UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de motricidad humana y deportes

HÁBITOS NUTRICIONALES EN JUGADORAS DE HOCKEY

Autor/a: Diamela Rojas.

2022

Título a obtener: Licenciatura en Educación Física y Deportes

Carrera: Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes.

Índice

Capítulo 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Problema de investigación…… pág 4

1.2 Objetivos……pág 6

1.2.1 Objetivos generales……pág 6

1.2.2 Objetivos específicos……..pág 6

Capítulo 2: ESTADO DEL ARTE

2.1 Antecedentes sobre el tema de investigación……pág 7

Capítulo 3: MARCO TEÓRICO

3.1 Historia del Hockey……..pág 10

3.1.1 Características del deporte……...…….pág 10

3.1.2 Fisiología del Hockey……...pág 11

3.2 Nutrición…….….pág 12

3.2.1 Nutrición deportiva…….……..pág 13

3.2.2 Descripción de nutrientes…….pág 14

3.2.3 Hidratos de carbono……..pág 15

3.2.4 Proteínas…….…..pág 16

3.2.5 Lípidos……..……pág 16

3.3 Alimentación en deportistas……pág 17

3.3.1 Alimentación saludable……..…..pág 18

3.3.2 Leyes de la alimentación…….pág 19

Capítulo 4: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Tipo de enfoque……pág 21

4.2 Tipo de diseño de la investigación……pág 21

4.3 Población y unidad de análisis…….……..….pág 21

4.4 Criterios de inclusión…….……..pág 22

4.5 Técnicas de recolección de datos……pág 22

4.6 Procedimientos……..……pág 22

4.7 Técnicas de procesamiento de la información…….pág 22

4.8 Justificación y relevancia…….……pág 23

Capítulo 5: RESULTADOS

5.1 Análisis descriptivo de la unidad de análisis……pág 24

5.2 Análisis de los resultados obtenidos ……pág 24

Capítulo 6: CONCLUSIONES

6.1 Conclusiones…….……..……..pág 32

6.2 Conclusiones sobre el cuestionario: "Conocimientos sobre los hábitos nutricionales en las deportistas".....pág 32

6.3 Limitaciones……..……pág 35

6.4 Futuras líneas de investigación…….…pág 35

BIBLIOGRAFÍA……...……..pág 36

ANEXOS…….……...……..pág 38

Capítulo 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1 Problema de investigación

La alimentación es un proceso de selección de alimentos proporcionando al organismo las sustancias esenciales que le permitirán componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales, para el mantenimiento de la vida (Cervera et al., 2001).

Según Gil-Antuñano et al. (2009) hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.

Siguiendo con estos autores señalan que una dieta adecuada, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener un peso corporal adecuado para rendir de forma óptima en su deporte. La actividad física aumenta las necesidades energéticas y de algunos nutrientes, por ello es sumamente importante consumir una dieta equilibrada basada en una gran variedad de alimentos, con el criterio de selección correcto.

Un ejemplo es el hockey sobre césped que es un deporte intermitente de larga duración, donde hay períodos de ejercicio aeróbico y anaeróbico, con una demanda metabólica alta en el entrenamiento y en la competición. Por lo tanto, requiere de correctos hábitos nutricionales para lograr éxitos deportivos, mejorando el rendimiento y acelerando la recuperación. Hoy en día existe escasa información sobre las necesidades nutricionales específicas para un jugador que practica este deporte. Sin embargo, en los últimos años, el papel de la nutrición en la preparación de los deportistas ha recibido un merecido reconocimiento (Pernice, 2009).

El hockey sobre césped es un deporte amateur ampliamente esparcido en el país y es practicado en escuelas y clubes por individuos de ambos sexos y de diferentes edades. Por consiguiente, se puede decir que la información disponible sobre alimentación es escasa en estos deportistas ya que la mayoría de los clubes no cuentan con profesionales de la nutrición ni con información destinada a esta temática. Por esto mismo, Rossi et. al (2008) realizó un estudió descriptivo y transversal para evaluar la ingesta alimentaria de jugadoras mujeres que practican este deporte para poder desarrollar programas de educación nutricional, con el objetivo de estimar el consumo de macro y de micronutrientes en jugadoras de hockey mediante un registro de ingesta de tres días, durante el período Agosto-Octubre de 2006. Se

estudiaron a 60 jugadoras y los resultados que se obtuvieron fueron que el consumo energético fue inadecuado en el 63,33% de las jugadoras. El 45% no alcanzaba a cubrir el 90% del gasto energético teórico estimado. El porcentaje de grasa, fue inadecuado en el 70% y la ingesta proteica en el 40%. Con respecto a los hidratos de carbono, el consumo diario fue adecuado en el 60% pero el consumo previo a la competencia fue inadecuado en el 98%. Con respecto a los micronutrientes, la ingesta fue inadecuada en el 93,33% para el calcio y en el 55% para el hierro.

La correcta alimentación juega un papel fundamental para ayudar a alcanzar el estado de forma o el rendimiento óptimo del individuo. Los malos hábitos alimentarios pueden favorecer las lesiones y la fatiga en el individuo, además de la aparición de enfermedades tales como la obesidad, diabetes, colesterol, hipertensión, entre otras.

Barbany (2019) demostró a través de encuestas nutricionales, que revelan que todavía se cometen errores dietéticos graves, que no solo pueden llegar a perjudicar el rendimiento, sino que también pueden llegar a ser una amenaza para la salud. Los principales problemas son:

- Aporte energético global inadecuado
- Exceso de proteínas y de lípidos
- Exceso de alimentos cárnicos, grasas saturadas e hidratos de carbono refinados
- Aporte insuficiente de alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas secas)
- Aporte incorrecto de fibras
- Carencias de ciertos componentes minerales y vitaminas
- Aporte inadecuado de agua
- Exceso de alcohol
- Errores en la programación de las ingestas, con respectos a las cantidades ingeridas y con en relación a la secuencia temporal.

Es muy importante conocer la importancia que cumplen los hábitos nutricionales en el organismo, ya que junto con el descanso y el trabajo físico es uno de los factores que más influye en el rendimiento de un deportista.

En base a esto el problema radica en que, muchas de las jugadoras de hockey además de entrenar y jugar tienen que estudiar o trabajar a tiempo completo. Esto implica un estilo de vida ocupado, lo cual puede conducir a malos hábitos alimenticios. Y a su vez, a que muchas de las jugadoras no son conscientes de la función e importancia de estos hábitos para mejorar

su rendimiento y por lo tanto tampoco lo llevan a la práctica. Es fundamental saber sobre este aspecto de la nutrición.

Surge como pregunta:

¿Cuáles son los hábitos nutricionales presentes en las jugadoras de hockey sobre césped de 18 a 25 años?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivos generales

- Determinar cuales son los conocimientos que tienen las jugadoras de hockey sobre la importancia de los hábitos alimenticios.

1.2.2. Objetivos específicos

- Describir los hábitos nutricionales que tienen las jugadoras antes y después de cada entrenamiento y partido.
- Describir cuáles son los hábitos alimentarios en las jugadoras de hockey de entre 18 a 25 años en base a los diez mensajes de las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Capítulo 2: ESTADO DEL ARTE.

2.1 Antecedentes sobre el tema de investigación

En este apartado se llevará a cabo el análisis de los antecedentes que se lograron localizar, brindándonos la información del tema a trabajar.

Algunas de las investigaciones exploradas destacan la importancia de contar con el conocimiento de los hábitos nutricionales en el organismo para mejorar el rendimiento físico del deportista. Una nutrición correcta, el ejercicio físico regular y el seguimiento de unas reglas básicas de higiene de vida son los pilares de una vida saludable (Barbany, 2019).

