



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

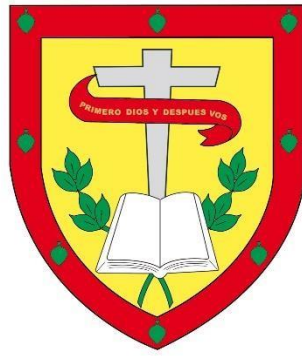
AUTOR: CÉSAR DAVID PESÁNTEZ AVENDAÑO

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO JARRÍN NAVAS, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**
**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: CÉSAR DAVID PESÁNTEZ AVENDAÑO

DIRECTOR: LCDO. SANTIAGO JARRÍN NAVAS, MGS.

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS**

César David Pesántez Avendaño

Universidad Católica de Cuenca – Sede Azogues

Azogues – Ecuador



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Cesar David Pesántez Avendaño, portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302227756**, declaro ser el autor de la obra: "**Hábitos alimenticios y actividad física en futbolistas de 12 a 18 años**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro, finalmente, que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación; que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **24 de agosto del 2023**

F:

César David Pesántez Avendaño

C.I.: 0302227756

RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 05 de julio de 2023

Mgs Santiago Alejandro Jarrín Navas, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: Cesar David Pesántez Avendaño, con cédula de ciudadanía N°0302227756;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.


.....
DIRECTOR/A

Hábitos alimenticios y actividad física en futbolistas de 12 a 18 años

César David Pesántez Avendaño, Santiago Alejandro Jarrín Navas

Universidad Católica de Cuenca, cesar.pesantez.56@est.ucacue.edu.ec

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios y la actividad física que realizan los futbolistas de 12 a 18 años. El estudio tiene un diseño experimental de corte transversal. La metodología que se usó fue una entrevista a los jugadores, para llegar a conocer dichos hábitos alimenticios, en la que se analizó la frecuencia de sus comidas y los diferentes tipos de alimentos que ingieren. Los resultados obtenidos demostraron que la mayoría de los encuestados se guía por el precio del alimento al momento de consumirlos, además que muchos no analizan los ingredientes y calorías que aportan dichos alimentos al momento de ingerirlos. Los hábitos alimenticios reflejan la existencia de una falta de conocimiento general acerca de la nutrición adecuada que deben tener para poder optimizar el entrenamiento y la quema de calorías en el desarrollo del futbolista. Se ha obtenido como conclusión que se debe concientizar a los futbolistas acerca de los hábitos alimentarios, y, las ventajas que estos representan para mejorar su estado nutricional además del rendimiento físico en los entrenamientos y en la cancha.

Palabras clave: hábitos alimenticios, calorías, rendimiento físico, nutrición

Dietary Habits and Physical Activity in Soccer Players Aged 12 to 18

ABSTRACT

This research aims to determine the eating habits and physical activity of soccer players aged 12 to 18. The study has a cross-sectional experimental design. The methodology used involved interviewing the players to know their dietary habits, as well as their meal frequency and the different kinds of food they eat were analyzed. The results revealed that most of the respondents are guided by the price of the food when consuming it, and many do not consider the ingredients and calories supplied by these foods. The dietary habits demonstrate a general lack of awareness about the proper nutrition necessary to optimize training and calorie burning in soccer player development. It was concluded that soccer players must be conscious about their dietary habits and the benefits they provide for improving their nutritional status and physical development during training sessions and on the field.

Keywords: eating habits, calories, physical performance, nutrition

ÍNDICE

RESUMEN	VI
Introducción	1
Fundamentación Teórica	2
Metodología	4
Resultados	5
Discusión.....	8
Conclusiones	9
Referencias bibliográficas	11
Anexos.....	13

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de los encuestados.....	5
Tabla 2. Factores para considerar al momento de escoger los alimentos.....	5
Tabla 3. Forma habitual en la preparación de los alimentos.....	6
Tabla 4. Bebidas preferidas por parte de los deportistas.....	7

INTRODUCCIÓN

Desde el origen de la humanidad, las personas se han interesado por la relación que mantiene los hábitos alimenticios con la salud. Con el paso de los años y la aparición de las diferentes actividades físicas se ha ido notando el nexo que posee la correcta alimentación con el mejoramiento del rendimiento físico de los deportistas en la cancha (Pareja et al., 2021).

La actividad física comprende los movimientos del cuerpo humano de manera estructurada o no estructurada; por ello, se pretende alcanzar un óptimo rendimiento físico a partir de las bases fundamentales de la actividad física. En consecuencia, el rendimiento físico busca potenciar las habilidades de las personas en un determinado deporte para lograr su alto rendimiento (Sanango, 2019).

