PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

DISERTACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE VIDA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS NO PROFESIONALES DEL CAMPEONATO "EX ALUMNOS DE LA SALLE" QUITO, 2018

Elaborado por:

Darla Fernández

QUITO, JUNIO DE 2019

RESUMEN

En el Ecuador las prácticas deportivas son comunes por medio de la realización de campeonatos de fútbol no profesionales de ambos sexos y diferentes edades, sin embargo, los jugadores no disponen de una guía nutricional que permita potenciar su rendimiento deportivo dentro del juego. Se realizó un estudio analítico transversal en 48 individuos en edades entre 18 y 40 años de edad, en donde participaron 9 mujeres y 39 hombres del campeonato Ex alumnos de la Salle, realizado en la cancha sintética N° 10; tuvo como objetivo determinar la influencia de los estilos de vida sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de los jugadores. El 42% de los individuos presento un rendimiento deportivo promedio, 46% toma bebidas alcohólicas 1 o menos veces al mes, se evidenció que el 54% de los jugadores no fuma; el tiempo de descanso se encuentra dentro del rango normal de 6-8 horas diarias, encontrándose un 85%; por otro lado, el 81% de los jugadores mantienen una alimentación inadecuada y el calentamiento previo no es realizado por el 94% de los jugadores, se evidenció estadísticamente que el consumo de alcohol y cigarrillo no tienen una relación significativa con el rendimiento deportivo, al igual que el entrenamiento y calentamiento deportivo; al considerar las horas de sueño y la alimentación inadecuada que presentan los jugadores pueden afectar de manera positiva y negativa el rendimiento de los mismos.

Palabras clave: rendimiento deportivo, estilos de vida, hábitos alimentarios, futbolistas no profesionales.

ABSTRACT

In Ecuador, sports practices are common through the holding of non-professional soccer tournaments of both gender and different ages, however, players do not have a nutritional guide that allows them to enhance their sports performance within the game. A cross-sectional analytical study was carried out in 48 individuals between the ages of 18 and 40 years, in which 9 women and 39 men participated in the Ex Salle students championship, held in synthetic court No. 10; The objective was to determine the influence of lifestyles on the dietary habits and sports performance of the players. 42% of the individuals presented an average sport performance, 46% took alcoholic beverages 1 or less times a month, it was evident that 54% of the players do not smoke; rest time is within the normal range 6-9 hours per day, with 85% being found; On the other hand, 81% of the players maintain an inadequate diet and the warm up activities is not performed by 94% of the players, it was statistically evidenced that alcohol and cigarette consumption do not have a significant relationship with sports performance, just like sports training and warm-up; When considering sleep hours and inadequate nutrition presented by players can affect their performance in a positive and negative way.

Keywords: sports performance, lifestyles, eating habits, non-professional footballers.

Dedicatoria

A mis padres y hermano porque todo lo que soy se los debo a ellos,

por inculcar en mi la importancia de estudiar

y ser el apoyo e inspiración para finalizar esta este proyecto.

Agradecimientos

Agradezco a mis padres quienes con su apoyo y amor
me alentaron a cumplir esta meta,
a mis abuelos que con su sabiduría y cariño
supieron guiarme por esta etapa de mi vida.

A mis profesores: Mgt. Carlos Alberto Rueda,
Msc. Sueny Paloma Lima y Msc. Estefany Jarrin
quienes confiaron en mí y mediante sus conocimientos
me guiaron a la culminación de este trabajo.

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN..…….. 9

Capítulo I - ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN……. 10

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA……... 10

JUSTIFICACIÓN..... 15

OBJETIVOS……. 18

METODOLOGÍA……...……. 18

Capítulo II – MARCO TEÓRICO…….. 22

1. **Estilos de vida que influyen en los hábitos alimentarios**……..... 22
   - 1.1. Consumo de alcohol…….. 23
   - 1.2. Consumo de cigarrillo……... 23
   - 1.3. Tiempo de descanso…….. 24
   - 1.4. Estrés……. 25
   - 1.5. Factores que promueven los estilos de vida…….. 25
2. **Hábitos alimentarios en deportistas**……...26
   - 2.1. Alimentación en el deporte…… 26
     - 2.1.1. Calorías…… 27
     - 2.1.2. Carbohidratos…….……...…….. 28
     - 2.1.3. Proteínas…….. 28
     - 2.1.4. Lípidos……. 29
     - 2.1.5. Vitaminas y minerales……. 30
     - 2.1.6. Consumo Hídrico……. 31
3. **Rendimiento deportivo y hábitos alimentarios**……. 32
   - 3.1. Medición del rendimiento deportivo…….. 32
   - 3.2. Prueba Course Navette……... 32

Capítulo III - RESULTADOS Y DISCUSIÓN…….…….. 34

Análisis de resultados…….……..... 34

Discusión……. 49

CONCLUSIONES.....……..... 51

RECOMENDACIONES..……. 52

REFERENCIAS……..... 54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:

Ecuaciones de predicción para gasto metabólico basal……...……... 27

Tabla 2:

METs en actividades deportivas……...…….. 28

Tabla 3:

Necesidades de proteínas para deportista……...…… 29

Tabla 4:

Recomendación de vitaminas para deportistas……...…… 30

Tabla 5:

Requerimientos de minerales para deportistas…… 31

Tabla 6:

Influencia del consumo de alcohol y alimentación en el rendimiento deportivo……..43

Tabla 7:

Influencia del consumo de cigarrillo y alimentación en el rendimiento deportivo……. 44

Tabla 8:

Influencia de la alimentación sobre el rendimiento deportivo…….....….. 45

Tabla 9:

Tabla cruzada sobre la influencia de la alimentación en el rendimiento deportivo…….. 46

Tabla 10:

Influencia se las horas de sueño sobre el rendimiento deportivo……..…….. 47

Tabla 11:

Influencia del calentamiento y entrenamiento previo sobre el rendimiento deportivo…….. 48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:

Distribución porcentual de rendimiento deportivo según VO2 max en futbolistas no profesionales…….……35

Figura 2:

Distribución porcentual de consumo de alcohol en futbolistas no profesionales…… 36

Figura 3:

Distribución porcentual de frecuencia de consumo de alcohol en futbolistas no profesionales…… 36

Figura 4:

Distribución porcentual de consumo de cigarrillo en futbolistas no profesionales ……. 37

Figura 5:

Distribución porcentual de frecuencia de consumo de cigarrillo en futbolistas no profesionales…… 38

Figura 6:

Distribución porcentual de tipo de alimentación en futbolistas no profesionales……..... 39

Figura 7:
Distribución porcentual de horas de sueño en futbolistas no profesionales……..... 40

Figura 8:

Distribución porcentual de entrenamiento previo en futbolistas no profesionales…… 41

Figura 9:

Distribución porcentual de calentamiento previo en futbolistas no profesionales…… 42

INDICE DE SIGLAS

CEVJU: Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios.

VO_2 Max: cantidad máxima de oxígeno que el organismo absorbe en un tiempo determinado.

ÍDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario CEVJU...…….…….. 60

ANEXO 2. Hoja de registro prueba VO_2 max.....…….…….. 66

ANEXO 3. Hoja de registro calentamiento previo..…….. 67

ANEXO 4. Consentimiento informado……...…….. 70

INTRODUCCIÓN

Las actividades físico deportivas es una práctica cada vez más común y que se presenta por igual en ambos sexos y diferentes edades, sin embargo, esta práctica deportiva no presenta una guía en relación al ámbito nutricional o de entrenamiento que permita obtener resultados satisfactorios para los deportistas, esto puede ser causado por la falta de conocimiento en temas de nutrición por parte de los entrenadores o de los individuos (Ocaña, Folle, & Saldaña, 2009).

Por otro lado, se encuentran los estilos de vida que están marcados o son adquiridos por los jugadores, dentro de estos se encuentra el consumo de sustancias tóxicas como el alcohol y cigarrillo, el estrés causado por varios ámbitos personales o laborales y la falta de descanso, factores que pueden afectar el desarrollo de las habilidades y disminuir el rendimiento deportivo (Álvarez, 2012).

El presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de los estilos de vida de jugadores no profesionales de futbol sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de cada individuo, para lo cual se realizó una investigación de tipo analítica transversal en la que se utilizó una modificación del cuestionario de estilos de vida CEVJU y el test de rendimiento deportivo Course Navette; estos fueron aplicados en individuos del campeonato “Ex alumnos de la Salle” con edades entre 18 y 40 años de edad, de los cuales 9 fueron mujeres y 39 hombres.

Capítulo I - ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1. Planteamiento del problema

En la actualidad el fútbol es un deporte con gran práctica dentro del país, principalmente de manera no profesional como se realiza en el campeonato denominado “Ex alumnos de la Salle”, en la cancha sintética N° 10, el cual acoge a jugadores entre 18 y 40 años, varios de estos jugadores no presentan un apoyo nutricional que les permita mantener una buena alimentación y estado de salud óptimos para cumplir con el desempeño que requiere el campeonato.

Estilos de vida poco saludables como consumo de cigarrillo y alcohol antes, durante y después de los partidos, falta de descanso, poco entrenamiento y calentamiento previo, estrés a causa de los estudios o el trabajo, cansancio físico y mental, los cuales pueden influenciar en la adquisición de hábitos alimentarios perjudiciales para la práctica deportiva; como consumo de snacks, bebidas energéticas y carbonatadas, además de la omisión de tiempos de comidas importantes y problemas para cubrir los requerimientos nutricionales; todos estos factores llevan a un rendimiento deportivo deficiente que se ve reflejado en el desempeño de los jugadores.

Los estilos de vida son parte de una conducta adquirida de manera general por parte de un grupo poblacional y que están determinadas por las condiciones de vida que presentan los mismos, además de las relaciones sociales y las experiencias que presenta cada sujeto; los estilos de vida pueden presentar beneficios o ser perjudiciales para la salud, dentro de estos se encuentra el alcoholismo, tabaquismo, hábitos de descanso, actividad física y actitudes psicológicas (Álvarez, 2012).