Según Ojembarrena et al. (2006), el hockey es considerado como un deporte intermitente de alta intensidad dónde los cambios de velocidad y actividad de la jugadora son constantes, con una demanda metabólica alta en el entrenamiento y en la competición. Por eso la alimentación debe ser adecuada y es necesario conservar buenos hábitos nutricionales para lograr éxitos deportivos y permitir un aumento de la calidad del entrenamiento, maximizando el rendimiento y acelerando la recuperación.

Siguiendo con los conocimientos de estos autores, aportan qué se debe dar importancia al conocimiento de los hábitos alimentarios en jugadoras de hockey de alto rendimiento desde los inicios, debido a las exigencias de su práctica para lograr mayor rendimiento y no caer en estados carenciales. Y debería existir una información nutricional y formación al respecto, que les ayude a evitar y corregir sus defectos en la dieta y les permita adoptar hábitos alimenticios más correctos.

Citando a Nieves Palacios et at. (2012) destacan algunas necesidades y recomendaciones nutricionales para la población, tales como consumir suficiente energía, procurar mantener un peso adecuado, aumentar la ingesta de hidratos de carbono, conseguir un consumo correcto de micronutrientes, beber suficientes líquidos tanto antes, como durante y después de realizar la actividad física e incluir alimentos variados.

Bianchini (2008) estudió la relación que existe entre la ingesta de carbohidratos y la potencia aeróbica en jugadoras de hockey. Y pudo llegar a la conclusión de que, si las jugadoras de hockey realizan una ingesta rica en carbohidratos dentro de las cuatro horas previas al comienzo de su actividad física, esto influirá de manera positiva sobre la capacidad de potencia aeróbica.

De acuerdo con Rossi et al. (2008) el entrenamiento es un proceso pedagógico con el objetivo de lograr un buen rendimiento deportivo, al cual se le suma la importancia de un cuidado nutricional en los jugadores y preparadores para aumentar dicho rendimiento. Señala

que en muchas de las jugadoras la información disponible sobre alimentación es escasa, ya que la mayoría de los clubes no cuentan con profesionales de la nutrición ni con información correcta destinados a esta temática. Por eso, se realizó un estudio para evaluar la ingesta alimentaria de jugadoras mujeres que practican hockey sobre césped con el objetivo de estimar el consumo de macro y de micronutrientes en las jugadoras mediante un registro de ingesta de tres días, durante el período Agosto-Octubre para poder desarrollar programas de educación nutricional. Los resultados obtenidos fueron:

- El consumo energético resultó inadecuado en el 63,33% (n = 38) de las jugadoras.
- El porcentaje con respecto a las grasas fue inadecuado en el 70% (n = 42) de las jugadoras, quienes cubrían más del 30% de su consumo energético con lípidos.
- La ingesta proteica era inadecuada en el 40% (n = 24)
- El Consumo de Hidratos de Carbono fue adecuado en el 60% (n = 36).
- El 98% mostró un consumo de hidratos de carbono previo a la competencia inadecuado. El 57 % de las jugadoras no alcanzaban a cubrir 1 g de hidratos de carbono previo a la competencia
- En el 93,33% (n = 56) la ingesta de calcio era inadecuada.
- En el 55% (n = 33) la ingesta de hierro era inadecuada.

A partir de los resultados obtenidos en la evaluación se sugiere la necesidad de implementar un programa de Educación Alimentaria Nutricional que contemple las necesidades fisiológicas y deportivas así como también los hábitos alimentarios de las jugadoras.

Teniendo en cuenta la investigación que llevó a cabo Bravo (2012) para conocer la relación entre la alimentación y el gasto energético durante la competencia de jugadoras de hockey, realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo, de corte transversal y retrospectivo a 38 jugadoras de Hockey. Luego de la obtención de los resultados, llegó a la conclusión de que la alimentación de las jugadoras no era acorde al gasto energético que tenían durante la competencia y de que no se debía a la falta de información. Entonces hizo hincapié, a que se elabore una serie de recomendaciones para las jugadoras, entrenadores y preparadores físicos de los clubes para concientizar acerca de lo importante de una buena alimentación.

Una investigación muy similar a la anterior la realizó Maldonado (2014) con el objetivo de conocer los hábitos en alimentación y actividad física en una muestra de 16 varones de entre 16 y 17 años de edad que formaban parte de un equipo de jugadores

juveniles de fútbol, a través de un estudio transversal y prospectivo, en la que han contestado a dos encuestas, una para conocer el consumo de alimentos durante una semana tipo y otra para conocer la actividad física que recoge información acerca de las horas y tipo de actividad realizada durante una semana. Llegó a la conclusión de que la dieta consumida por los sujetos analizados no cubre en todos ellos sus demandas energéticas conforme a su edad y grado de actividad física, que es moderada y alta. Su dieta es rica en grasas y baja en hidratos de carbono, cubre las ingestas recomendadas de proteínas y fósforo, pero no las de calcio y vitamina D.

Con respecto a los conocimientos, Pino (2018) realizó una evaluación con dos equipos de hockey de distintas categorías, para relacionar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y de entrenamiento que inciden en el rendimiento deportivo. Se llevó a cabo por medio de mediciones antropométricas, cada jugadora realizó un registro alimentario de tres días, y completó un cuestionario sobre hábitos de entrenamiento. Pudo llegar a la conclusión de que se encontraron diferencias sobre la composición corporal de las jugadoras de las diferentes categorías y que la calidad de la dieta de una de las categorías era mejor que la de la otra. Por consiguiente tuvo que tener intervención en ambos equipos para mejorar su dieta tanto en calidad como en cantidad, adecuándose a cada jugadora.

Gutiérrez (2005) considera que el diseño y aplicación de un programa de intervención nutricional en deportistas, contribuirá de manera significativa a mejorar el estado nutricional y los hábitos alimenticios, así también como los conocimientos y actitudes hacia la nutrición deportiva.

Para finalizar con este apartado, se puede llegar a la conclusión de que la alimentación que siguen los jugadores de hockey, en muchos casos, se puede considerar bastante insuficiente ya que no consumen los nutrientes necesarios para compensar el alto grado de actividad física que realizan, ya sea porque no siguen ninguna pauta, debido a la falta de información, o porque se basan en sus propios conocimientos o ideas sobre nutrición, que en la mayoría de los casos son erróneos. Sumaría muchísimo que todos los jugadores de hockey cuentan con recomendaciones y que puedan tener conocimiento sobre lo que deben ingerir antes y después de cada entrenamiento y partidos, ya que repercutirá de manera beneficiosa en el rendimiento deportivo, en acelerar la recuperación y evitar la aparición de la fatiga.

Capítulo 3: MARCO TEÓRICO

3.1 Historia del Hockey

El hockey es uno de los deportes de competitividad más antiguos de la historia de la humanidad y aunque no existe una fecha precisa de su origen, ya hace 4000 años atrás, en tumbas faraónicas de Egipto, aparecen figuras de hombres que practicaban este deporte. El deporte tal cuál ahora lo conocemos se desarrolló en Inglaterra a mediados del siglo 19. Fue el Ejército Británico el que introdujo el juego en otros países, como en la India y en colonias Británicas, y en 1895 se jugó la primera competencia Internacional (Ribetti et al. 2013).

En Argentina, este deporte fue incorporado de la mano de ciudadanos ingleses a principios del siglo 20. En el año 1908, se jugaron los primeros partidos entre Belgrano Athletic, San Isidro Club y Pacific Railways y en el mismo año se formó la Asociación Argentina de Hockey. En 1909 la Asociación de Hockey decidió permitir la afiliación de conjuntos de damas. Y el 19 de junio de 1983, se fundó la Confederación Argentina de Hockey sobre Césped (CAH) donde actualmente se estima que hay 44.000 jugadoras en todo el país y es un deporte de equipo con grandes exigencias en la fisiología del jugador (Confederación Argentina de Hockey, s. f.).