Uno de los deportes que tiene mayor impacto a nivel mundial es el fútbol, es el deporte más que más llama la atención de la mayoría de la población y es el que más se ha practicado durante los últimos años. Al ser un deporte que llama la atención a grandes y pequeños, también ha traído consigo la intención de practicar este deporte, no solamente a nivel recreacional, sino también a nivel competitivo (López & Sosa, 2018).

En la actualidad, a nivel país y en nuestra ciudad, se ha observado el notable crecimiento de la praxis del fútbol, es así que existen diferentes centros de formación para el desarrollo de este deporte. En este orden de ideas, el trabajo de investigación busca aportar a los futuros entrenadores deportivos, la certeza de que una buena alimentación es la clave para que todo deportista obtenga un mejor rendimiento y desempeño en la cancha. El objetivo es determinar los hábitos alimenticios, el nivel de actividad física y el estado nutricional de los futbolistas con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años.

Para el desarrollo de la presente investigación, y específicamente para la aplicación de las encuestas al grupo focal, se contó con los correspondientes permisos de los directivos de la *Escuela Deportiva Azogues Fútbol Club*, además de los consentimientos informados de los padres y representantes de los adolescentes participantes en el estudio de campo. En esta investigación no se ha empleado el factor económico, dado que se contó con los instrumentos apropiados para la realización de las pruebas y la toma de las respectivas muestras.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En la actualidad la tendencia en el ámbito deportivo es poner mayor énfasis en la calidad de la alimentación de los deportistas, debido a que existen varios factores que alteran la salud como consecuencia de una mala alimentación; y por ello, la población debe establecer primordialmente cambios tendientes a lograr un buen estado de salud con el apoyo de la realización de actividad física o deportiva (García et al., 2018). De esta manera, en la infancia la nutrición es esencial para el óptimo crecimiento y el desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas de la persona, y a la vez, para la prevención de enfermedades que se podrían desarrollar durante la edad adulta.

Al respecto, es relevante tomar en consideración la *ingesta calórica* -aporte energético que posee cada individuo proporcionado por su propio metabolismo en consideración a los alimentos o dieta diaria consumida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece un cálculo general para determinar la cantidad de calorías diarias que requiere una persona, cuyo rango está entre las 1600 y 2000 calorías diarias para mujeres, y a partir de 2000 hasta las 2500 aproximadamente para los hombres; eso sí, se toma en consideración 2 factores importantes que son: el metabolismo basal y el nivel de actividad física. Si aumenta nuestro nivel de ingesta calórica diaria esto se puede asociar a factores de riesgo, como son el sobrepeso, la obesidad e incluso enfermedades crónicas (Camino, 2020).

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022). Existen investigaciones alrededor del tema deportivo que han definido varios tipos de actividad física, entre las más comunes se encuentran: actividad física cardiovascular, actividad física de estiramiento o cotidiana; y, actividad física de alta intensidad. En este tema también se toma en consideración la *condición física*, que es un conjunto de capacidades para poder realizar actividades físicas; es decir, la suma de las cuatro capacidades físicas, que son: la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad (Peña et al., 2023).

La *actividad física cardiovascular* está relacionada con ejercicios aeróbicos, como pueden ser: trotar, saltar, caminar etc.; la *actividad física de estiramiento* la podemos relacionar con ejercicios de estiramiento de los músculos luego de realizar actividad física y ejercicios de coordinación, como ejercicios de danza, combinación etc.; en cambio, la *actividad física de alta intensidad* es la que incrementa la capacidad máxima de trabajo, y que tiene efectos en la aptitud cardiorrespiratoria (Peña et al., 2023).

La mala práctica de actividad física y la pésima alimentación conllevan a una serie de enfermedades patológicas severas, con mayor prevalencia la obesidad en hombres y en un menor porcentaje en las mujeres. Los niños de entre 5 a 17 años de edad deben realizar diariamente actividad física para así combatir las patologías antes indicadas, con un mínimo de 60 minutos y con una intensidad moderada; en cambio, las personas adultas de entre 18 a 64 años de edad deben realizar un mínimo de 150 minutos semanales; finalmente, las personas de 65 años de edad en adelante, deben realizar actividad física mínimo 3 días a la semana (Pérez & Moscoso, 2021).