Los hábitos alimentarios son un conjunto de prácticas relacionadas a la alimentación de los individuos que son adquiridos desde de la infancia y durante el largo de la vida; estos

pueden verse influenciados por diferentes factores sociales, culturales, económicos y de costumbres (Cervera, Serrano, Vico, Milla, & García, 2013).

Los hábitos pueden cambiar de un individuo a otro y también durante la vida de un solo individuo, adoptando hábitos saludables como mantener una dieta equilibrada, o perjudiciales para la salud como la omisión de tiempos de comida, alto consumo de alimentos procesados o comida rápida, consumo de bebidas con alto contenido de azúcar, consumo de alcohol y cafeína (Cervera et al., 2013).

Los deportistas llevan patrones alimentarios que no son adecuados a sus requerimientos nutricionales, ya que no mantienen un correcto aporté de energía al consumir una dieta poco saludable y equilibrada que en ciertas ocasiones se debe a la búsqueda del control de peso o a un déficit conocimientos o falta de importancia en relación a una buena alimentación (Cantúa, Valdez, & Nolasco, 2014).

De igual manera los entrenadores no tienen conocimientos sobre nutrición y alimentación, por lo tanto no pueden guiar a los deportistas a mantener buenos hábitos alimentarios (Cantúa et al., 2014).

Dentro de un estudio realizado se evidenció que los hábitos alimentarios más comunes en los deportistas sin apoyo nutricional son la omisión del desayuno, excesivo consumo de carbohidratos como productos de panadería, alta ingesta de proteína y grasa animal, y un consumo deficiente de frutas y verduras; de igual manera se evaluó el nivel de conocimiento sobre nutrición que mantienen los mismos deportistas presenta un nivel medio (Ocaña, Folle, & Saldaña, 2009).

Por otro lado el rendimiento deportivo es el desempeño que presenta el deportista al realizar la actividad deportiva, con el fin de utilizar al máximo sus habilidades para lograr óptimos resultados dentro del deporte; este rendimiento puede verse influenciado por

diferentes factores como la alimentación, motivación, nivel de estrés, capacidades, atención, y autoconfianza, por lo tanto un mejoramiento de estos factores pueden conducir a mantener un mejor rendimiento deportivo (Molina, Sandín, & Chorot, 2014).

Los estilos de vida y la alimentación son aspectos que van de la mano con la práctica de deporte ya que estos se encuentran relacionados con el rendimiento deportivo, evitar lesiones, y el mejoramiento del estado de salud y la calidad de vida; por lo cual los individuos que realizan deporte de manera habitual deben mantener una asesoría especializada que les permitan obtener buenos resultados dentro de su deporte (Jürgens, 2006).

La actividad física se define como la acción que realiza el cuerpo de manera intencional con fines educativos, deportivos, terapéuticos o recreativos, por otro lado, pueden ser las acciones realizadas de manera cotidiana en un sujeto; a diferencia de la práctica deportiva que se entiende como una actividad física individual o colectiva, sujeta a normas y entrenamiento previo (Méndez & Méndez, 2016).

La práctica de actividad física y deportiva es un aspecto de gran importancia en la actualidad, ya que mediante esto los individuos buscan mantener o mejorar su estado de salud, en el Ecuador 37,3 % de personas realizan deporte a nivel del país y 49,2% pertenecen a la provincia de Pichincha; por lo tanto se puede determinar que dentro del país y de la provincia existe una cantidad considerable de personas que realizan actividad física (INEC, 2014).

Sin embargo, muchos de los individuos que practican deporte no mantienen estilos de vida saludables o una buena alimentación que se encuentre acorde a sus necesidades, por lo cual se presentan varios problemas relacionados con el rendimiento, la nutrición y la

aparición de lesiones; en el Ecuador el consumo de cigarrillo es de 2,8% a nivel del país, de los cuales el 16% pertenece a hombres y 2,1% corresponde a mujeres (INEC, 2014).

El porcentaje de individuos que consumen cigarrillo diariamente es de 4,5%, en donde el 85,5% corresponde al sexo masculino y el 14,5% al sexo femenino; mientras que el promedio de cigarrillos consumidos diariamente a nivel nacional es de 5 unidades (INEC, 2010).

Por otro lado, el consumo de bebidas alcohólicas en el país es de 6,6%, en hombres es de 9,9% y las mujeres con un 2,3%; en donde el 41% del total de población que consume alcohol lo realiza semanalmente (INEC, 2014).

Varios de los individuos que realizan deporte con frecuencia presentan hábitos poco saludables como fumar y tomar bebidas alcohólicas antes, durante y después de realizar el ejercicio; además de otros estilos de vida como la falta de descanso, estrés, falta de entrenamiento; estos factores pueden influenciar significativamente en los hábitos alimentarios de los mismos ya que se presentan problemas en relación a una deficiente alimentación que se basa en el consumo de bebidas procesadas, snacks y la omisión de tiempos de comida, déficit de nutrientes importantes, deshidratación, alto consumo de carbohidratos simples y mínimo consumo de frutas y verduras, que en conjunto representan varios problemas en el rendimiento de los mismos y su estado de salud (Sampaio & Lorenzo, 2005).

Un estudio realizado en Costa Rica, determinó que el consumo de bebidas alcohólicas en los deportistas es del 5%, el consumo de cigarrillo es del 5%, el 40% de los deportistas no duerme horas suficientes, el 75% refiere que presenta estrés a causa del estudio y el 17% mencionó que no mantiene una buena alimentación el día de la competencia (Nedrick & Carranza, 2013).

Se puede evidenciar que los deportistas no mantienen buenos estilos de vida y nutrición a pesar de que realizan una actividad física que demanda mantener un buen estado de salud, de estilos de vida y de alimentación (Nedrick & Carranza, 2013).

En varios países, el consumo de alcohol forma parte de los hábitos alimentarios de los individuos ya que este se encuentra relacionado a momentos de recreación, este junto al consumo de cigarrillo son consumidos en gran cantidad dentro de la población adolescente y adulta, además el deporte se considera como un lugar de encuentro y socialización con otros individuos, por lo tanto esto puede llevar al consumo de alcohol ya que en muchas ocasiones el consumo de esta sustancia se ve ligado a una presión grupal (Vaquero, 2012).

Los hábitos alimentarios son un factor que puede afectar el rendimiento deportivo ya que en muchas ocasiones los deportistas no presentan una guía que les permita orientar de manera correcta estos hábitos en base a porciones y variedad de alimentos; dentro de los hábitos perjudiciales para los deportistas son una dieta deficiente en proteínas, falta de hidratación, pensar que la última comida ingerida va a ser la fuente de energía para realizar el deporte, no mantener un descanso postprandial, ,y agregar o suspender el consumo de alimentos previo a la realización del deporte (Martínez, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

En muchas ocasiones, los deportistas no mantienen una ingesta adecuada de alimentos ya que presentan un consumo elevado de grasas, colesterol, sal y bajo consumo de fibra, de igual manera los mismos presentan conocimientos sobre mantener una mayor ingesta de verduras, frutas, cereales integrales y agua, sin embargo, esto no es puesto práctica; además varios deportistas amateur realizan el deporte por gusto o recreación y no porque lo consideran indispensable para mantener un buen estado de salud (Sánchez & León, 2008).

Por lo tanto, se busca conocer como los estilos de vida que presentan los deportistas amateurs, como el consumo de alcohol, cigarrillo y la falta de descanso pueden influenciar en la alimentación y el rendimiento deportivo.

2. Justificación

Varios de los deportistas conocen sobre los riesgos de mantener estilos de vida y hábitos alimentarios perjudiciales para su salud, estado nutricional y rendimiento deportivo, sin embargo, no realizan cambios sobre los mismos para buscar beneficios en relación al desempeño dentro de la práctica deportiva.

El consumo de alcohol presenta varios problemas en relación al rendimiento ya que afecta la psicomotricidad de los deportistas, además de causar deshidratación en los mismos; por otro lado afecta el juicio y causa estrés al organismo por lo cual se afectan las necesidades energéticas, hidratación y no permite una buena recuperación del cuerpo en el tiempo post ejercicio (Latorre, Cámara, & García, 2014).

Por otro lado el consumo de cigarrillo también afecta el estado físico de los deportistas ya que disminuye la capacidad transportar oxigeno mediante la sangre hacia los músculos, además la nicotina causa fatiga muscular ya que causa mayor liberación de sustancias estimulantes que aumentan la frecuencia cardiaca y la presión arterial (Latorre, Cámara, & García, 2014).

El estrés se encuentra relacionado a un aumento de la ansiedad que produce una fatiga mental y física en los deportistas, por lo cual esto se ve reflejado en el rendimiento físico y desarrollo de capacidades; mientras que el descaso es otro aspecto a tomar en cuenta dentro de los factores que afectan el rendimiento ya que este permite reponer o regenerar al organismo de forma mental y física para poder cumplir las actividades dentro del deporte (Gómez, Ruiz, García, Allende, & Montesinos, 2008).

Además el estrés producido en los deportistas no solo afecta el estado físico sino también la actitud de los mismos, por lo cual se puede mostrar un bajo interés en la realización de las actividades y esto puede verse reflejado en el desempeño del mismo (García & Medina, 2012).

La alimentación es uno de los factores que determina el rendimiento físico, ya que el consumo de una dieta inadecuada puede perjudicar el desempeño de un deportista ya que en el organismo se producen ciertos cambios en el metabolismo que aumentan los requerimientos de nutrientes y que estos sean destinados para la práctica deportiva y para la reposición del organismo (Palacios, Montalvo, & Ribas, 2012).