3.1.2 Características del deporte

El hockey es un deporte competitivo en el que dos equipos rivales de once jugadores cada uno (un arquero y diez jugadores de campo), compiten para impulsar una bocha en el arco del equipo contrario, para anotar un gol. El equipo que anote más goles es el ganador, si ningún gol ha sido marcado o si los equipos convierten la misma cantidad de goles, el resultado del partido es un empate. Las acciones se realizan con un palo de hockey que permite controlar la pelota y se juega sobre un campo cubierto de césped, ya sea natural o artificial.

El tiempo de juego reglamentario son cuatro cuartos de 15 minutos, un intervalo de 2 minutos entre los cuartos 1 y 2 y entre los cuartos 3 y 4, y un intervalo de medio tiempo de 5 minutos entre los cuartos 2 y 3. Los cambios de jugadores son ilimitados.

Existen las infracciones durante el partido, que son las acciones hacia los oponentes, contraria a las reglas que deben ser penalizadas por un árbitro. (Reglamento de Hockey CAH, 2019).

El hockey está integrado por una serie de componentes principales tales como: la técnica, la táctica, la preparación física y las cualidades psicológicas para la competencia:

- La técnica involucra el desarrollo coordinado de los movimientos y acciones del jugador y su seguridad en el manejo con el palo y la bocha.
- La táctica implica fundamentos, reglas y métodos del juego. Es la serie de movimientos con el fin de alcanzar un objetivo que permite vencer al adversario.
- La preparación física es el componente físico del rendimiento de juego. Abarca todas las cualidades condicionantes y coordinadas que influyen de distinta manera sobre el rendimiento. Las exigencias físicas son la velocidad, la agilidad y la resistencia especial.
- Las cualidades psicológicas para la competencia son reglas de conducta propias de cada jugador.
- La rapidez mental para poder pensar los movimientos y calcular las jugadas con precisión.

3.1.3 Fisiología del hockey

El hockey sobre césped es un deporte de invasión y acíclico, ya que participan ambas vías metabólicas de energía: el sistema aeróbico y anaeróbico. El juego requiere de esfuerzos frecuentes y de alta intensidad, ejecutando movimientos de aceleración, desaceleración, giros, cambios de dirección que caracterizan las demandas del metabolismo anaeróbico mientras que la duración del partido total determina la necesidad del metabolismo oxidativo

La continua repetición de las fases anaeróbicas tales como las carreras cortas o combinadas con detenciones, cambios de dirección, giros o pasos hacia la bocha, son las desequilibrantes en el juego que hacen que la resistencia global en el organismo sea un poco más elevada y provoca en ciertos casos la superación de la fatiga acumulada (Bianchini, 2008).

La determinación de los niveles de ácido láctico durante el juego con los que se mide los componentes anaeróbicos, es decir sin la participación del oxígeno, dan valores

relativamente altos por lo cual se puede decir que estamos frente a un deporte de alto nivel de exigencias de fuerza, velocidad y esfuerzos de tipo intermitente con un alto de nivel de frecuencia cardiaca durante el esfuerzo, la potencia energética necesitada es similar o un poco superior a la de otros deportes intermitentes (Silla, 2002).

El alto nivel de gasto de energía en este deporte, junto con la pérdida de líquidos y las lesiones, requiere de estrategias inteligentes con correctos hábitos nutricionales e hidratación junto a un adecuado plan de entrenamiento para poder lograr éxitos deportivos, aumentar la calidad de los entrenamientos, optimizar el rendimiento y acelerar la recuperación. Con respecto a las características físicas de los jugadores todos requieren de resistencia, potencia, agilidad, fuerza y velocidad para el juego. Los que cuenten con bajos niveles de grasa corporal aportaran una ventaja que lograra una adecuada agilidad y velocidad (Perrice, 2009).

El desarrollo de las destrezas y las aptitudes durante el juego determinan la capacidad de rendimiento. La formación de la disposición para el rendimiento debe ocurrir a través de constantes exigencias, que deben llegar al límite de la capacidad. Ya que por medio de grandes exigencias a la capacidad y la disposición de rendimiento se obtendrán altos resultados deportivos y ambos deben considerarse igual de importantes (Carucci, 2014).

3.2 Nutrición

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos, llamados nutrientes.

Una buena nutrición, es decir, contar con una dieta suficiente y equilibrada, combinada a su vez con el ejercicio físico regular es un componente fundamental para la buena salud.

Según Mataix Verdu (2005) los objetivos de la nutrición son:

- El aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones del organismo.
- Formación y mantenimiento de estructuras desde el nivel celular
- Regulación de los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica.

3.2.1 Nutrición deportiva

La nutrición deportiva está especializada en las personas que practican algún tipo de deporte, la cual sirve de guía al deportista para que tenga el conocimiento de saber qué, cuándo y por qué deben comer o beber ciertos alimentos. Tiene como objetivo la aplicación de los principios nutricionales, contribuyendo al mantenimiento de la salud y la mejora del rendimiento deportivo y está enfocada a dos grupos de personas: por un lado a los deportistas de élite o de alto rendimiento y por otro lado, a deportistas amateurs o personas físicamente activas que presentan necesidades nutricionales particulares, de acuerdo a su estado fisiológico y a sus objetivos específicos (Williams, 2002).

La nutrición deportiva se encuentra en una sucesión constante de cambio y evolución, siguiendo los progresos en el rendimiento de los deportistas, así como el interés de conocimiento en la población de profesionales, deportistas y público en general preocupados por mejorar o mantener su calidad de vida.

Es necesario un plan de alimentación bien diseñado para poder acompañar cualquier programa de entrenamiento, ya sea para mejorar la calidad de vida o competir y mejorar el rendimiento deportivo. Cada deporte necesita una adaptación nutricional distinta y específica, es decir dependiendo de su entrenamiento y sus objetivos finales se hace hincapié en uno u otro alimento (Cabrera, 2011).

Según Onzari (2010) el nutricionista es quien encamina a la población físicamente activa de cualquier edad, sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios en la práctica de la actividad física y asesora en el mantenimiento de la salud, para evitar o disminuir enfermedades, guía a los deportistas y los ayuda a aumentar su rendimiento físico. Son los profesionales que tienen el conocimiento para realizar la intervención nutricional apuntando a:

- Determinar la energía necesaria en función de un balance calórico y del objetivo de peso del deportista
- Cubrir las necesidades de nutrientes
- Organizar los horarios para la alimentación
- Evaluar y corregir excesos y carencias
- Evitar molestias gastrointestinales durante los entrenamientos y las competencias
- Brindar educación alimentaria nutricional
- Asesorar sobre la utilidad de los suplementos
- Evitar descensos de peso no saludables

El deportista lo que espera del nutricionista es:

- Optimización de su estado de salud
- Compromiso en la búsqueda del mayor rendimiento deportivo y de una recuperación rápida
- Familiaridad con el deporte y con la terminología utilizadas en el deporte
- Planificación realista de los objetivos
- Individualización de las pautas a asignar
- Criterio, ética, calidez en la atención, respeto, entusiasmo, dinamismo, organización y cierta complicidad
- Contemplación de las situaciones puntuales planteadas, educación alimentaria nutricional clara, práctica y concreta
- Explicación científica, desprejuiciada y seria sobre las ayudas ergogénicas
- Actualización científica permanente
- Conocimientos prácticos de cocina
- Adaptación a la situación económica

Algunos de los principales requisitos esenciales de estos profesionales son conocer sobre las distintas disciplinas deportivas, entender la fisiología del ejercicio, así como el rol de los nutrientes en el rendimiento deportivo, en cuanto a la cantidad y el momento de indicarlos, la observación del contexto socioeconómico del deportista, la evaluación de la influencia de factores ambientales sobre el rendimiento y el análisis de las características físicas del atleta en relación con la alimentación y la disciplina deportiva.