Por su parte, un grupo de investigadores estudió a jugadores adolescentes del fútbol mexicano, todos ellos de élite y de diferentes edades; en dicho trabajo se demostró que el hábito nutricional es cada vez más incompleto debido a que se mantiene una ingesta alimentaria inapropiada. En el análisis de las fases de entrenamiento, de forma consecutiva -a excepción del día del partido-, se demostró que los parámetros antropométricos se encontraban dentro de lo habitual; lamentablemente, al realizar estudios en la albúmina se evidenció que los micronutrientes eran elevados. Como resumen de esta investigación se dio a conocer que los hábitos alimenticios del grupo focal eran de mala calidad y no eran lo suficientemente óptimos para que ellos pudieran rendir de forma eficiente en las competencias, en las que, como ya es sabido, se requiere de un sobreesfuerzo y un alto rendimiento de los futbolistas (Hidalgo et. al., 2015).

La frecuencia alimenticia debe tener correlación con una ingesta apropiada de alimentos, algo que resulta difícil de lograr, debido a que se debe mantener un balance entre la bebida y los alimentos sólidos, distribuidos en distintos momentos: diaria, semanal y mensualmente (López & Sosa, 2018).

Durante el proceso de formación de un deportista de fútbol la nutrición debe ser ubicada como la base fundamental; esto, como consecuencia de que se requiere de algunos cambios antropométricos que repercuten en el rendimiento físico. Por todo lo expuesto, surge la necesidad de implementar una guía alimentaria que funcione como base para brindar indicaciones convenientes a los futbolistas, con ello se lograría fortalecer sus hábitos alimenticios, y esto a su vez, mejoraría su desempeño y su somatotipo (Camino, 2020).

METODOLOGÍA

La presente investigación tiene un alcance descriptivo porque denota la importancia de una correcta alimentación y de la actividad física en el desarrollo de los futbolistas; pero también es exploratoria. La metodología empleada consiste en una combinación de la investigación de campo con el método inductivo – deductivo, toda vez que se recurrió a la técnica de la encuesta aplicada a personas que pertenecen a la *Escuela Deportiva Azogues Fútbol Club* (AFC), por ello, el enfoque de este trabajo es cuantitativo; es decir, se basa en una medición numérica de los datos y en su posterior análisis estadístico.

La población de estudio es de 30 deportistas de fútbol de sexo masculino del club deportivo AFC, con edades que oscilante entre los 12 y los 18 años de edad, determinada de manera no probabilística por conveniencia del investigador, sin muestra.

Para determinar la ingesta alimentaria se usó el instrumento denominado *cuestionario* para evaluar el comportamiento nutricional de los futbolistas adolescentes del club deportivo AFC, mismo que consta de 20 preguntas con escala de Likert. Para evaluar el nivel de actividad física se aplicó otro cuestionario internacional de la actividad física denominado IPAQ, que consta de 7 preguntas, mismos que están validados para el presente estudio (Carrera, 2017).

Para poder desarrollar la presente investigación se procedió a enviar una solicitud a los directivos del club deportivo AFC, así como también se elaboró y entregó cartas a los representantes de los adolescentes que contenía el consentimiento informado, con el propósito de obtener las respectivas autorizaciones para así acceder a la institución deportiva. Una vez realizado este proceso, se condujo a la aplicación del cuestionario planificado para los futbolistas elegidos para participar en este proceso.

RESULTADOS

Una vez que se aplicaron las encuestas a los deportistas seleccionados se procedió a tabular los datos obtenidos, los cuales se presentan a continuación.

Tabla 1

Edad de los encuestados

Edad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
10 años	1	3,3	3,3	3,3
12 años	8	26,7	26,7	30,0
13 años	2	6,7	6,7	36,7
14 años	5	16,7	16,7	53,3
15 años	9	30,0	30,0	83,3
16 años	2	6,7	6,7	90,0
18 años	2	6,7	6,7	96,7
8 años	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

De la encuesta aplicada a los 30 deportistas de la escuela de fútbol objeto de la investigación, en el aspecto de la edad de la población total (tabla 1), 9 indican que tienen 15 años, lo que constituye el 30%, seguido de futbolistas que tienen 12 años, siendo el 26.7%; en un grupo minoritario están niños de 8 y 10 años que corresponden al 3.3% de los futbolistas. En la presente investigación, se observa la predominancia de niños de entre los 12 a los 15 años de edad, con el 80.1%; mientras que, en el estudio denominado “Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador)”, realizado en el año 2018, la edad que predomina es de entre los 10 a los 12 años, equivalente al 44% (García et al., 2018).

Tabla 2

Factores para considerar al momento de escoger los alimentos

¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Agradable a la vista.	6	20,0	20,0	20,0

El contenido nutricional.	4	13,3	13,3	33,3
El precio.	5	16,7	16,7	50,0
El sabor.	15	50,0	50,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Entre los factores que los encuestados consideran como importante al momento de elegir un alimento (tabla 2), 15 futbolistas, que representan al 50% escogen los alimentos por el sabor de estos; mientras que, el 13.3% que corresponde a 4 encuestados lo realizan con base en su contenido nutricional.