Un atleta debe elegir sus alimentos de manera adecuada y en las cantidades necesarias para mantener una buena nutrición y rendimiento deportivo; por otro lado el consumo de alimentos procesados y la omisión de tiempos de comida importantes como el desayuno son factores que afectan en el estado físico y de salud del deportista (Palacios, Montalvo, & Ribas, 2012).

Entre la ingesta adecuada de macronutrientes se encuentra la proteína relacionada a un mayor crecimiento y regeneración de la masa muscular y aporte de energía por parte de los carbohidratos y grasa; mientras que por otro lado los micronutrientes intervienen en el metabolismo, fatiga muscular de los deportistas, ritmo cardiaco, contracción muscular, y la conductividad neuronal; todos estos aspectos mejoran el nivel de rendimiento deportivo (Palavecino & Villegas, 2013).

La deshidratación, como consecuencia de una deficiente alimentación, es un aspecto de gran importancia dentro del rendimiento deportivo ya que si no existe una correcta reposición de líquidos antes, durante y después de la práctica deportiva, se pueden generar

problemas de recuperación después del ejercicio y afectación de los reflejos (Martínez, Urdampilleta, & Mielgo, 2013).

El consumo de cafeína o bebidas energizantes que ciertos deportistas consumen para mantenerse despiertos y mejorar su atención en el juego, son sustancias que no deben ser consumidas ya que representan problemas relacionados a síntomas gastrointestinales, no muestran un mejoramiento en el rendimiento físico y no reemplazan el descanso que debe mantener el deportista (Martínez, Urdampilleta, & Mielgo, 2013).

El futbol es un deporte en donde se pueden presentar varias lesiones a sus jugadores, que pueden ser accidentales, autolesión o por sobrecarga o falta de entrenamiento, para lo cual existen varios factores que pueden prevenir o reducir el riesgo de lesiones, entre las cuales encontramos al precalentamiento, equipos y materiales deportivos, buena composición corporal, descanso suficiente, hábitos saludables, y buena alimentación (Cuenca, 2008).

Mediante la investigación se busca conocer como el rendimiento de los jugadores y su alimentación se ve influenciada por un estilo de vida poco saludable dentro del fútbol no profesional, por lo tanto, se busca un aporte para plantear cambios dentro del campo deportivo, ya que la práctica de actividad de ejercicio físico es un ámbito de gran importancia pero que siempre debe ir de la mano un con un buen estado nutricional y de salud.

El trabajo investigativo presenta originalidad ya que se busca determinar la influencia de estos factores, y como la erradicación de los mismos juntos con una buena alimentación, pueden provocar cambios positivos dentro del rendimiento y desempeño de los jugadores dentro del campo de juego; además el proyecto está orientado en beneficio de los deportistas y la sociedad en general que práctica deporte con regularidad, debido a que se

busca concientizar sobre un correcto estilo de vida que pueda contribuir al desarrollo de los jugadores.

3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en futbolistas no profesionales.

Objetivos específicos

- Describir los estilos de vida y las características de los mismos en los jugadores amateurs.
- Identificar los hábitos alimentarios que presentan los jugadores amateurs antes y después de realizar la práctica deportiva.
- Medir el rendimiento deportivo de los jugadores amateurs durante el campeonato.

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

El estudio presentó un enfoque analítico ya que busca analizar los estilos de vida que producen cambios en los hábitos alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo en futbolistas amateur; además es un estudio de tipo transversal, ya que los datos necesarios para la investigación serán recogidos durante la realización del campeonato “Ex alumnos de la Salle”, realizado en la cancha sintética N° 10.

De igual manera se trató de un estudio observacional ya que no se realizó intervenciones por parte del investigador dentro del grupo estudiado.

Universo y muestra

El universo estuvo conformado por 60 jugadores de futbol amateur del campeonato “Ex alumnos de la Salle”, realizado en la cancha sintética N° 10, ubicado en el puente 9 de la Av. General Rumiñahui, en el valle de los Chillos, de los cuales se tomó los datos de 48 jugadores, en donde participaron 9 mujeres y 39 hombres, debido a que los 12 restantes pertenecen a equipos que fueron eliminados por no completar los puntos necesarios para la siguiente fase.

Consentimiento informado

Se entregó a los 48 jugadores amateurs del campeonato “Ex alumnos de la Salle”, realizado en la cancha sintética N° 10, el consentimiento informado de manera personal, en donde se expuso el procedimiento que se va a realizar dentro de la investigación y lo que se busca mediante la misma; y este fue firmado de manera voluntaria para contar con la participación dentro de la investigación.

Criterios de selección de individuos

Criterios de inclusión

Se incluyó a jugadores amateurs entre 18 y 40 años de edad, de ambos sexos y que participen dentro del campeonato “Ex alumnos de la Salle”, realizado en la cancha sintética N° 10 y quienes firmaron el consentimiento por escrito en el cual aceptaron participar dentro de la investigación.

Criterios de exclusión

Los jugadores que ya presenten una asesoría nutricional o sean jugadores profesionales serán excluidos de la investigación.

Fuentes, técnicas e instrumentos

Fuentes

La principal fuente de información utilizada dentro de la investigación se obtendrá de manera directa por parte de los jugadores amateurs.

Técnicas e instrumentos

Para la evaluación de los estilos de vida y los hábitos alimentarios de los jugadores amateurs se aplicó la técnica de encuesta que consiste en el "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJU)", realizado por Salazar, Varela, Lema y Cardona (2007), el cual ha sido modificado y validado, y está comprendido por 6 secciones, dentro de la primera se encuentran los datos personales y sociodemográficos; la segunda sección se encuentra comprendida por 3 ítems, de ejercicio y la actividad física; la tercera sección presenta 5 ítems sobre tiempo de ocio, la cuarta sección contiene 5 ítems sobre alimentación; la quinta sección presenta 10 ítems sobre consumo de cigarrillo y alcohol, y la sexta sección contiene 5 ítems sobre tiempo de sueño; cada uno de estos ítems presentan respuestas específicas; el cuestionario fue auto aplicado por los jugadores, con una duración de aplicación de 20 minutos (Lema et al., 2009).

Para la medición del rendimiento deportivo se aplicó el test "Course Navette" creado por Leger y Lambert (1981), el cual consiste en correr 20 metros ida y vuelta, durante periodos de 1 minuto, con el fin de determinar el VO_2 máximo indirectamente y aplicando la fórmula VO_2 máximo (ml/kg/min) = (6 x FA) – 27.4, en donde FA es la velocidad final alcanzada en la última etapa; el registro de la FA se realizó en una hoja de registro, junto con la fecha, código y número de cédula de los participantes (Alvarez, Giménez, Manonelles, & Corona, 2001).

Para la evaluación del calentamiento previo, se aplicó la técnica de observación y se registró lo observado en una hoja de registro junto con la fecha, código y número de cédula de los participantes.

Análisis de información

La tabulación de los datos se ejecutó con el programa Excel 2016 y el análisis de los mismos se realizó mediante el uso de gráficos de barras, para determinar los porcentajes de cada una de las variables.

Se utilizó la prueba estadística de Regresión Ordinal para comparar variables cualitativas ordinales; los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS® 22.0 y el nivel de significancia fue aceptado como p 0,05.

Capítulo II – MARCO TEÓRICO

Marco teórico

1. Estilos de vida que influyen en los hábitos alimentarios

Los estilos de vida son adoptados por parte de un grupo poblacional y pueden estar determinados por las condiciones de vida de cada individuo, además de los grupos étnicos, etáreos y el género; los estilos pueden ser positivos, es decir, que presenten un beneficio para la salud del mismo como la práctica de actividad física, por otro lado encontramos a los negativos como el alcoholismo, tabaquismo y sedentarismo, estos estilos de vida poco saludables también son determinados como conductas de riesgo (Álvarez, 2012).

Varios de los individuos tienen conocimiento sobre los estilos de vida perjudiciales para la salud sin embargo, en varias ocasiones este conocimiento no es aplicado en acciones, por lo tanto es importante determinar que factores pueden condicionar a los individuos a mantener estos estilos de vida (Vallejo & Martínez, 2017).

Los estilos de vida son entendidos como un grupo de hábitos o prácticas que pueden influenciar en varios factores de la vida diaria de un individuo como las actividades que realiza el mismo o los hábitos alimentarios que este ha adoptado durante toda su vida, en este último factor se puede destacar la selección de alimentos, preparaciones, cantidad, tiempos y horarios de comida para el consumo de los mismos, esto se definiría como el comportamiento alimentario de cada individuo (Munárriz & Álvarez, 2009).

Los hábitos alimentarios son generalmente vistos como una conducta que se adquiere desde los primeros años de vida, sin embargo, estos pueden encontrarse en un proceso dinámico ya que los estilos de vida, especialmente el comportamiento y las condiciones de vida de cada individuo pueden modificar los hábitos alimentarios, transformándolos en conductas positivas o negativas (Munárriz & Álvarez, 2009).

La alimentación, como parte fundamental para la supervivencia del ser humano, puede verse afectada por los estilos de vida perjudiciales antes mencionados y por lo tanto ésta no llega a cubrir las necesidades del organismo, provocando varias repercusiones en el estado nutricional y de salud, como deficiencias o excesos de nutrientes que afectan el metabolismo de los sujetos (Lema et al., 2009).

Es fundamental plantear la importancia de mantener una guía nutricional y de salud que permita modificar principalmente los estilos de vida perjudiciales o conductas de riesgo, para que posteriormente la conducta alimentaria también se vea modificada hacia un ámbito saludable (Lema et al., 2009).

1.1. Consumo de alcohol

El consumo de alcohol es un estilo de vida que se ha presentado desde hace mucho tiempo atrás y que es parte de la cultura de la sociedad hasta la actualidad; en ciertas ocasiones el consumo esta sustancia pasa de ser de forma habitual a un consumo masivo en el cual se puede determinar que existe un abuso en la ingesta del mismo, ocasionando diferentes problemas sociales, psicológicos, nutricionales y de salud (Fernández, Lobo, & Villacé, 2013).