3.2.2 Descripción de nutrientes

Según Bordonada (2017) los nutrientes son aquellas sustancias que forman parte de los alimentos de nuestro organismo que se obtienen por medio del proceso de la digestión, cuya ausencia y disminución por debajo de un límite mínimo, producen una enfermedad por carencia. Y cumplen tres funciones principales:

- Función energética: ya que aportan energía para cubrir el metabolismo basal y mantener las funciones vitales así como para permitir la realización de actividad física. Las principales fuentes de energía son los hidratos de carbono, que se utilizan como fuente de energía inmediata y los lípidos, que son la principal fuente energética

de reserva. Y las proteínas que también pueden aportar energía, pero desempeñan principalmente un papel estructural

- Función estructural o plástica: mediante el suministro de materiales contribuye a la formación y renovación de las propias estructuras y tejidos del organismo. Los nutrientes que tienen función estructural son las proteínas, algunos lípidos y minerales como el calcio y el agua.
- Función reguladora: La cual proporciona elementos que actúan modulando las reacciones bioquímicas que tienen lugar en los procesos metabólicos y de utilización de los distintos nutrientes. A esta función van a contribuir principalmente las vitaminas y los minerales.

Y según la cantidad requerida por el organismo se pueden dividir en dos grupos:

- Macronutrientes: Que son las sustancias requeridas por el ser humano en mayores cantidades que los micronutrientes, los que ocupan la mayor proporción de los alimentos , los que proveen la energía necesaria para desarrollar las funciones orgánicas y del cual forman parte las proteínas, los hidratos de carbono y grasas.
- Micronutrientes: Sustancias que sólo están presentes en pequeñas proporciones de los alimentos y son indispensables para diferentes procesos bioquímicos y metabólicos. Integran este grupo las vitaminas y los minerales, que a pesar de que las cantidades que necesita el organismo se miden en milésimas, son imprescindibles para el mantenimiento de la vida (Ministerio de Salud, 2018).

3.2.3 Hidratos de carbono

Según Mollinedo et al., (2014) los hidratos de carbono son nutrientes fundamentales que tienen como función principal el aporte de energía al cuerpo humano, a través de la formación de glucosa. Y se los puede dividir en:

- Simples: Que se les llama azúcares incluyendo monosacáridos y disacáridos, que aportan energía altamente disponible que puede ser utilizada por nuestro organismo de forma rápida ya que su absorción y digestión es muy simple.
- Complejos: Son polisacáridos que aportan energía y se absorben en el organismo de forma lenta, ya que requiere de hidrólisis previa a su absorción, y requiere mayor tiempo de digestión que los hidratos de carbono simples.

Dentro de los hidratos de carbono complejos se encuentran las fibras, las cuales pueden ser denominadas fibras insolubles que son las que no pueden absorber agua y las que

ayudan principalmente a reducir el estreñimiento, y por otro lado, las fibras solubles que es la que sí puede absorber agua y ayudan a mantener estables los niveles de glucosa y colesterol en sangre.

3.2.4 Proteínas

Según Torres et al., (2014) las proteínas son consideradas macronutrientes que todo proceso biológico requiere. Están constituidas por un conjunto de aminoácidos de bajo peso molecular, participan en la formación, mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo y cumplen una serie de funciones que se relacionan a acciones catalíticas (enzimas), de transporte (albúmina), estructurales (colágeno), reguladores (hormonas), defensivas (anticuerpos) y como tal son una fuente de energía y de calor.

Existen proteínas de origen animal y de origen vegetal:

- Proteínas de origen animal: Se los considera de alto valor biológico ya que son de buena calidad nutricional y contienen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para tener un buen estado de salud.
- Proteínas de origen vegetal: Se las considera de bajo valor biológico ya que carecen de algún aminoácido esencial.

3.2.5 Lípidos

Según Hoyos et al. (2014) los lípidos son moléculas que pueden originarse completamente o en parte a través de condensaciones de tioésteres o unidades de isopreno y dependiendo de la calidad cumplen diferentes funciones en el cuerpo tales como: aportadores de energía, estructuradores de la membrana celular, protectores de órganos, mediadores hormonales, entre otros, por lo que convierten en indispensables para la vida.

Se puede dividir en:

- Ácidos grasos saturados: Provienen de grasas de origen animal y son necesarios como aporte energético, se encuentran en carnes grasas, manteca,quesos, etc.
- Ácidos grasos insaturados: Son de gran importancia para nuestro organismo ya que se asocian con un correcto funcionamiento del sistema cardiovascular y el sistema nervioso, deben ser aportados en cantidades suficientes a través de los alimentos.
- Grasas trans: Algunas investigaciones la señalan como perjudiciales para la salud ya que elevan el colesterol LDL (colesterol malo) , y a la vez disminuyen el colesterol

HDL (colesterol bueno), aumentando el riesgo de padecer algunas enfermedades cardiovasculares.

3.3 Alimentación en deportistas.

Según Palomino (2019) un deportista debe saber elegir la dieta correcta en términos de cantidad y calidad antes, durante y después de una actividad física, no solo para tener un buen rendimiento deportivo sino también para mantenerse en buena salud.

El papel fundamental de la alimentación diaria es suministrar a los deportistas la energía y los nutrientes necesarios para optimizar las adaptaciones logradas durante los entrenamientos y una recuperación de manera rápida entre cada esfuerzo y estímulo. Una apropiada ingesta calórica es importante para cubrir las cantidades de macro y micronutrientes necesarios para alcanzar los objetivos del deportista, ya que se logrará un efecto positivo con respecto a sus capacidades para entrenar bien y para competir con éxito (Burke, 2010).

Las tres funciones principales de la alimentación para el deporte son proveer energía, regular el metabolismo y formar y reparar los tejidos corporales, especialmente del tejido muscular. Por esta razón, el estado nutricional de los deportistas ejerce una influencia significativa en el rendimiento deportivo, ya que una ingesta inadecuada de determinados nutrientes puede afectar de manera negativa en el rendimiento del individuo, debido a un aporte insuficiente de energía, a una incapacidad para regular el metabolismo del ejercicio de forma óptima o a una síntesis reducida de los tejidos. Por otro lado, la malnutrición se refiere a un desequilibrio de la alimentación que puede deberse a dos aspectos ya sea, por una sobrealimentación como a una alimentación deficitaria (Williams, 2002).

Existen diversos factores dietéticos que pueden incidir en las consideraciones del deportista, entre los macronutrientes más relevantes para el deportista se encuentran los hidratos de carbono, principalmente el glucógeno y la glucosa, que establecen el sustrato energético más importante para la fibra muscular activa durante la actividad física, siendo una de las principales causas la fatiga muscular, como consecuencia de la falta de ingestión de carbohidratos para la obtención de energía. La ingesta de estos macronutrientes es muy importante en cualquiera de los deportes, pero principalmente en aquellos que su duración es mayor a una hora, como es el caso del hockey.

Con respecto a la ingesta de las proteínas es indispensable ya que son nutrientes para reparar las roturas fibrilares del músculo durante la práctica del ejercicio físico, proveen el sustrato para un buen rendimiento y para la adaptación del mismo.

En cuanto a las grasas son la fuente principal de energía para ejercicios aeróbicos de una o más horas de duración, como también lo es el hockey. Durante ejercicios prolongados de intensidad moderada los ácidos grasos contenidos en la sangre son una fuente importante para la producción de ATP, a través del metabolismo aeróbico. Es conveniente la ingesta de lípidos para jugadores que practiquen este deporte ya que la presencia de ácidos grasos permiten la utilización y oxidación muscular lo que comporta un ahorro del glucógeno muscular, y por lo que se consigue un mayor rendimiento deportivo (Gil, 2005).

Otro aspecto relevante, es contar con una hidratación correcta, para lo cual es importante implementar planes adaptados a las consideraciones individuales como parte del programa de entrenamiento. Finalmente, es importante considerar el uso de suplementos en los deportistas de manera de obtener beneficios a partir de ellos, si se requiere, evitar riesgo de salud y de dopaje (Olivos et al., 2012).