Tabla 3

Forma habitual en la preparación de los alimentos

¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Asados o a la plancha.	9	30,0	30,0	30,0
Fritos.	11	36,7	36,7	66,7
Hervidos.	8	26,7	26,7	93,3
Horneados.	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

La forma de preparación habitual de los alimentos de los futbolistas encuestados (tabla 3), denota que el 36.7% de ellos opta por preparar sus alimentos de manera frita, esto corresponde a 11 personas; por su parte 8 encuestados establecen que prefieren que los alimentos sean hervidos, frente al 6.7% que los prefiere horneados. La forma de preparación de los alimentos tiene influencia directa en cuanto al rendimiento de los futbolistas, es así que en Biblián se preguntó acerca de la forma de preparación de los alimentos, y solamente el 31,4% de los encuestados lo realiza de buena manera, ya que sus alimentos se preparan hervidos o a la plancha, mientras que el resto de la población (68.7%) lo realiza como guisado o fritos (Fernán, 2014).

Tabla 4*Bebidas preferidas por parte de los deportistas*

¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Agua fresca.	1	3,3	3,3	3,3
Agua natural.	12	40,0	40,0	43,3
Refrescos o jugos industrializados.	17	56,7	56,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Los refrescos o jugos industrializados son las bebidas que prefieren los futbolistas para tomar a lo largo del día (Tabla 4), esto según 17 encuestados, que corresponde al 56.7%; mientras que, el 40%, es decir, 12 prefieren el agua pura o natural. El azúcar cumple un papel decisivo en cuanto al físico de los deportistas de manera general.

DISCUSIÓN

Como se puede observar en la tabla 1, la edad que predomina es de 15 años, indicando el mayor cambio de desarrollo nutricional; en la tabla 2 predomina el sabor de los alimentos, es decir, los adolescentes sienten más atracción por el sabor que por el contenido nutricional; en la tabla 3 predomina la forma frita de los alimentos, lo cual no constituye la mejor manera de preparar los alimentos; y, en la tabla 4 se puede observar que los encuestados prefieren la ingesta de refrescos industrializadas por encima del agua fresca o natural, la cual es más conveniente para recuperar energía al momento de realizar actividad física.

Respecto a la alimentación es importante señalar que la adolescencia es una etapa en la cual se observan cambios físicos que modifican la composición corporal, y es de gran importancia para el desarrollo deportivo. Dicha etapa permitirá establecer hábitos alimenticios, los mismos que satisfacen las necesidades vitales. Hay que tener presente que la nutrición adecuada ayuda a optimizar el rendimiento deportivo y la recuperación de la fatiga muscular del deportista (García et al., 2018; Peña, 2019).

En el estudio denominado “Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador)”, realizado en el año 2018, la edad que predomina comprende el rango que va desde los 10 a los 12 años de edad, equivalente al 44% de los encuestados (García et al., 2018).

Es importante tener en consideración que las lesiones musculares en los futbolistas se presentan en el último cuarto del partido, pues el agotamiento físico y fisiológico empieza a notarse. Es por ello que, en los entrenamientos se busca obtener un máximo rendimiento de los futbolistas para lograr una correcta recuperación muscular, disminuyendo de esta manera el riesgo de lesiones (Aguirre & Jiménez, 2015; Pareja Esteban et al., 2021).

Los futbolistas normalmente deben cumplir un total de 4 a 6 comidas durante todo el día, incluyendo el pre y post entreno. En estudios desarrollados se establece que, con una tasa superior al 80% efectuaba 4 o más comidas durante el día, pues este hábito ayuda a mejorar el rendimiento y la recuperación muscular de los futbolistas (Pareja et al., 2021; Parrales, 2019).

En un estudio similar sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de futbolistas de entre 8 y 17 años de edad, pertenecientes al cantón Biblián, se concluyó que

el 68.6% escoge de manera inadecuada sus alimentos, pues lo hacen con base en el sabor o en el precio; mientras que, el 31.4% lo realiza con en base en su contenido nutricional, siendo esta la mejor manera de escoger un alimento (Sanango, 2019).

Un factor importante relacionado con el rendimiento de los futbolistas es la forma de preparación de los alimentos, en un estudio desarrollado en el cantón Biblián, se preguntó acerca de la forma de preparación de los alimentos, y solamente el 31,4% de los encuestados lo realizaba de buena manera, ya que sus alimentos eran hervidos o a la plancha, mientras que el resto de la población (68.7%) lo realizaba a modo de guisado o de fritos (Fernán, 2014).