La ingesta de esta sustancia presenta varias repercusiones a la salud como la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otras; además genera problemas relacionados al ámbito social y psicológico de los individuos que lo consumen, y por otro lado también se encuentra la modificación de los hábitos alimentarios, en donde se toma en cuenta principalmente a la preferencia de alimentos, horarios y tiempos de comida (Córdoba et al., 2014).

1.2. Consumo de cigarrillo

El consumo de cigarrillo se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial ya que puede ocasionar varios problemas relacionados a la salud de los individuos que lo consumen, es decir, los fumadores activos y también a los fumadores pasivos, los cuales no presentan un consumo de tabaco, son embargo, se encuentra expuestos a las sustancias tóxicas del mismo (Nova, Barreto, & Silva, 2012).

El tabaco genera una adicción tanto a nivel físico como mental ya que presenta sustancias como la nicotina, la cual provoca esta adhesión que en muchos casos genera varios problemas no solo a nivel de salud, sino también dentro del ámbito nutricional y de relación social o laboral (Córdoba et al., 2014).

En relación a la modificación de los hábitos alimentarios, el consumo de cigarrillo ocasiona un aumento del apetito e incremento del peso de los individuos que lo consumen de manera regular, por lo tanto, el consumo de snacks, comida rápida o alimentos con alto contenido calórico se incrementa, ya que son alimentos económicos y no requieren mucho tiempo de preparación; esta conducta alimentaria adquirida puede presentar varias repercusiones en relación al estado nutricional y de salud de los fumadores (Nova, Barreto, & Silva, 2012).

1.3. Tiempo de descanso

El descanso es un aspecto de gran importancia para el ser humano, ya que es realizado para mantener en óptimas condiciones el estado de salud mental y físico, con el fin de reponer energía al organismo para realizar actividades; debe realizarse de manera habitual y durante un tiempo aconsejado para que cumpla con su objetivo, el cual es cubrir una necesidad fisiológica (Cordero & Muñoz, 2007).

La falta de sueño tiene repercusiones sobre la cantidad de grelina, es decir la hormona encargada de la sensación de saciedad, por lo tanto, en los individuos que no presentan las

suficientes horas de descanso, es decir, menos de 8 horas en adultos, se producen problemas relacionados a una alta ingesta de alimentos durante la noche o al día siguiente, ocasionando alteraciones en el consumo energético, incremento de alimentos procesados cambios en los horarios y los tiempos de comida, y la generación de sobrepeso u obesidad (Molero et al., 2017).

1.4. Estrés

El estrés que se puede presentar en los individuos a causa de diferentes factores puede conllevar a problemas personales, familiares y sociales, ya que es problemas que puede afectar estado de salud físico y mental del mismo; es de gran importancia que los sujetos logren controlar sus niveles de estrés mediante la prevención y la realización de acciones apropiadas que permitan disminuir el estrés y que no se produzcan alteraciones dentro de su estilo de vida (Naranjo, 2009).

Los hábitos se ven directamente influenciados por el nivel de estrés de los sujetos ya que puede existir un incremento en el consumo de carbohidratos, cafeína y snacks ya que estos son de fácil acceso en cuanto a economía y tiempo de preparación, sin embargo, en otras ocasiones es posible que se presente la omisión de tiempos de comida o la privación de alimentos saludables como frutas y verduras (Troncoso & Amaya, 2009).

1.5. Factores que promueven los estilos de vida

Los estilos de vida perjudiciales para la salud, son acciones que pueden ser realizadas de manera involuntaria o voluntaria por parte un individuo o grupo poblacional y las cuales pueden presentar consecuencias perjudiciales para la salud y bienestar de los mismos; estos estilos de vida pueden ser adoptados por diferentes factores como el deseo de experimentar, la edad, búsqueda de la identidad, influencia, problemas personales o familiares, etc (Rosabal, Romero, Gaquín, & Hernández, 2015).

2. Hábitos alimentarios en deportistas

Varios de los deportistas no presentan un buen conocimiento y asesoría nutricional, por lo tanto sus hábitos alimentarios en ciertas ocasiones no logran cubrir las necesidades incrementadas, además de no incluir todos los grupos alimentarios y en las cantidades adecuadas para su óptima utilización (Sánchez & León, 2008).

Los deportistas que no presentan una guía nutricional tienen un bajo consumo de frutas, cereales integrales, pescados blancos, lácteos descremados verduras y frutos secos, por lo tanto se pueden encontrar déficits de nutrientes que puedan afectar el rendimiento de los deportistas (Sánchez & León, 2008).

Varios de los deportistas acuden a buscar información sobre alimentación, que les permita mejorar su rendimiento deportivo o mejorar su peso corporal, en varias ocasiones ésta información es recolectada por medio de fuentes poco confiables como páginas web o comentarios de familiares o amigos, de esta manera la adopción de estos hábitos alimentarios que no presentan una base científica, pueden ocasionar repercusiones graves dentro del estado nutricional y de salud de los deportistas (Ocaña, Folle, & Saldaña, 2009).

Los hábitos alimentarios más comunes que se presentan en los deportistas son la omisión de los principales comidas como el desayuno, además de que no se cumplen los 5 tiempos de comida recomendadas al día; por otro lado la dieta de los deportistas se encuentra constituida por excesiva cantidad de carbohidratos como los productos de bollería, alto consumo de grasas y mediano aporte de proteínas, mientras que el consumo de frutas y verduras es casi nulo (Ocaña, Folle, & Saldaña, 2009).

2.1. Alimentación en el deporte

El ámbito nutricional dentro del campo deportivo es de gran importancia ya que permite que los deportistas mantengan una buena ingesta alimentaria y un correcto estado

nutricional, que permita obtener buenos resultados en el rendimiento deportivo; por lo tanto los deportistas deben obtener una evaluación nutricional para determinar su composición corporal y la cantidad de energía y nutrientes que necesita, además de recibir consejería nutricional que garantice un buen estado nutricional y de salud (Sirvent & Alvero, 2017).

2.1.1. Calorías

La técnica más utilizada para la estimación de energía en los deportistas es la estimación mediante fórmulas detalladas en la tabla 1, que calculan el gasto metabólico basal, tomando en cuenta la actividad física que realiza fuera del deporte, el peso en kilogramos y la talla en metros (Martínez et al., 2013).

Tabla 1

Ecuaciones de predicción para gasto metabólico basal

Fórmula de predicción	Comentarios
Institute of Medicine, 2000 (Institute of Medicine., 2005; Institute of Medicine., 2005) Hombre adulto= 662 - 9.53 + AF x [15.91 x peso (kg) + 539.6 x talla (m)] Mujer adulta= 354 – 6.91 + AF x [9.36 x peso (kg) + 726 x talla (m)]	AF: actividad física m: metros Nivel AF según: 1,0-1,39: actividades sedentarias y diarias como tareas del hogar, caminar, ir en autobús, etc. 1,4-1,56: baja actividad, tareas diarias y 30-60 minutos/día de moderada actividad como caminar 5-7 km/hora 1,6-1,89: Actividades activas y diarias, más 60 minutos/día de actividad moderada 1,9-2,5: muy activa, actividades diarias, con 60 minutos/día de actividad moderada más 60 minutos/día de actividad vigorosa o 120 minutos/día de actividad moderada
Cunningham, 1980 (Cunningham, 1980) TMR= 500 + 22 x (masa corporal magra en kg)	Mayor predicción de TMR en deportistas de ambos sexos con entrenamiento de resistencia en función de la masa magra (libre de grasa) 51 deportistas hombres que participaban en entrenamientos intensivos de waterpolo, judo y karate.
De Lorenzo, 1999 (De Lorenzo et al., 1999) TMR hombres= -857 + 9.0 x (masa corporal en kg) + 11.7 x (altura en cm)	

Fuente: (Martínez et al., 2013).

Adicionalmente al cálculo del gasto metabólico basal, se calcula el gasto energético empleado en cada actividad deportiva, para esto se utilizan los MET (tabla 2), los cuales son la cantidad de calorías gastadas por cada minuto en la que se realizó la actividad física (1 MET = 1 kcal/kg/h =3,5 ml/kg/min de O_2) (Martínez et al., 2013).

Tabla 2

METs en actividades deportivas

MET	Actividad	MET	Actividad
8.0	Montar en bicicleta general	6.0	Clase de aerobic
5.0	Tenis. dobles	6.5	Aerobic step general
4	Voleibol	7	Bádminton competición
4.0	Atletismo de lanzamiento de martillo. disco o tiro	6.0	Baloncesto general
6.0	Atletismo (salto de altura. salto de longitud. triple salto. jabalina. salto con pértiga)	4	Entrenamiento (futbol. baloncesto. beisbol. natación)
10.0	Atletismo (carrera de obstáculos)	12	Boxeo general en ring
7.0	Remo estático. ergómetro general	8	Futbol general
8.0	Correr 5mph (12 min/milla)	12	Balonmano general
10.0	Correr 6mph (10 min/milla)	7	Tenis general
11.5	Correr 7mph (8.5 min/milla)	4	Motocross
13.5	Correr 8mph (7.5 min/milla)	6	Padel general
15	Correr 9mph (6.5 min/milla)	10	Nadar estilo libre rápido
16	Correr 10mph (6 min/milla)	7	Nadar estilo libre lento
18	Correr 10.9mph (5.5 min/milla)	7	Esquiar general

Fuente: (Martínez et al., 2013).

2.1.2. Carbohidratos

El consumo de carbohidratos en los individuos deportistas es de gran importancia ya que por parte de estos se obtiene la energía adecuada para realizar actividades que se realizan a intensidades mayores al 60-70% del VO_2 máximo, por lo cual se recomienda una ingesta del 55-65% del valor calórico total (Sirvent & Alvero, 2017).