3.3.1 Alimentación saludable

La alimentación saludable es la que contribuye todos los nutrientes esenciales y la energía que necesita cada individuo para que pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sano. A su vez, debe considerar los gustos y hábitos, o sea la cultura de cada persona y/o familia.

Para lograr una alimentación saludable se proponen 10 recomendaciones según las Guías Alimentarias para la población Argentina y hábitos saludables en los siguientes mensajes:

- Incorporar diariamente todos los grupos de alimentos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- Tomar a diario 8 vasos de agua.
- Consumir 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores por día.
- Reducir el uso de sal y alimentos con alto contenido en sodio.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con alto valor en grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente lácteos preferentemente descremados.

- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevos.
- Consumir cereales y legumbres preferentemente integrales.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas.
- Ser considerable con el consumo de bebidas alcohólicas.

A veces se estima que las decisiones respecto a la alimentación depende de una responsabilidad individual, pero hay otras que la exceden, como puede ser el entorno o algunos obstáculos que pueden interferir en llevar adelante ciertas recomendaciones.

Algunos obstáculos que emergen puede ser, el acceso y costo de los alimentos que se refiere a la falta de posibilidad para acceder a ciertos alimentos sanos ya sea por el elevado costo de los mismos o por otras circunstancias como no contar con accesos a agua segura, o utensilios para la cocción de algunos alimentos, etc. Por otro lado, la duración de las jornadas cotidianas que se relaciona a la duración de las jornadas de trabajo o estudio y del traslado que impide dichas tareas o la influencia de la publicidad, ya que aumenta la recurrencia a productos alimentarios rápidos y fáciles de preparar, con el objetivo de aumentar sus ventas y transmitiendo información incorrecta sobre la alimentación (Ministerio de Salud, 2018)

3.3.2 Leyes de la Alimentación

Según López et al., (2005) las leyes de alimentación son los principios que orientan los procedimientos a seguir en un plan de alimentación ya que la misma debe ser completa (calidad), suficiente (cantidad), armónica y adecuada. Para asegurarse que la alimentación se lleve a cabo de manera correcta se propone que toda alimentación debe cumplir con las 4 leyes de la alimentación;

- Ley de la calidad: El plan de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todos los principios nutritivos que lo integran. Esto se logra mediante la ingesta de diversos grupos de alimentos en cantidad y proporciones adecuadas.
- Ley de la cantidad: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.
- Ley de la armonía: La cantidad de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación debe guardar una relación de proporcionalidad entre sí. Se debe mantener una relación armónica en base a la cantidad de los macronutrientes.

- Ley de la adecuación: La finalidad de la alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo, ya que, debe adaptarse al individuo, en función a sus gustos, hábitos y situación socioeconómica,

Capítulo 4: METODOLOGÍA DE ESTUDIO.

4.1 Tipo de enfoque

El tipo de enfoque es de carácter cuantitativo ya que se procede a recolectar datos referentes al proyecto de investigación y se utiliza métodos estadísticos para conocer los hábitos alimenticios de las jugadoras.

4.2 Tipo de diseño de la investigación

El estudio de investigación es de tipo no experimental ya que no se alteran las variables presentadas en el mismo.

El diseño de investigación es de carácter descriptivo ya que se va a realizar un análisis para conocer los hábitos alimenticios en las jugadoras de hockey de entre 18 a 25 años de edad.

Se trata de un estudio transversal ya que se va a estudiar a la población y así llegar a determinar la situación de las variables estudiadas en la investigación en un momento determinado, es decir que no va haber un proceso de seguimiento, sino que la recolección de datos ocurrirá en un momento concreto.

4.3 Población y unidad de análisis

Para abordar la siguiente investigación se ha seleccionado a una población no probabilística, ya que no es un proceso de selección aleatoria sino que los sujetos son seleccionados para realizarles una encuesta sobre el tema de investigación.

El universo poblacional a seleccionar será constituido por 50 personas de sexo femenino que practican el deporte hockey sobre cespéd, con un rango de edad entre 18 a 25 años y que forman parte del plantel superior del Club Municipio Lomas de Zamora que disputan en el torneo de la Asociación Amateur de Hockey de Buenos Aires.

4.4 Criterios de inclusión

- Personas que tengan entre 18 a 25 años
- Jóvenes/adultas mujeres que realizan deporte con una frecuencia mínima de tres veces por semana y de forma competitiva.
- Personas que forman parte del plantel superior de hockey del Club Municipio de Lomas de Zamora.

4.5 Técnicas de recolección de datos

Los instrumentos para la recolección de datos en este estudio serán una encuesta con preguntas estructuradas a una población de adolescentes mujeres de los respectivos rangos de edad ya citados. Dicha encuesta contará con preguntas para analizar cuáles son los conocimientos que tienen estas jugadoras sobre la importancia que cumplen los hábitos alimenticios para un mejor rendimiento deportivo y para conocer los hábitos de alimentación que llevan las jugadoras en su vida cotidiana, antes y después de cada entrenamiento y partidos.

4.6 Procedimiento.

La encuesta se realiza a través de la plataforma Google Forms.

Y serán remitidas a los entrenadores del club, para que por medio de los grupos de Whatsapp del cual forma parte todo el plantel, las jugadoras puedan responder las preguntas de ambos formularios.

4.7 Técnicas de procesamiento de la información

Los datos serán recolectados mediante la encuesta y exportados a un archivo de Microsoft Office Excel para realizar un análisis estadístico descriptivo, representando los resultados que se obtendrán mediante tablas y gráficos.

4.8 Justificación y relevancia

En estos últimos años el Hockey sobre césped se ha convertido en uno de los deportes con más auge en nuestro país y se ha visto notablemente el incremento de jugadoras de género femenino que comenzaron a practicar el deporte. Actualmente se sabe que para tener un rendimiento deportivo óptimo es fundamental mantener una buena alimentación. Pero existe una escasez de información adecuada sobre qué, cuándo y cuánto comer y beber, tanto en los deportistas que realizan el deporte como en sus entrenadores, siendo de suma importancia para reconocer que esto puede ser la diferencia entre un rendimiento óptimo o no óptimo.

Con esta investigación se espera poder brindar el conocimiento, a deportistas que practican Hockey, sobre la importancia de llevar una buena alimentación y de mantener buenos hábitos alimenticios a la hora de realizarlo. Ya que aportando los nutrientes necesarios se podrá mantener un estado óptimo de salud, mejorar el rendimiento deportivo y ayudar a la recuperación, de lo contrario una mala alimentación puede favorecer a la fatiga o a las lesiones.

Capítulo 5: RESULTADOS

5.1 Análisis descriptivo de la unidad de análisis

El análisis descriptivo se realizó por Microsoft Excel a partir de los resultados obtenidos en el formulario de Google del cuestionario "Conocimientos sobre los hábitos nutricionales en las deportistas". Se utilizarán pruebas de análisis de datos de frecuencia y porcentaje para representar la cantidad de jugadoras de cada edad.

Para la variable edad hay una frecuencia total de 52 jugadoras de hockey de género femenino, de las cuales predomina con un porcentaje mayor del 19,2% una cantidad de jugadoras con 24 años de edad y siguiendo un 17,3% con 25 años de edad.

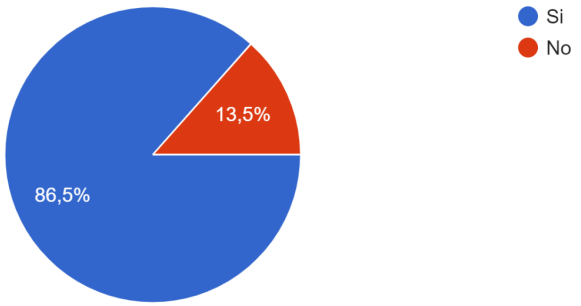
Edad	***Frecuencia***	***Porcentaje***
18	*7*	*13.5%*
19	*6*	*11.5%*
20	*5*	*9.6%*
21	*8*	*15.3%*
22	*7*	*13.5%*
24	*10*	*19.2%*
25	*9*	*17.3%*

5.2 Análisis de los resultados obtenidos

El formulario se realizó en base a las recomendaciones según las Guías Alimentarias para la población Argentina del Ministerio de la Salud (2018), para poder tener un análisis descriptivo sobre los conocimientos y responsabilidad individual de la población analizada.

