enfermería

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN DEPORTISTAS

Buenos hábitos de vida te conducirán a un buen desempeño deportivo.



DESCANSO

El descanso es una regla de oro para los deportistas.



Dormir 8 Horas diarias ayuda a:



- Mejorar el rendimiento deportivo.
- Evitar lesiones.
- A reparar el gasto muscular.
- Reforzar el sistema inmunológico.
- Aumento de estado de ánimo y nivel de motivación.
- Aumenta tu capacidad de aprendizaje.
- Mejora el carácter, el estado de ánimo.

ALIMENTACIÓN

Si eres deportista debes seguir una alimentación variada y equilibrada, adaptada a tus necesidades.



- Alimentarse de 4 a 5 veces al día, dota al deportista de energía.
- Mejora el rendimiento deportivo.
- Ayuda al deportista a obtener la calidad adecuada de nutrientes para la formación de nuevos tejidos.
- Ayuda a los deportistas a mantenerse saludables.
- Una alimentación correcta previene lesiones.
- Contribuye al bien estar general.

HIDRATACIÓN

Tomar líquidos antes, durante y después de la práctica deportiva, te dará buenos resultados.



- Contribuye a disipar el calor regulando tu temperatura corporal.
- Proteje las articulaciones.
- Mantiene el buen funcionamiento de los músculos.
- Los riñones limpian mejor la sangre de sustancias de desecho.
- Mejora nuestra salud física y mental.
- Ayuda a tener un mejor rendimiento deportivo.

ABSTRACT

HEALTHY HABITS IN ATHLETES OF THE IMBABURA FEDERATION, 2019.

Author: Doris Alexandra Ruano León

Email: dorisruano3@gmail.com

Healthy habits are those behaviors assumed as our own and that affect our physical, mental and social well-being, this study was carried out with the aim of determining healthy habits in athletes of the Imbabura Federation. It is a descriptive, cross-sectional research that detailed the main characteristics of healthy habits in athletes, for taking into account variables such as: sociodemographic characteristics, healthy habits, body composition; the information was collected through the application of a survey; the study population was composed of 69 athletes of both sexes, represented in greater proportion by the male sex from 18 to 20 years of age, with incomplete secondary education at 48%, mestizos. Regarding healthy habits it was identified that 93% of these athletes maintain adequate healthy habits with regard to the number of daily meals, consumption of meats, hydration and rest, which is favorable for a good sport performance, however, a big percentage of this population (88%) consume fast food 2 to 3 times a week, if this habit is maintained it can interfere with health and good sports performance due to the increase in deposits of fat reserve. When evaluating the body composition, the female sex presented low and healthy levels of body fat, unlike the male sex where a large percentage of the population (41%) had high levels of body fat, likewise this group presented the lowest concentrations of body water (71%). This study will help us to implement strategies to improve healthy habits among athletes of the Imbabura Federation and the general population.

Keywords: healthy habits, body composition, athletes, Imbabura.

Victoria Padilla
R. O. C.



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Habitos Saludables en deportitas de la Federacion deportiva de Imbabura, periodo 2019 (1).docx (D56966319)
Submitted: 14/10/2019 6:19:00
Submitted By: adbarahona@utn.edu.ec
Significance: 9 %

Sources included in the report:

Relación entre ingesta alimentaria y actividad fisica.docx (D49726788)
PROYECT Luis Ronny Morocho Vidal.docx (D42785609)
Paola_anteprooy_obserCristina CORREGIDO.pdf (D21664809)
<https://es.wikipedia.org/wiki/Deportistas>
<https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
<https://docplayer.es/17648104-Caratula-universidad-central-del-ecuador-facultad-de-filosofia-letras-y-ciencias-de-la-educacion.html>
<https://docplayer.es/9906610-Universidad-tecnica-del-norte-facultad-ciencias-de-la-salud-escuela-de-nutricion-y-salud-comunitaria.html>
<https://docplayer.es/86746558-Universidad-tecnica-de-ambato-facultad-ciencias-de-la-salud-carrera-de-estimulacion-temprana-portada-iv-seminario-de-graduacion.html>

Instances where selected sources appear:

29

En la ciudad de Ibarra, a los 15 días del mes de octubre de 2019

Lo certifico

(Firma).....

MSc. Amparito Del Rosario Barahona Meneses

C.C.: 1002011945

DIRECTORA DE TESIS