2.1.3. Proteínas

El consumo de proteínas dentro de la práctica deportiva, es considerado uno de los nutrientes fundamentales ya que las necesidades se ven incrementadas y ciertos aminoácidos son esenciales para mejorar el rendimiento deportivo; las proteínas no son consideradas como fuente principal de energía ya que esta función la cumplen los carbohidratos y las grasas (Martínez et al., 2013).

En ciertos ejercicios de larga duración se produce proteolosis en donde los aminoácidos ramificados o específicamente el aa glucogénico forman glucógeno para la obtención de energía; la deficiencia de proteínas puede acarrear problemas relacionados a la potencia y trabajo muscular, provocando un menor rendimiento en los deportistas (Martínez et al., 2013). La tabla 3 detalla los requerimientos de proteína según el peso y el nivel de entrenamiento del individuo.

Tabla 3

Necesidades de proteínas para deportistas

Grupo de colectivo	Cantidad de proteína necesaria (g/kg peso/día)
Recreativo	0.8-1
Físicamente activos	1.0-1.4
Entrenamiento de fuerza. mantenimiento	1.2-1.4
Entrenamiento de fuerza	1.6-1.8
Entrenamientos de resistencia	1.2-1.4
Adolescentes	1.5-2
Mujeres	15% por debajo de lo requerido en los deportistas varones
Ganancia de masa muscular	1.7-1.8 + Ingesta calórica positiva (400-500 kcal/ día. para ganar 0.5 kg de musculo/semana)

Fuente: (Martínez et al., 2013).

2.1.4. Lípidos

Los lípidos son parte fundamental ya que aportan energía al organismo y permiten la absorción de micronutrientes como vitamina A, K, E y D; el porcentaje recomendado es d 20-35% del valor calórico total, en donde 7-10% serán de grasas saturadas, 10% de grasas poliinsaturadas y 10-15% de grasas monoinsaturadas (Sirvent & Alvero, 2017).

Los ácidos grasos omega 3 presentan beneficios en el deporte, en relación a que son un compuesto antiinflamatorio, por lo cual se recomienda una ingesta de 3-4 g al día, esta recomendación puede ser cubierta por medio de suplementación de EPA y DHA (Sirvent & Alvero, 2017).

2.1.5. Vitaminas y minerales

Los micronutrientes presentan una gran importancia dentro de la práctica deportiva ya que presentan funciones relacionadas a la producción de energía, mantenimiento del tejido óseo, protección frente al daño oxidativo y reposición o reparación del tejido muscular, las necesidades de vitaminas serán detalladas a continuación en la tabla 4 y la recomendación del consumo de minerales para deportistas se detallan en la tabla 5 (Martínez et al., 2013).

Tabla 4

Recomendación de vitaminas para deportistas

	H IDR	M IDR	ILs	Consideraciones para AF
VITAMINAS LIPOSOLUBLES				Pueden ser almacenadas en el tejido adiposo. Durante el periodo competitivo se puede permitir una disminución de su ingesta.
Vit A (µg)	1000	800		
Vit E (mg)	12	12		Investigación insuficiente. Existe evidencia de su utilidad cuando aumenta el daño oxidativo provocado por el ejercicio.
Vit D (µg)	5	5		
Vit K (µg)	120	120		
VITAMINAS HIDROSOLUBLES				No son almacenadas por el organismo. Deben consumirse diariamente.
Vit C (mg)	60	60		Efecto no demostrado. De interés como factor favorecedor de la absorción del hierro.
Tiamina (mg)	1.2	0.9		Efecto no demostrado. Se puede requerir de manera adicional en ciertos deportes.
Riboflavina (mg)	1.8	1.3-1.4		
Niacina (mg)	19-20	14-15		
Folato (µg)	400	400		
Vit B6 (mg)	1.8-2.1	1.6-1.7		Pequeños efectos.
Vit B12 (µg)	2	2		
Vit B9 Biotina (µg)	30	30		
Vit B5 (mg)	5	5		
Colina (mg)	550	550		Posibles efectos. La actividad vigorosa reduce su concentración en plasma y suplementarla puede prevenir esta reducción y mejorar moderadamente el rendimiento.

Fuente: (Martínez et al., 2013).

Tabla 5.

Requerimientos de minerales para deportistas

MINERALES				Destacan su utilidad en el deporte: hierro, zinc, calcio, sodio.
Fosforo (mg)	700-1200		4000	
Hierro (mg)	10-15	1845		Requerimientos incrementados un 30-70% por encima de las IDR, especialmente en mujeres deportistas en la fase de menstruación.
Magnesio (mg)	350-400	330	350	Efecto no demostrado en corredores de maratón.
Zinc (mg)	11	8		40
Cobre (µg)	900	900		10000
Selenio (µg)	50-70	50-55		400
Iodo (µg)	140-145	110-115		1100
Molibdeno (µg)	45	45	2	
Calcio (mg)	800-1000		2500	Evidencia insuficiente. De interés por un posible déficit en la ingesta de los deportistas. Principal antagonista del hierro.
Flúor (mg)	4	3	10	
Cromo (µg)	35	25		
Manganeso (mg)	2.3	1.8		
Sodio (g)	1.5	1.5		Durante la actividad física es importante tomarla en las **bebidas isotónicas** en cantidades de 0,5-0,7 g/L. Post-ejercicio tomar entre 0,7-1 g/L, siendo bebidas ligeramente hipertónicas.
Potasio (g)	3500			
Cloro (g)	2.3	2.3		

Fuente: (Martínez et al., 2013).

2.1.6. Consumo Hídrico

El consumo hídrico tiene una estrecha relación con el rendimiento deportivo ya que permiten reponer los electrolitos y el agua perdida por las pérdidas insensibles como la sudoración, por lo tanto la recomendación hídrica para deportistas se encuentra entre 0,6-1 L/hora (Martínez et al., 2013).

La reposición de electrolitos permiten una regulación osmótica, en donde el sodio y cloro intervienen en el mantenimiento de la osmolaridad; el potasio y cloro permiten la excitabilidad celular; mientras que el yodo intervienen en la función endócrina; cobre,

selenio y manganeso tienen función antioxidante; se recomienda el consumo de una bebida óptima antes, durante y después, que permita la recuperación de los electrolitos y el agua pérdida (Martínez et al., 2013).

3. Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo es el desempeño que presenta el deportista al realizar la actividad deportiva, con el fin de utilizar al máximo sus habilidades para lograr óptimos resultados dentro del deporte; este rendimiento puede verse influenciado por diferentes factores como la alimentación, motivación, nivel de estrés, capacidades, atención, y autoconfianza, por lo tanto un mejoramiento de estos factores pueden conducir a mantener un mejor rendimiento deportivo (Molina, Sandín, & Chorot, 2014).

Otra definición para el rendimiento deportivo, es que se basa en un conjunto de resultados que se originan a partir de un ejercicio realizado, en donde se utilizan al máximo las cualidades y aptitudes que presenta el deportista, además existen varios factores que pueden condicionar al mismo como la experiencia, entrenamiento previo, calentamiento previo, habilidades, salud y alimentación (Pacheco & Gomez, 2005).

3.1. Medición del rendimiento deportivo

Para la evaluación del rendimiento deportivo es necesario valorar a los deportistas, para determinar el desempeño durante la práctica de actividad física y conocer el estado de salud de los mismos, ya que en varias ocasiones pueden presentarse problemas de cansancio y fatiga que pueden ocasionar lesiones, afectándose el rendimiento deportivo; existen varias pruebas y técnicas que permiten conocer el rendimiento de los deportistas, con la aplicación de instrumentos que evalúan la agilidad, fuerza y velocidad (Gutierrez, 2010).

2.1. **Prueba de Course Navette**

Es una prueba de rendimiento deportivo utilizada para la medición de la resistencia aeróbica de los deportistas, especialmente utilizada para futbolistas; la cual consiste en correr 20 metros ida y vuelta, durante periodos de 1 minuto, con el fin de determinar el volumen de oxígeno máximo indirectamente y aplicando la fórmula VO_2 máximo (ml/kg/min) = 31,025 + (3.238 V) – (3.248e) + (0.1536Ve), en donde V es la velocidad (km/h) y e es la edad del individuo (Alvarez et al., 2001).

Capítulo III - RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de resultados

El rendimiento deportivo es la capacidad que presenta el deportista para realizar las diferentes actividades dentro del campo deportivo, en donde es necesario el uso de sus habilidades al máximo con el fin de conseguir buenos resultados, sin embargo, el rendimiento deportivo presenta factores del estilo de vida, entrenamiento, alimentación, motivación y otros factores que pueden afectar el mismo (Molina, Sandín, & Chorot, 2014).

Un estudio realizado sobre rendimiento deportivo con la aplicación de la prueba VO2 max en 33 jugadores de futbol sala, en donde 14 era profesionales y 19 no profesionales, se determinó que el rendimiento deportivo que presentan los jugadores profesionales fue bueno y en los jugadores no profesionales fue normal o promedio (Alvarez, Giménez, Manonelles, & Corona, 2001)

En la figura 1 se determinó que el rendimiento deportivo promedio con mayor porcentaje fue de 42%, seguido del rendimiento regular con un 27% y posteriormente el rendimiento bueno con un 21%, tomando en cuenta el estudio de jugadores de futbol no profesionales, se determinó que existe una concordancia en el rendimiento promedio que se presenta en mayor cantidad en los jugadores no profesionales, esto podría estar relacionado a los hábitos alimentarios, estilo de vida y nivel de entrenamiento que mantienen los mismos.