1- ¿Conoce usted sobre la importancia que cumple el contar con una alimentación saludable dentro del rendimiento deportivo?

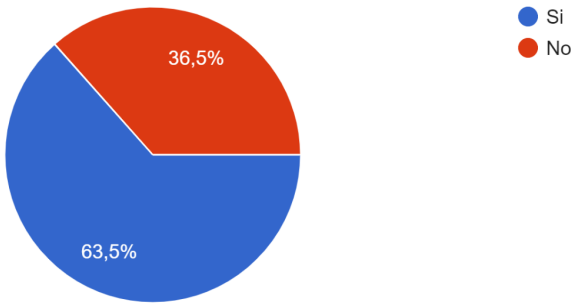
52 respuestas



Los resultados obtenidos de la encuesta arrojan que la población analizada en su mayoría (con un porcentaje del 86.5%) tiene conocimiento sobre la importancia de contar con una alimentación saludable dentro del rendimiento deportivo.

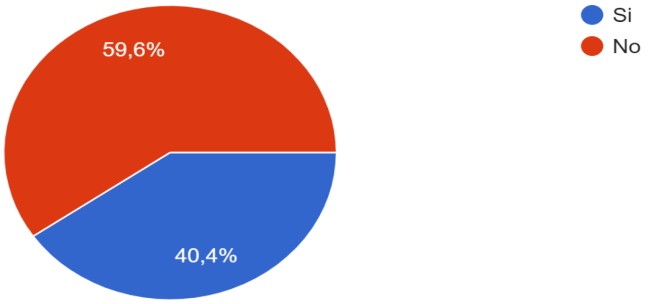
2- ¿Tomas como mínimo 8 vasos de agua por día?

52 respuestas



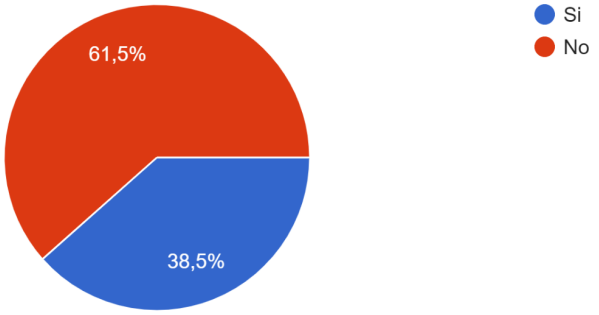
En cuanto a la ingesta de los 8 vasos de agua diarios solo el 63.5% de las jugadoras de hockey cubre la cantidad de agua recomendada por el Ministerio de la Salud (2018).

3- ¿Consumes a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores?
52 respuestas



Como muestra los resultados de esta pregunta, la mayoría de la población analizada con un 59,6% del total no logra consumir las 5 porciones de frutas y verduras que se sugieren. Solo el 40.4% de las jugadoras si lo cumplen.

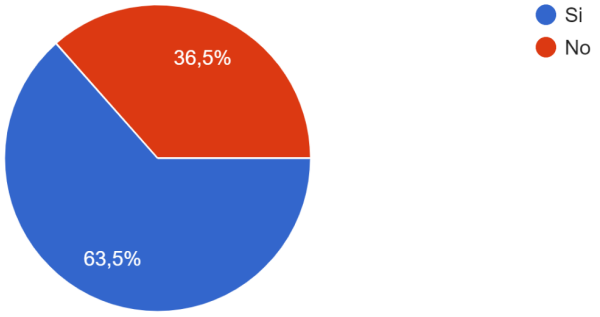
4- ¿Consumes diariamente aceites crudos como condimento, y/o frutos secos y/o semillas?
52 respuestas



Los resultados analizados de la pregunta 4, muestra que el gran porcentaje de la unidad de análisis encuestada no consume a diario aceites crudos como condimento, ni frutos secos y tampoco semillas, solo el 38,5% si lo hace.

5- ¿Consumes diariamente alimentos ultraprocesados (como productos de panadería, confitería y/o gaseosas?

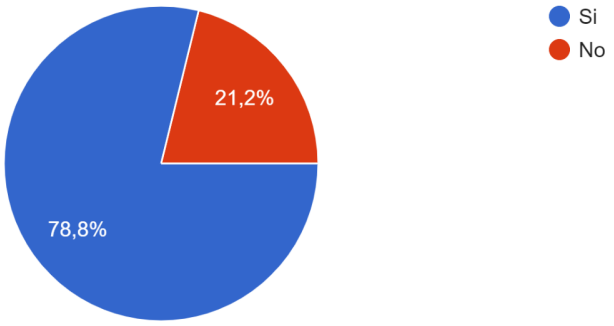
52 respuestas



Con respecto a esta pregunta se puede apreciar que la mayoría de las deportistas encuestadas, siendo un total de 63,5%, ingieren diariamente alimentos ultraprocesados.

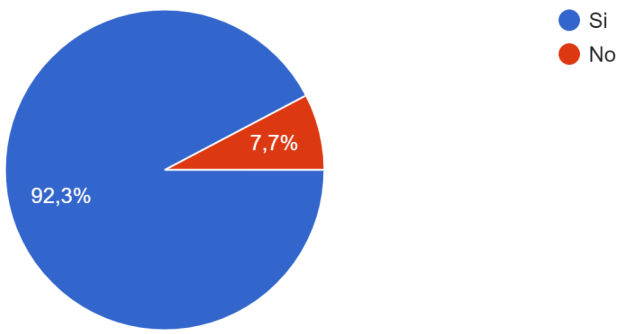
6- ¿Consumes diariamente leche, yogures y quesos?

52 respuestas



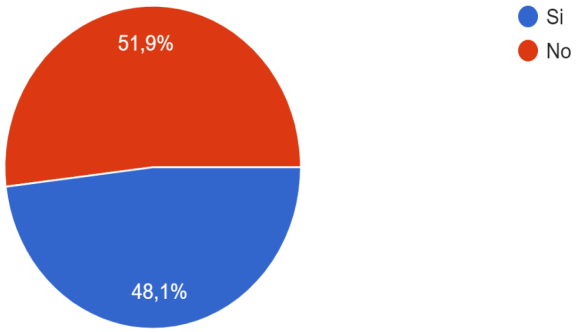
En los resultados de la siguiente pregunta se refleja que el 78,8% de la unidad de análisis si logra cumplir con el mensaje de recomendación sobre el consumo de lácteos, y el 21,2% no ingiere de manera diaria ni leche, ni yogures y tampoco quesos.

7- ¿Consumes a diario carnes, pollos y/o pescados, o huevos en su reemplazo?
52 respuestas



Como demuestran los resultados de la pregunta 7, en cuanto al consumo de estos alimentos mencionados el 92,3% de las jugadoras si lo ingieren y solo el 7,7% no.

8- ¿Consumes a diario cereales preferentemente integrales y/o legumbres?
52 respuestas



En cuanto al consumo de cereales, se puede apreciar como un poco más de la mitad de las encuestadas, con un porcentaje del 51,9% no lo realiza. Y el 48,1% si ingieren este tipo de alimentos.