El azúcar cumple un rol decisivo en cuanto al físico de los deportistas de manera general; en un estudio sobre este aspecto se observa que la bebida de predominancia entre los futbolistas son los jugos (47.22%); mientras que, solo el 16.67% del total de deportistas prefiere el consumo de las gaseosas (Fernán, 2014).

CONCLUSIONES

Una vez que se ha obtenido los resultados de las encuestas, y siendo el objetivo principal el de estudiar los hábitos alimenticios en futbolistas de 12 a 18 años podemos concluir que:

El mayor porcentaje de futbolistas se encuentra en el rango de 12 a 15 años de edad, representando el 80,1% de los encuestados, lo que corresponde a la adolescencia temprana y media. Las preferencias en la elección de los alimentos de los futbolistas se basan principalmente en el sabor, esto no valida que dichos alimentos puedan aportar todos los nutrientes que ellos necesitan; por lo que, se recomienda el desarrollo de actividades de concientización acerca de los valores nutricionales de los alimentos en el ámbito deportivo.

Respecto a la elección de la forma de cocción de los alimentos, la mayoría de los deportistas encuestados está eligiendo las no recomendables, puesto que, al tratarse de frituras, estas llegan a causar pesadez, incremento de peso, etc. Por lo que, se debe recomendar la mejor forma de cocción y explicar el aporte de estos al organismo.

Para finalizar, se recomienda concientizar a los jugadores sobre los beneficios que aporta a su estado nutricional y a los niveles de actividad física incluir hábitos en torno a la ingesta de una dieta saludable al momento de entrenar, esto con la finalidad de evitar

lesiones, sobreesfuerzo, cansancio, etc., lo que redundará en mejorar el potencial de los jóvenes futbolistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, A., & Jimenez, D. (2015). RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE NIÑOS QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL INDEPENDIENTE DEL VALLE DE LA CIUDAD DE QUITO PERTENECIENTES A LA CATEGORÍA SUB12 EN LOS MESES DE ENERO – ABRIL DEL 2015. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10094/RELACI%c3%93N%20DE%20H%c3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20CON%20EL%20REN%20DIMIENTO%20DEPORTIVO%20DE%20NI%c3%91OS%20QUE%20ASISTEN%20A%20LA%20ESCUELA%20DE%20F%c3%9aTBOL%20DEL%20INDEPENDIENTE%20DEL%20VALLE%2>
- Brac , J., Aimaretti , N., Walz , F., & Martinelli , M. (2014). Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe con distinto grado de urbanización. *Diaeta*, 32(146). Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372014000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Camino, E. (2020). Efectos De Un Plan Nutricional En El Rendimiento Deportivo De Los Jugadores De La Academia De Fútbol Akd Puyo Junior Categoría Abierta De Entre Las Edades De 20 a 40 Años. *Universidad Técnica De Ambato Facultad*, 03, 77.
- Carrera Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(11), 49–55. <file:///C:/Users/WinUser/Downloads/Dialnet-CuestionarioInternacionalDeActividadFisicaIPAQ-5920688.pdf>
- Escalante, Y. (s.f.). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Rev Esp Salud Pública* , 84, 325-328. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
- García, S., Fantuzzi, G., Angelini, J., Bourgeois, M., Elgart, J., Etchegoyen, G., . . . Gagliardino, J. (2018). INGESTA ALIMENTARIA EN LA POBLACIÓN ADULTA DE DOS CIUDADES DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES: SU ADECUACIÓN A LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. *Repositorio Institucional CONICET digital*, 19(2), 38 - 43. Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/91085/CONICET_Digital_Nro.deb85d31-ba97-4f0d-bcb7-c9f91f248a02_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hidalgo, R., Elizondo, T., Bermudo, F., Peñaloza, R., Berná, G., Lara, E., & Berral, F. (2015). Ingesta nutricional y estado nutricional en futbolistas adolescentes mexicanos de élite de diferentes edades. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1735 - 1743. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/46originaldeporteyejercicio09.pdf>
- López Rugel, L. V., & Sosa Celleri, A. D. (2018). *Estado nutricional y hábitos*

alimentarios de futbolistas del equipo Manta Futbol Club durante el período de mayo – agosto 2018. 60. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/11277>