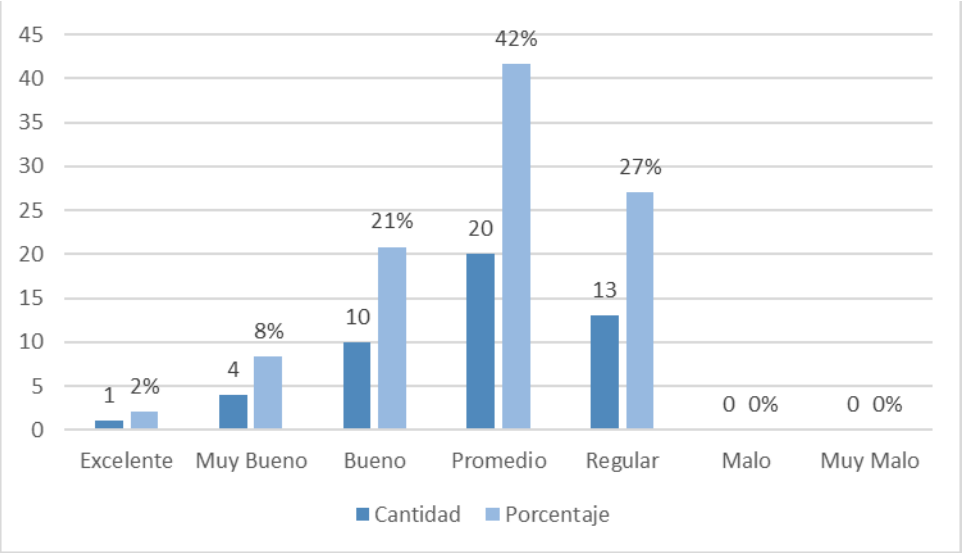


Figura 1. **Distribución porcentual de rendimiento deportivo según Volumen de Oxígeno Máximo en futbolistas no profesionales**

El consumo de alcohol es la ingesta de una sustancia nociva, esta actividad puede ser realizada de manera social, sin embargo, en ciertas ocasiones puede convertirse en algo habitual y se produce un consumo masivo que puede ocasionar problemas relacionados al ámbito psicológico, social, nutricional y de salud (Fernández, Lobo, & Villacé, 2013).

El artículo presentado por Vaquero, C., se realiza una revisión bibliográfica sobre la relación entre el consumo de alcohol y la práctica de actividad físico deportiva; se determinó que la mayoría de los estudios revisados presentan al alcohol como la droga legal con mayor consumo entre los deportistas; a pesar de que el deporte sea considerado como una actividad que permite disminuir el consumo de drogas legales e ilegales (Vaquero, 2012). En la figura 3, se observa que un alto porcentaje de jugadores no profesionales mantienen un consumo de alcohol, en donde las cantidades de 1 o 2 vasos y 7, 8 o 9 vasos presentan 25% para cada uno; mientras que las cantidades de 3 o 4 vasos, 5 o 6 vasos y 10 o más vasos presentan 15% cada uno; por lo cual los datos obtenidos mantienen una relación con la revisión bibliográfica ya que se determina que los

individuos que realizan actividades deportivas consumen bebidas alcohólicas habitualmente; sin embargo, de acuerdo a la figura 2 sobre la frecuencia de consumo de alcohol, se determina que la ingesta de las bebidas alcohólicas es realizada 1 o menos veces al mes con un 46%, seguido de la ingesta de 2 a 4 veces al mes con un 27%.

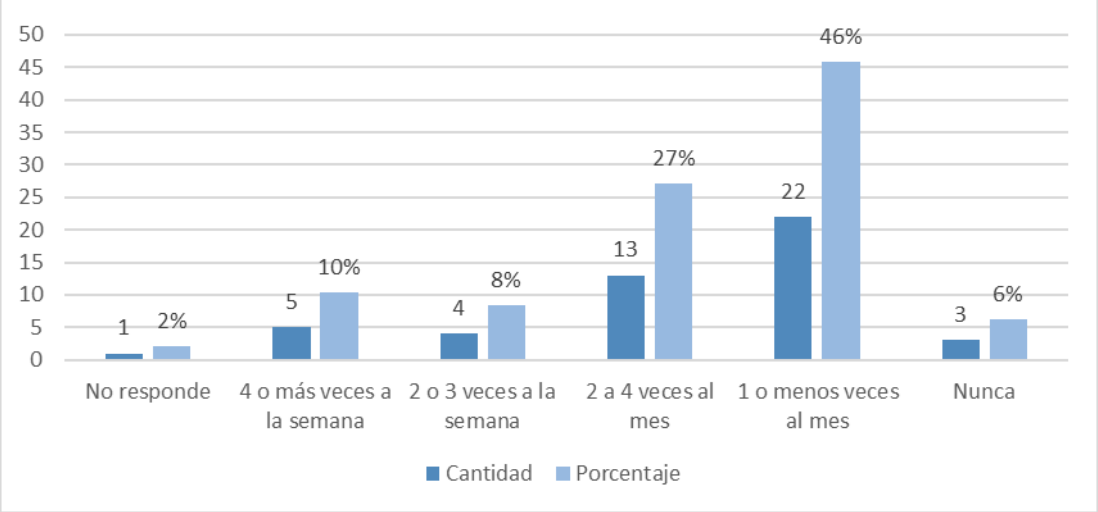


Figura 2. **Distribución porcentual de frecuencia de consumo de alcohol en futbolistas no profesionales**

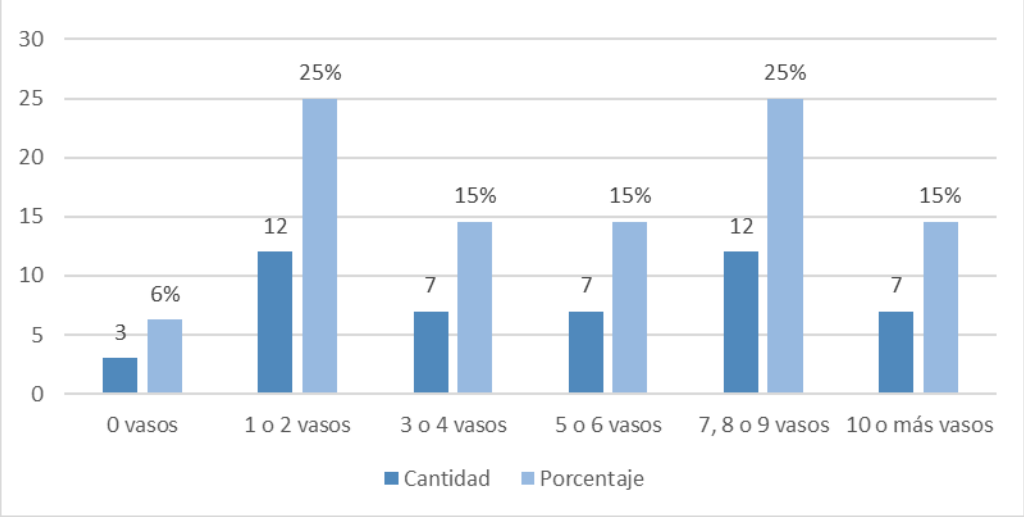


Figura 3. **Distribución porcentual de consumo de alcohol en futbolistas no profesionales**

El cigarrillo es una de las drogas legales con mayor consumo alrededor del mundo y es una de las principales causas de origen de enfermedades y mortalidad; el consumo de este producto se encuentra dentro de una conducta de riesgo y puede practicarse desde edades tempranas afectando diferentes aspectos de la vida de los individuos que lo consumen (Rodríguez, López, López, & Cantó, 2013).

En un estudio realizado en individuos que practican actividades físico deportivas, se evidencia que el consumo de cigarrillo es menor en esta población, siendo este más evidente en el sexo masculino, ya que presentan un rechazo hacia la ingesta del mismo (Rodríguez et al., 2013). La figura 4 muestra que el 52% de los jugadores no fuman, mientras que el 17% indica que consume cigarrillo varias veces en el día; en la figura 5 muestra que más del 50% de los individuos no fuman, a continuación, el 23% consume 1 o 2 unidades al día, por lo cual se evidencia que el consumo de cigarrillo no es prevalente dentro de los jugadores no profesionales del campeonato y por lo tanto, no existe una relación entre el consumo de cigarrillo y las actividades físico deportivas.

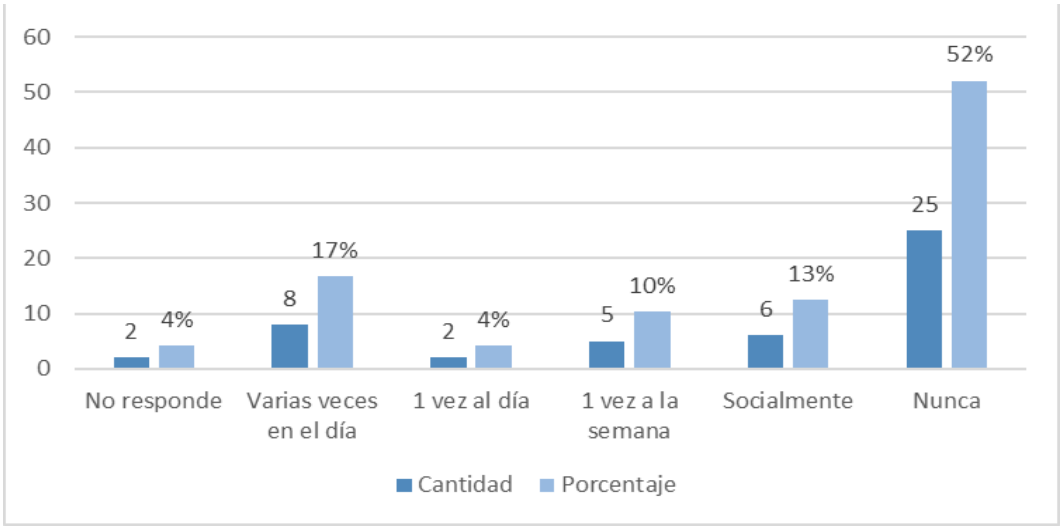


Figura 4. **Distribución porcentual de frecuencia de consumo de cigarrillo en futbolistas no profesionales**