9- ¿Qué consumes frecuentemente antes de los entrenamientos, como merienda? (Se puede marcar más de una opción)

52 respuestas

Alimentos	*Frecuencia*	*Porcentaje*
Frutas	*31*	*59.6%*
Frutos secos	*6*	*11.5%*
Panes integrales	*9*	*17.3%*
Barras de cereales	*10*	*19.2%*
Cereales	*10*	*19.2%*
Avena	*5*	*9.6%*
Panes	*10*	*19.2%*
Galletas industrializadas	*13*	*25%*
Alfajores	*6*	*11.5%*
Facturas	*5*	*9.6%*
Manteca	*3*	*5.8%*
Mermelada	*8*	*15.4%*
Licuados	*8*	*15.4%*
Leche	*21*	*40.4%*
Yogur	*20*	*38.5%*
No merienda	*6*	*11.5%*

Referencias: Con color azul se refleja alimentos saludables, y con el color rojo los no saludables para el rendimiento deportivo.

Con respecto a los resultados obtenidos en esta pregunta para obtener alimentos que ingieren en la merienda, se pudo analizar mayores resultados en los alimentos saludables de las jugadoras de hockey predominando las frutas con una cantidad de 31 jugadoras que la consumen. Y destacar que el 11,5% de las jugadoras no merienda antes de los entrenamientos.

10- ¿Qué consumes frecuentemente después de los entrenamientos, como cena? (Si combinas más de una opción en un solo plato, marcá ambas por ejemplo carnes y verduras)
52 respuestas

Alimentos	***Frecuencia***	***Porcentaje***
Pollo	***34***	***65,4%***
Carne	***35***	***67,3%***
Pescados	***7***	***13,5%***
Verduras	***32***	***61,5%***
Huevos	***21***	***40,4%***
Arroz	***31***	***59,6%***
Fideos	***33***	***63,5%***
Quesos	***17***	***32,7%***
Legumbres	***9***	***17,3%***
Comidas rápidas/procesadas	***5***	***9.6%***
Comidas preelaboradas	***7***	***13,5%***
Gaseosas	***11***	***21,2%***
Agua	***35***	***67,3%***

Referencias: Con color azul se refleja alimentos saludables, y con el color rojo los no saludables para el rendimiento deportivo.

Los resultados obtenidos reflejan que con respecto a la cena luego de los entrenamientos, la mayoría de las jugadoras ingieren alimentos saludables, y es menor la cantidad de las deportistas que ingieren alimentos no saludables como comidas rápidas/procesadas, comidas preelaboradas y gaseosas.

Capítulo 6: CONCLUSIONES

6.1 Conclusiones

La elaboración de esta investigación tiene como objetivo principal efectuar un análisis descriptivo de una cierta cantidad de personas de género femenino que realizan el deporte hockey, para poder reconocer cuáles son sus hábitos de alimentación y sus conocimientos con respecto a una buena alimentación dentro del deporte.

En este capítulo se llevará a cabo un análisis de los resultados recolectados en la encuesta de "Conocimientos sobre los hábitos de alimentación en deportistas" para poder conocer la alimentación de las jugadoras encuestadas.

La conclusión comenzará con una indagación individual de cada pregunta del formulario y luego una deducción en general a la variable investigada.

6.2 Conclusiones sobre el cuestionario: "Conocimientos sobre los hábitos nutricionales en las deportistas".

En primer lugar, teniendo en cuenta los resultados obtenidos se pudo conocer que el 86.5% de la población analizada, es decir la gran mayoría, tiene conocimiento con respecto a la importancia de contar con una alimentación saludable y de cómo esta influye en el rendimiento deportivo, mientras que el resto de las encuestadas desconoce dicha información. De acuerdo con Gil-Antuñano et al. (2009), hay diferentes formas de alimentarse, pero queda en responsabilidad de cada deportista el saber seleccionar de forma correcta los alimentos que puedan ser más convenientes y beneficiosos para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.

En cuanto a la ingesta de agua solo un poco más de la mitad de la unidad de análisis lo cumple, por lo cual se debe destacar que el agua es el componente más abundante del organismo humano y es necesario incorporar la cantidad de agua adecuada para que el cuerpo funcione normalmente. La termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo y se debe evitar el proceso de deshidratación ya que puede causar consecuencias tales como, deterioro en la destreza motriz, aumentar el riesgo de lesiones y complicaciones debido a la temperatura ambiental elevada (Lombeida, 2019).

Como muestra los resultados, el 59,6% del total de las jugadoras no logra consumir las 5 porciones de frutas y verduras que se sugieren como alimento de absorción rápida que contiene fibras y que sirven como fuente de energía adecuada para conseguir un rendimiento óptimo.

Los nutrientes esenciales son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo y son recomendables por el Ministerio de la Salud ya que son la fuente de energía más concentrada, en la que los aceites crudos aportan grasas saludables, antioxidantes y vitaminas; las semillas y frutos secos, aportan minerales y fibra para el organismo, pero solo el 38,5% de las deportistas encuestadas logran consumirlos de manera diaria.

En la pregunta número 5 del formulario, se hace hincapié a la ingesta de los alimentos ultraprocesados y se puede llegar apreciar que la mayoría de las deportistas encuestadas, siendo un total de 63,5%, ingieren diariamente este tipo de alimentos. Los cuales se consideran como un alimento que debería ser de consumo limitado, ya que si es consumido de manera excesiva pueden llegar a ser perjudicial para la salud por su aporte excesivo de grasas, azúcares y/o sal.

Con respecto al interrogante sobre los lácteos se pudo conocer que el 78,8% de la población si los consume. Es sumamente importante la ingestión de estos alimentos porque nos aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas y minerales y además ayudan al fortalecimiento de los huesos. Solo el 21,2% de las jugadoras no ingiere de manera diaria ni leche, ni yogures y tampoco quesos.

Es importante elegir el consumo diario de alimentos como carnes variadas, huevos y pescados ya que aportan principalmente proteínas de buena calidad nutricional que participan en la formación, mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo. Como demuestran los resultados en cuanto al consumo de estos alimentos mencionados la gran mayoría (el 92,3%) de las jugadoras si los aportan a su organismo.

En cuanto al consumo de cereales y legumbres, es necesario consumirlos de manera diaria ya que son fuente principal de energía y beneficiosos por su aporte de fibra pero se puede apreciar como solo el 48,1% de las jugadoras de hockey encuestadas ingieren este tipo de alimentos.

Por un lado, la merienda es una parte importante para lograr un buen rendimiento, ya que mantiene la glucosa en sangre y de no hacerla nuestro cuerpo reacciona destruyendo los músculos. En los resultados se puede ver mayores porcentajes en los alimentos saludables, con su mayoría en el consumo en frutas, leche y yogures antes de entrenar. Pero es importante destacar que existe un 11.5% de las jugadoras encuestadas que no merienda antes de entrenar

y esto puede tener efectos negativos que influyan en el entrenamiento. El consumo de alimentos saludables pre entrenamiento nos condiciona o prepara para lo que va a ser el entrenamiento. Se debe merendar con tiempo, como mínimo de una hora aproximadamente, para que no se interrumpa el proceso de digestión y para que estos alimentos puedan aprovecharse consiguiendo mayor energía y lograr un rendimiento más efectivo.

Por otra parte, al terminar los entrenamientos los depósitos de energía se vacían, las fibras musculares se destruyen y también se pierde una gran cantidad de agua, por esta razón son muy importantes los alimentos luego de los entrenamientos, para ayudar a que los músculos logren recuperarse y poder reponer sus reservas de glucógeno. Y con respecto a los resultados obtenidos en base a la cena se puede notar que en ciertos casos si consumen alimentos saludables, pero que en otros consumen alimentos no saludables tales como, comidas pre elaboradas, comidas rápidas/procesadas, gaseosas.

Para finalizar con la conclusión de esta investigación a modo general se puede decir que la población encuestada tiene conocimientos sobre la importancia de los hábitos nutricionales en relación con el deporte, pero no los cumple y tampoco los lleva a la práctica. Analizando los resultados a grandes rasgos se puede decir que no todas las jugadoras lo cumplen y que deberían tener correctos hábitos de alimentación, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición ya que es imprescindible para optimizar el rendimiento.