- Monsalve, J., & González, L. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquia, Colombia. *Nutricion Hospitalaria*, 26(6), 1333-1344. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n6/21_original_08.pdf
- OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pareja Esteban, J. A., Almoguera Martínez, A., García López, M., Fraga Vicandi, J., & Collantes Casanova, A. (2021). Estado nutricional y hábitos alimenticios en un equipo de fútbol profesional. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 41(1), 38–46. <https://doi.org/10.12873/411pareja>
- Peña, J., Bennasar, M., Pacheco, L., & Ventura, V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Dominio de Las Ciencias*, 9, 655–674.
- Pérez-Vergara, D. M., & Moscoso-García, R. F. (2021). El sobrepeso y obesidad en escolares versus eficiencia de clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 525. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1252>
- Sanango, E. (2019). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en futbolistas de 8 a 17 años del Cantón Biblián, 2019*.
- SALUDABLE, U. (s.f.). *UMA SALUDABLE*. Obtenido de https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

ANEXOS

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

PERIODO: OCTUBRE 2022 – MARZO 2023

ASIGNATURA: INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

CONTENIDO

1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Autor: César Pesántez

Tutor: Mgs. Santiago Jarrin

Ciclo: 7mo A

ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

1. Título del Trabajo de Investigación

Hábitos alimenticios y actividad física en futbolistas de 12 a 18 años.

2. Línea y sublínea de Investigación

- a. Línea: **Educación, actividad física y deporte**
- b. Sublínea: Actividad Física y Salud.
 - **Educación Física, Deporte y Recreación**
 - **Actividad Física y Salud**

3. Problematicación

El ambiente de la sociedad, quebranta toda posibilidad de realización de actividad física y deportiva, este a su vez favorece una extensa diversidad de sustancias alimenticias que regularmente son de dudosa particularidad nutricional impactando a un porcentaje considerable de habitantes, entre ellos adolescentes de la formativa. Según Brac (2014), el régimen alimenticio de los futbolistas se distingue por la disminución de consumo de legumbres, frutas, lactosa, carnes rojas, proteínas y lípidos por comida procesada y de estándares con alto contenido de azúcares y grasas. Estas alteraciones han definido que, el consumo energético resulte inmejorable a la recomendada en ciertos futbolistas, esto a su vez con la inapropiada actividad física se ha dirigido a un incremento predominante de sobrepeso y obesidad.

En cuanto al rendimiento de los deportistas en la escuela deportiva de fútbol (AFC) el practicar un deporte como es el fútbol, introduce un cierto porcentaje de gasto calórico considerable en los entrenamientos, lo cual los futbolistas deben estar preparados física, psicológicamente y emocionalmente y esto su vez incide en su alimentación, esto a su vez no solo aclara la mente, de igual modo ayuda a mejorar la concentración. Además, este deporte ayuda a aumentar la masa muscular, mejora la postura corporal y fortalece los huesos por lo tanto estos contribuirán a perfeccionar aspectos en la táctica, un aspecto a tomar en consideración es su salud mental, debido a que es de crucial importancia en los deportes que requieren alto rendimiento físico.

4. Justificación

a. Importancia teórica

Los diversos estudios que se han relacionado alrededor de la ingesta alimentaria, actividad física intentan explicar la influencia de una correcta alimentación, que aporten en su rendimiento físico, debido a que, los adolescentes siempre se mantienen en actividades competitivas.

b. Importancia práctica

El trabajo de investigación, aportará a futuros entrenadores deportivos, no solo relacionado al fútbol, también a distintos deportes, demostrando que una buena alimentación es clave para que puedan rendir de manera eficiente y en sus planes de entrenamientos puedan obtener buenos resultados en cualquier deporte.

c. Resultados esperados

Entre los resultados se espera contribuir a la mejora en la alimentación se realizará con el fin determinado de ayudar a mejorar en un porcentaje positivo en la alimentación correcta a los futbolistas de la escuela deportiva Azogues futbol club, esto debido a que influyen varios factores en los cuales, ellos, como adolescentes, no saben cómo se distribuyen los alimentos, es decir, un ejemplo, como se basa en sus calorías, nutrientes, proteínas, necesarias para su entrenamiento, su físico, en las competencias programadas que requieren alto rendimiento físico, que potencia sus habilidades y ayuda en el desarrollo de su motricidad.

d. Factibilidad

Se cuenta con los permisos de la escuela deportiva Azogues futbol club, además de los consentimientos informados de los padres y representantes de los adolescentes. No se realizará uso del factor económico, dado que se cuenta con los instrumentos apropiados para la realización de las pruebas y toma de muestras.

5. Preguntas científicas

¿Cuál es el tipo de alimentación y nivel de actividad física de los futbolistas?

¿Cuál es la correcta alimentación de los futbolistas del club AFC?