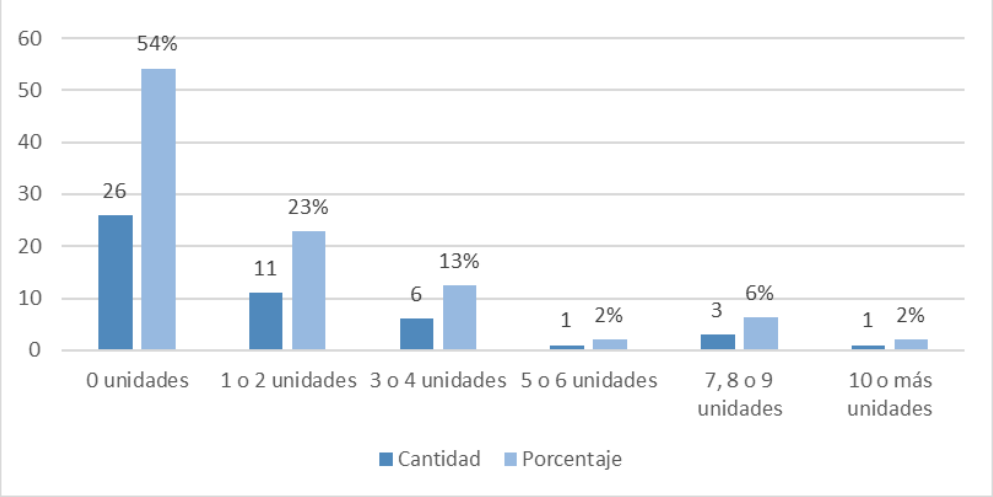


Figura 5. **Distribución porcentual de consumo de unidades de cigarrillo en futbolistas no profesionales**

La alimentación en los deportistas es de gran importancia para mejorar el rendimiento deportivo; los individuos presenta diferentes hábitos alimentarios y requerimiento nutricionales que permitan mejorar la condición física y desempeño dentro de la actividad deportiva (Martínez, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

En el estudio realizado por Martínez, Urdampilleta, Micó & Soriano en 2012, el cual consistió en una revisión bibliográfica determinó que la falta de educación nutricional y los hábitos alimentarios inadecuados que se encuentran marcados, pueden impedir que los deportistas presenten un buen rendimiento deportivo; además la adquisición de nuevos hábitos como un consumo excesivo de proteína, falta de hidratación, suprimir o introducir alimentos que no presentan beneficios para mejorar la alimentación del deportista (Martínez, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

En la figura 6 se evidencia que el 81% de los jugadores presentan una alimentación inadecuada ya sea en relación a una ingesta deficiente o superior a las necesidades adecuadas per cápita de 2000 kcal para deportistas no profesionales, tomando en cuenta el consumo de kcal, proteínas, grasas y carbohidratos, mientras que el 19% de los individuos

mantienen una alimentación medianamente adecuada, es decir, dos componentes de la alimentación como calorías o macronutrientes se encuentran dentro del rango adecuado. En relación al artículo previamente citado, la alimentación en deportistas no profesionales es inadecuada por diferentes factores como la falta de una guía nutricional y los hábitos alimentarios de cada individuo; resultado que evidencia la falta de asesoría de un profesional nutricionista que permita el desarrollo de estas actividades con un adecuado rendimiento.

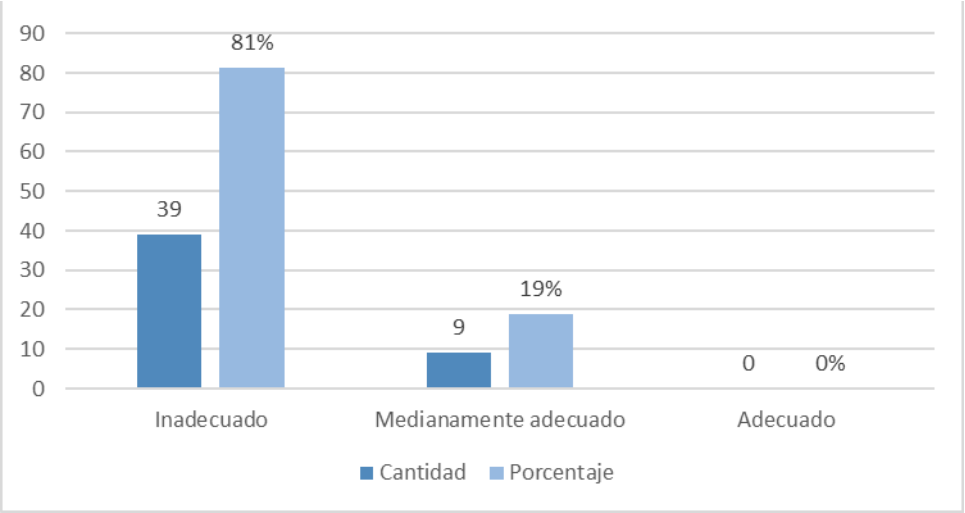


Figura 6. **Distribución porcentual de tipo de alimentación en futbolistas no profesionales**

Las horas de sueño o el tiempo de descanso es un factor de gran importancia para los individuos en general, ya que este es parte fundamental para mantener un buen estado físico y mental, que permita realizar las actividades diarias (Cordero & Muñoz, 2007).

Un estudio realizado con deportistas adolescentes y adultos, se determinó que el tiempo de descanso durante la temporada de entrenamiento y competencia mantienen un total entre 6 a 9 horas de sueño, la cual se encuentra dentro de lo normal para la edad (García et al., 2004).

La figura 7 muestra que el 85% de los jugadores no profesionales duermen entre 6 a 9 horas; por lo cual se determinó que existe una relación con el estudio mencionado ya que más del 50% de los futbolistas no profesionales mantiene horas de descanso dentro del rango adecuado, y el cual permite mantener el estado físico y mental de los individuos.

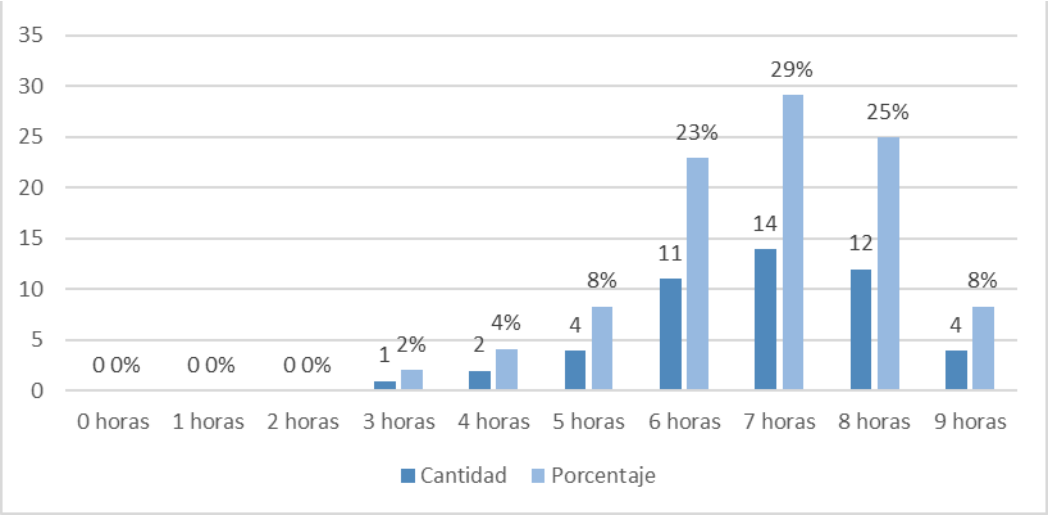


***Figura 7*. Distribución porcentual del número de horas de sueño diarias en futbolistas no profesionales**

El entrenamiento deportivo es considerado como el grupo de estrategias realizadas por los deportistas con el fin de preparar al organismo y que este alcance logros importantes dentro de una competencia (Alzate, Ayala, & Melo, 2012).

Un estudio realizado con el fin de identificar el control que ejercen los entrenadores en deportistas, determinó que no se aplican pruebas que permitan controlar si los jugadores presentan un buen estado físico, psicológico y nutricional, que asegure un correcto desempeño en el campo deportivo (Alzate et al., 2012).

La figura 8 muestra que el 54% de los futbolistas no profesionales, no realizan un entrenamiento previo a la competencia, esto se debe a que, al ser una práctica no profesional, no están asistidos por un entrenador que exija el entrenamiento físico, nutricional y psicológico que permita controlar la realización del mismo; se evidencia una

relación con el estudio citado ya que la aplicación del entrenamiento deportivo no es tomado en cuenta por parte de los jugadores.

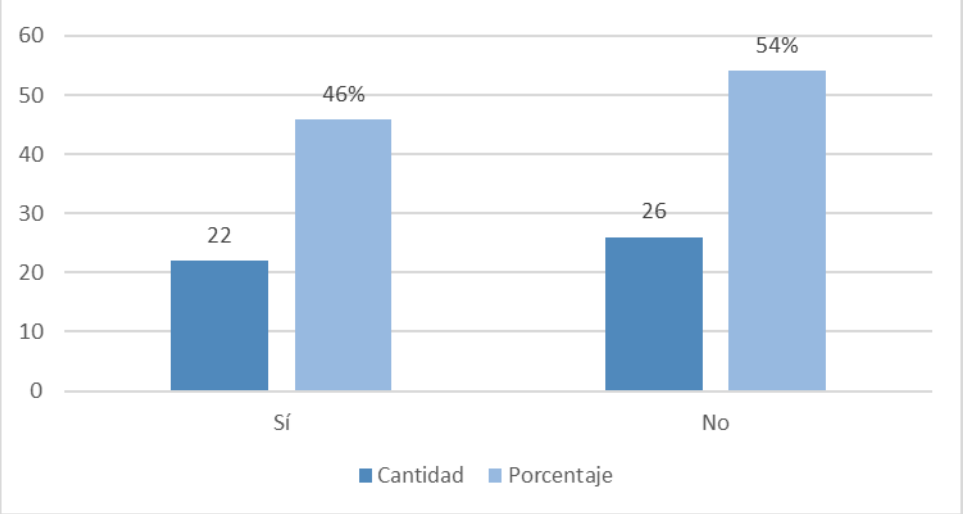


Figura 8. **Distribución porcentual de entrenamiento previo en futbolistas no profesionales**

El calentamiento deportivo es una serie de actividades que se realizan de manera previa al evento deportivo, este se ejecuta con el objetivo de evitar lesiones y asegurar un desempeño adecuado en la práctica deportiva (Gálvez, Tapia, & Jurado, 2013).