Es importante saber que la actividad física, el rendimiento deportivo y la recuperación pueden mejorar acompañada de una alimentación adecuada. Por tal motivo, se recomienda una selección correcta para el consumo de alimentos, de líquidos y de suplementos nutricionales, para lograr tener un rendimiento físico óptimo y una buena salud.

En todo Club se considera conveniente contribuir a la información y formación de profesionales vinculados al deporte, para poder modificar las actitudes y tendencias negativas tanto en los deportistas como también en algunos entrenadores. Es recomendable que todos los entrenadores estén informados y puedan transmitir dicha enseñanza a sus deportistas, para que puedan mejorar su rendimiento en sus entrenamientos y en cada partido, ya que una alimentación adecuada aparte de una buena salud, les aporta el combustible energético y los nutrientes necesarios para optimizar los entrenamientos de una mejor manera y de poder recuperarse rápidamente.

6.3 Limitaciones

Antes las limitaciones obtenidas en este trabajo se debe tener en cuenta que la cantidad de la población analizada podría haber sido mayor, agregando así, nuevas variables que entreguen distintos resultados. Entre estas mismas se puede sumar: al género masculino que realicen el deporte, deportistas de diferentes clubes y mayor rango etario.

Al sumar esto los resultados no se limitan solo a un club sino que se amplía la población generando mayor variabilidad de los resultados.

6.4 Futuras líneas de investigación

Luego de haber realizado los análisis correspondientes y teniendo en cuenta que existen diferentes variables para llegar a nuevos resultados, existe la posibilidad de modificar las bases y llegar a nuevos resultados. Podría estudiarse:

- En diferentes géneros
- En el deporte en general
- En categorías inferiores

BIBLIOGRAFÍA

1. Cervera, P., Clapés, J., Rigolfas, R. (2001). *Alimentación*. McGraw-Hill. Interamericana.
2. Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Consejo Superior de Deportes.
3. Pernice Constanza (2009). *Modificaciones en la composición corporal de jugadores de hockey luego del periodo de preparación.*
4. Rossi Ma. Laura, Garat Ma. Fernanda, Spirito Ma. Florencia, Bazan Nelio (2008). Evaluación de la ingesta alimentaria de jugadoras de hockey sobre césped. *Revista electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte,* (1).
5. Barbany, Joan Ramon. (2019). *Alimentación para el deporte y la salud.* Paidotribo.
6. Ojembarrena, M. A., Aparicio, A. G., & García, A. (2006). Análisis nutricional en jugadoras de hockey de alto rendimiento. *EF Deportes, revista digital*, (102).
7. Bianchini M. (2008). *Ingesta de carbohidratos en jugadoras de hockey.* Universidad Abierta Interamericana.
8. Bravo, B. G. (2012). *Alimentación en jugadoras de hockey sobre césped* (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
9. Maldonado Lario, R. (2014). Hábitos en alimentación y actividad física en jugadores de fútbol juvenil.
10. Pino, J. (2018). *Características morfológicas, hábitos alimentarios y de entrenamiento en jugadoras de hockey de 1ºA y 1ºD de dos clubes, Buenos Aires, mayo 2018* (Doctoral dissertation, Universidad ISALUD).
11. Gutiérrez E. (2005). *Nutrición y fútbol.* (Doctoral dissertation, Universidad de Oviedo).
12. Ribetti, R., & Marino, P. (2013). Percepciones de la relación cohesión grupal/rendimiento deportivo en hockey: estudio cualicuantitativo en un equipo de hockey femenino sobre césped.
13. Confederación Argentina de Hockey. *Reseña Histórica.* [Online]. https://www.cahockey.org.ar/resena-historica
14. Federación Internacional de Hockey (2019). Reglamento de Hockey CAH.
15. Bianchini, M. I. Facultad de Motricidad Humana y Deporte.
16. Mataix Verdú, J. (2005). *Nutrición para educadores.* (2°ed.). Madrid. Editorial Díaz de Santos.

17. Silla, D. (2002). Capacidad física y valoración funcional del jugador de hockey hierba. *Apunts: Educación física y deportes*, (67), 116.
18. Perrice, C. (2009). Modificación en la composición corporal de jugadores de Hockey luego del período de preparación.
19. Royo Bordonada, M. Á. (coord.). Nutrición en salud pública. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III, 2017.
20. Cabrera F. (2011). Pautas nutricionales para la recuperación en la actividad física. *Efdeportes,com*. N°152.
21. Mollinedo Patzi, M. A., & Benavides Calderón, G. L. (2014). Carbohidratos. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, *41*, 2133.
22. Torres Camacho, V., & Alí Paz, G. I. (2014). Metabolismo de proteínas. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, *41*, 2137.
23. Hoyos Serrano, M., & Rosales Calle, V. V. (2014). Lípidos: Características principales y su metabolismo. *Revista de Actualización clínica investiga*, *41*, 2142.
24. Palomino Torres, G. (2019). La nutrición en un deportista.
25. Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Ed. Médica Panamericana.
26. Gil, M. A. (2005). *Manual de nutrición deportiva (Color)*. Editorial Paidotribo.
27. Olivos, O. C., Cuevas, M. A., Álvarez, V. V., & Jorquera, A. C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, *23*(3), 253-261.
28. Carucci C. (2014). *Hábitos alimentarios en jugadoras de hockey sobre césped de 12 a 14 años.* Universidad Abierta Interamericana.
29. Organización Mundial de la Salud. *Nutrición.*
30. Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.* Barcelona. Ed. Paidotribo.
31. Onzari M. (2010). *Fundamentos de Nutrición en el deporte.* (2°ed.) El Ateneo.
32. Ministerio de Salud Argentina. (2018). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población Argentina.*
33. López L. y Suares M. (2005). *Fundamento de nutrición normal.* (1°ed). El Ateneo.
34. Jurado Lombeida, P. G. (2019). Tesis de grado*, Universidad de Guayaquil*. Recuperado a partir de http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/45641

ANEXOS

CUESTIONARIO: CONOCIMIENTOS SOBRE LOS HÁBITOS NUTRICIONALES EN LAS DEPORTISTAS	
Nombre y Apellido:	
Género:	
Edad:	
Deporte:	
¿Cuántos días a la semana realizas deporte?	
1	¿Conoce usted sobre la importancia que cumple el contar con una alimentación saludable dentro del rendimiento deportivo? ☐ Si ☐ No
2	¿Tomas como mínimo 8 vasos de agua por día? ☐ Si ☐ No
3	¿Consumes a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores? ☐ Si ☐ No
4	¿Consumes diariamente aceites crudos como condimento y/o frutos secos y/o semillas? ☐ Si ☐ No
5	¿Consumes diariamente alimentos ultra procesados (como productos de panadería, confitería, golosinas y/o gaseosas? ☐ Si ☐ No
6	¿Consumes diariamente leche, yogures y quesos? ☐ Si ☐ No

7	¿Consumes frecuentemente carnes, pollos y pescados o huevos en su reemplazo? ☐ Si ☐ No
8	¿Consumes a diario cereales preferentemente integrales y/o legumbres? ☐ Si ☐ No
9	¿Qué consumes antes de los entrenamientos frecuentemente, como merienda? ☐ Frutas ☐ Frutos secos ☐ Panes integrales ☐ Barras de cereales ☐ Cereales ☐ Avena ☐ Panes ☐ Galletas industrializadas ☐ Alfajores ☐ Facturas ☐ Manteca ☐ Mermelada ☐ Licuados ☐ Leche ☐ Yogur ☐ No merienda
10	¿Qué consumes luego de los entrenamientos frecuentemente? ☐ Pollo ☐ Carne ☐ Pescados ☐ Verduras ☐ Huevos ☐ Arroz ☐ Fideos ☐ Quesos ☐ Legumbres

	☐ Comidas rápidas/procesadas ☐ Comidas preelaboradas ☐ Gaseosas ☐ Agua