6. Objetivos

a. Objetivo General

- Determinar los hábitos alimenticios, nivel de actividad física y estado nutricional de los futbolistas adolescentes de una escuela de fútbol.

b. Objetivos específicos

- Realizar una revisión bibliográfica acerca del desarrollo nutricional de los futbolistas y su relación con el rendimiento físico.
- Elaborar un cuestionario para conocer el tipo de alimentación que poseen los futbolistas.
- Concientizar a los futbolistas acerca de la implementación de un correcto plan alimenticio y los efectos que estos conllevan en el desarrollo físico de los mismos.

7. Fundamentación teórica

En la actualidad la alimentación se está tomando más en consideración debido a que existen varios factores que alteran la salud a consecuencia de una mala alimentación y por ello la población debe establecer primordial un buen estado de salud con el apoyo de la realización de actividad física o deportivas (García et al.,2108). De esta manera en la infancia la nutrición es esencial para el óptimo crecimiento y desarrollo como anteriormente se mencionó y previene enfermedades que se podrían desarrollar durante la edad adulta por lo tanto la ingesta de macronutrientes y micronutrientes es relevante porque puede definir o establecer programas de salud y de esta manera formar bases sobre ingestas dietéticas que ayuden a controlar la correcta alimentación.

Al respecto se puede citar a García et al., (2018) quienes menciona que ahora tomaremos en consideración la ingesta calórica que es el aporte energético que posee cada individuo proporcionado por su propio metabolismo en consideración a los alimentos o dieta diario que consumen los mismos. La Organización Mundial de la Salud establece un cálculo general para determinar la cantidad de calorías diarias que requiere una persona y este rango está entre las 1600 y 2000 calorías diarias para mujeres y a partir de 2000 hasta los 2500

aproximadamente para los hombres, eso sí, se toma en consideración 2 factores importantes que son el metabolismo basal y el nivel de actividad física. Si aumenta nuestro nivel de ingesta calórica diaria, se puede asociar factores de riesgo como es el sobrepeso, obesidad e incluso enfermedades crónicas.

8. Metodología

La presente investigación tiene un alcance descriptivo puesto que busca especificar la importancia de una correcta alimentación y actividad física en el desarrollo de los futbolistas y además es exploratoria debido a que es un tema poco estudiado y novedoso. El diseño es experimental de corte transversal puesto que se recopilan los datos en un único momento. El enfoque es cuantitativo pues se utilizará la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico (Hernández 2014). La variable será dependiente puesto que el organismo necesita una correcta alimentación para mejorar el rendimiento deportivo.

a. Definición de población y muestra.

La población de estudio es de 30 futbolistas del club deportivo AFC de entre 12 a 18 años de edad y esta fue determinada de manera no probabilística por conveniencia.

b. Definición de variables.

Independiente: Actividad física.

Dependiente: Ingesta alimentaria.

c. Operacionalización de variables.

Operacionalización de Variable Dependiente – Ingesta Alimentaria.

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Se considera como la introducción de diferentes tipos de micronutrientes y	Micronutrientes	Vitaminas	Cuestionario. ¿Qué factor consideras más importante al elegir	Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario.

<p>macronutrientes de los alimentos que en dependencia de como se lo consume genera energía y rendimiento físico en los futbolistas.</p>			<p>un alimento para su consumo?</p> <ul style="list-style-type: none"> -El sabor -El precio -Agradable a la vista -La caducidad -El contenido nutrimental 	
		Minerales	<p>¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?</p> <p>Fritos Hervidos Asados o a la plancha Horneados Guisados o salteados</p>	
	Macronutrientes	Carbohidratos	<p>¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?</p> <p>Agua fresca Agua natural Refrescos o jugos industrializados Leche Otro</p>	
		Proteínas	<p>¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?</p> <p>Dulces Frutas o verduras Galletas o pan dulce Yogurt Papitas, frituras, etc. Frutos secos Nada</p>	
		Lípidos		

Operacionalización de Variable Independiente – Actividad Física

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Son acciones psicomotoras que producen gasto calórico mediante acciones deportivas y recreativas para mejorar la salud física, mental y social.	Movimiento	Volumen Intensidad Frecuencia	IPAQ/ corto.	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario IPAQ corto
	Recreación			
	Nivel de Actividad Física	Bajo, Moderado, Alto		

- c. Descripción del método para el levantamiento de información en base al cuadro de operacionalización de variables.

Para determinar la ingesta alimentaria se usará un cuestionario que consta de 20 preguntas (e.g 1pregunta) con escala de Likert (describir las escalas de cada uno),

Para evaluar el nivel de actividad física se usará un cuestionario el IPAQ corto de (autor), que consta de 7 preguntas, (e.g 1pregunta)

Al ser menores de edad, se constará de los consentimientos informados de los padres de familia o representantes

- d. Generación y validación de los instrumentos de investigación.

Se procederá a validar el cuestionario de ingesta alimentaria basado en el cuestionario de (autor) con ayuda de 2 especialistas del área de educación física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Actividad Física. (2022). Consultado el 20 de agosto de 2023, Organización Mundial de la Salud, Sitio Web Mundial: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Aguirre, A., & Jimenez, D. (2015). RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE NIÑOS QUE ASISTEN A LA ESCUELA DE FUTBOL DEL INDEPENDIENTE DEL VALLE DE LA CIUDAD DE QUITO PERTENECIENTES A LA CATEGORÍA SUB12 EN LOS MESES DE ENERO – ABRIL DEL 2015. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10094/RELACI%c3%93N%20DE%20H%c3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20CON%20EL%20RENDIMIENTO%20DEPOR%20TIVO%20DE%20NI%c3%91OS%20QUE%20ASISTEN%20A%20LA%20ESCUELA%20DE%20F%c3%9aTBOL%20DEL%20INDEPENDIENTE%20DEL%20VALLE%2>
- Escalante, Y. (s.f.). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Rev Esp Salud Pública*, 84, 325-328. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/01_editorial.pdf
- García, S., Fantuzzi, G., Angelini, J., Bourgeois, M., Elgart, J., Etchegoyen, G., . . . Gagliardino, J. (2018). INGESTA ALIMENTARIA EN LA POBLACIÓN ADULTA DE DOS CIUDADES DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES: SU ADECUACIÓN A LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. *Repositorio Institucional CONICET digital*, 19(2), 38 - 43. Obtenido de https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/91085/CONICET_Digital_Nro.deb85d31-ba97-4f0d-bcb7-c9f91f248a02_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Hidalgo, R., Elizondo, T., Bermudo, F., Peñaloza, R., Berná, G., Lara, E., & Berral, F. (2015). Ingesta nutricional y estado nutricional en futbolistas adolescentes mexicanos de élite de diferentes edades. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1735 - 1743. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/46originaldeporteyejercicio09.pdf>
- SALUDABLE, U. (s.f.). *UMA SALUDABLE*. Obtenido de https://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf



CERTIFICACIÓN PREVIA REVISIÓN DE LECTORES

Azogues, 25 de Julio de 2023

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: "**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS**" elaborado por Cesar David Pesántez Avendaño, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, el Artículo Académico está apto para el proceso de revisión de los lectores designados por Dirección de Carrera.

Lcdo. Santiago Alejandro Jarrín Navas, Mgs.

DIRECTOR

CERTIFICACIÓN DE IDONEIDAD

Azogues, 12 de Septiembre del 2023

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS”**, elaborado por Cesar David Pesántez Avendaño estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación;

Certifico:

Que, fue dirigido observando los aspectos técnicos y reglamentarios de la norma vigente; además de haber cumplido las correcciones de acuerdo a las observaciones de los lectores.

Por lo tanto, declaro su idoneidad, autorizando su presentación y entrega del empastado final ante los organismos pertinentes



Lcdo. Santiago Alejandro Jarrín Navas, Mgs.

DIRECTOR

CERTIFICACIÓN DE COAUTORÍA

Azogues, 12 de Septiembre del 2023

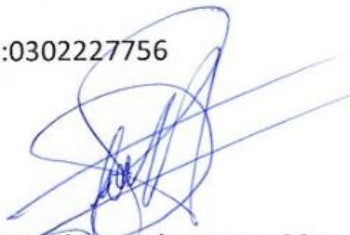
La responsabilidad del contenido del Trabajo de Titulación: **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN FUTBOLISTAS DE 12 A 18 AÑOS”** nos corresponde exclusivamente al estudiante Cesar David Pesántez Avendaño, Investigador y al **Lcdo. Santiago Alejandro Jarrín Navas, Mgs.**, director del Ensayo o Artículo Académico; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Católica de Cuenca.



Cesar David Pesántez Avendaño

ESTUDIANTE

C.C.:0302227756



Lcdo. Santiago Alejandro Jarrín Navas, Mgs.

DIRECTOR

C.C.:1600328197



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

César David Pesántez Avendaño portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302227756**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **"Hábitos alimenticios y actividad física en futbolistas de 12 a 18 años"** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **12 de Septiembre del 2023**

F:

César David Pesántez Avendaño

C.I. 0302227756