El estudio realizado por Pardeiro & Yanci, muestra que el calentamiento deportivo realizado de manera previa a la actividad principal no presenta una dependencia con el rendimiento deportivo, ya que en varias ocasiones este ha sido relacionado con fatiga física que no permite desarrollar al máximo las habilidades en el campo deportivo (Pardeiro & Yanci, 2017)

La figura 9 muestra que el 94% de los jugadores no profesionales no realiza calentamiento previo, a pesar de mantener un conocimiento sobre la importancia de realizar actividades que preparen físicamente al organismo, estas no son realizadas con el fin de evitar lesiones o fatigas antes de realizar la actividad deportiva, en donde se

encuentra una similitud con el artículo citado; por otro lado, solo el 6% de los jugadores realizan un calentamiento prolongado previo al partido de futbol.

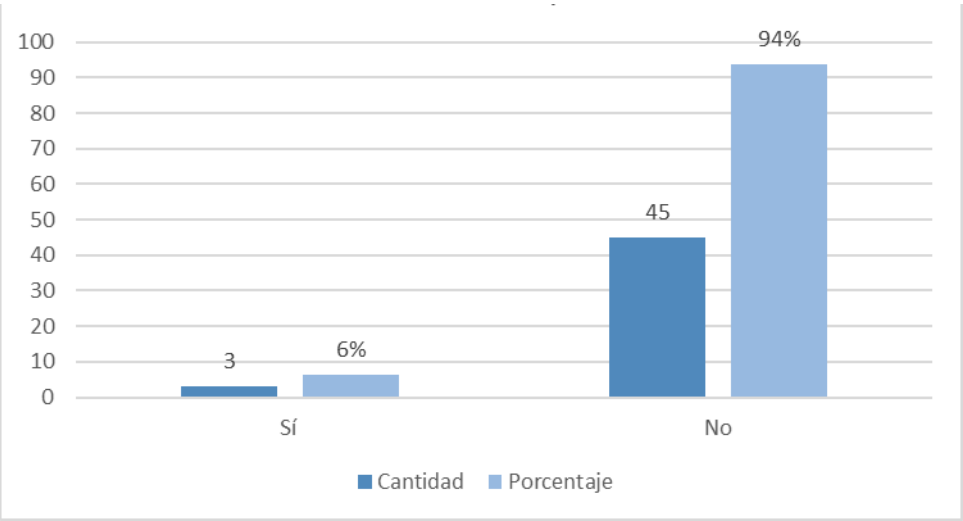


Figura 9. **Distribución porcentual de calentamiento previo en futbolistas no profesionales**

El artículo presentado por Castañeda & Romero, determina que el consumo de alcohol se realiza de manera habitual dentro de los individuos que practican actividades físico deportivas, siendo este la droga ilegal con mayor ingesta en relación al consumo de cigarrillo; por otro lado, la alimentación es considerada adecuada por parte de los deportistas, sin embargo, se evidencia que el consumo de alimentos con mayor carga calórica es superior en los hombres en relación al sexo femenino (Vázquez & Granados, 2014).

En la tabla 6 se observa que la alimentación y la cantidad de consumo de alcohol en los futbolistas no profesionales, presentan una asociación significativa en relación con el rendimiento deportivo excelente ya que el valor de significancia es p 0,016.

Los rendimientos deportivos muy bueno, bueno y promedio presentan un nivel de significancia mayor a p 0,05; por lo cual no existe una asociación significativa; el consumo

de alcohol es una actividad realizada de manera social dentro de los jugadores, por lo cual este no afecta los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo que presentan los futbolistas.

Tabla 6

Influencia del consumo de bebidas alcohólicas y alimentación en el rendimiento deportivo

Estimaciones de parámetro

							95% de intervalo de confianza	
		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[InterpretaciónVO_2 max = Excelente]	-3,576	1,478	5,852	1	,016	-6,474	-,679
	[InterpretaciónVO_2 max = Muy bueno]	-2,118	1,200	3,115	1	,078	-4,469	,234
	[InterpretaciónVO_2 max = Bueno]	-,582	1,130	,265	1	,607	-2,797	1,633
	[InterpretaciónVO_2 max = Promedio]	1,114	1,140	,954	1	,329	-1,121	3,349
Ubicación	Alimentación	,149	,723	,043	1	,836	-1,268	1,567
	Consumo de alcohol	,012	,190	,004	1	,952	-,362	,385

Función de enlace: Logit.

Los individuos que practican actividades físico deportivas tienden a mantener un menor o nulo consumo de cigarrillo en ambos sexos; por otro lado, la alimentación y el gasto calórico no se encuentran afectados por el consumo de cigarrillo ya que este es menor en los individuos activos (Rodriguez, López, López, & García, 2013).

La tabla 7 muestra que la alimentación y el consumo de cigarrillo en los futbolistas no profesionales, presentan una asociación significativa en relación con el rendimiento deportivo excelente ya que el valor de significancia es p 0,056.

Los rendimientos deportivos muy bueno, bueno y promedio presentan un nivel de significancia mayor a p 0,05; por lo cual no existe una asociación significativa; el consumo de este producto es menor en individuos que practican deporte, por lo tanto, su alimentación y rendimiento deportivo no son afectados por el consumo de cigarrillo.

Tabla 7

Influencia del consumo de cigarrillo y alimentación en el rendimiento deportivo

Estimaciones de parámetro

							95% de intervalo de confianza	
		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[InterpretaciónVO_2 max = Excelente]	-3,592	1,883	3,637	1	,056	-7,283	,099
	[InterpretaciónVO_2 max = Muy bueno]	-2,859	1,743	2,690	1	,101	-6,275	,558
	[InterpretaciónVO_2 max = Bueno]	-1,325	1,625	,665	1	,415	-4,510	1,859
	[InterpretaciónVO_2 max = Promedio]	,019	1,598	,000	1	,990	-3,113	3,152
Ubicación	Alimentación	-,193	1,046	,034	1	,854	-2,243	1,857
	Consumo de cigarrillo	-,150	,329	,208	1	,648	-,796	,495

Función de enlace: Logit.

La alimentación es un factor de gran importancia para mantener el estado nutricional y el rendimiento en los individuos que realizan actividades físico deportivas, ya que existe mayor necesidad de nutrientes importantes que permiten potenciar la condición física de los individuos (Martínez, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

En la tabla 8 se evidencia que el rendimiento excelente (p 0,005) y muy bueno (p 0,039) presentan una asociación significativa con la alimentación que mantiene el jugador, ya que el valor de p es menor a 0,05; por lo cual la alimentación puede influir en el mejoramiento del rendimiento deportivo.

Tabla 8

Influencia de la alimentación sobre el rendimiento deportivo

Estimaciones de parámetro

		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	95% de intervalo de confianza	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	[InterpretaciónVO_2 max = Excelente]	-3,606	1,284	7,892	1	,005	-6,122	-1,090
	[InterpretaciónVO_2 max = Muy bueno]	-1,904	,923	4,251	1	,039	-3,714	-,094
	[InterpretaciónVO_2 max = Bueno]	-,536	,858	,391	1	,532	-2,217	1,145
	[InterpretaciónVO_2 max = Promedio]	1,243	,875	2,019	1	,155	-,471	2,958
Ubicación	Alimentación	,208	,678	,094	1	,759	-1,122	1,537

Función de enlace: Logit.

En la tabla 9 se evidencia que 15 jugadores presentan una alimentación inadecuada, sin embargo, se mantienen en el rendimiento promedio, el cual es el adecuado para individuos que practican actividades físico deportivas; no obstante, mantener una alimentación inadecuada no permite un mayor desarrollo de las habilidades para potenciar el rendimiento deportivo.

Tabla 9.

Relación entre la alimentación y el rendimiento deportivo

Interpretación VO_2 max*Alimentación tabulación cruzada

			Alimentación		
			1	2	Total
Interpretación VO_2 max	1	Recuento	1	0	1
		% dentro de Alimentación	2,6%	0,0%	2,1%
	2	Recuento	4	0	4
		% dentro de Alimentación	10,3%	0,0%	8,3%
	3	Recuento	8	2	10
		% dentro de Alimentación	20,5%	22,2%	20,8%
	4	Recuento	15	5	20
		% dentro de Alimentación	38,5%	55,6%	41,7%
	5	Recuento	11	2	13
		% dentro de Alimentación	28,2%	22,2%	27,1%
Total		Recuento	39	9	48
		% dentro de Alimentación	100,0%	100,0%	100,0%

Función de enlace: Logit.

El tiempo de descanso es un factor de gran importancia que influye en el rendimiento físico y mental de los deportistas, sin embargo, la mayoría de los mismos mantienen horas de sueño adecuadas dentro de un rango de 6 a 9 horas, por lo cual su rendimiento deportivo se encuentra dentro del promedio para jugadores no profesionales (García et al., 2004).

En la tabla 10 se muestra que el rendimiento deportivo excelente (p 0,003) y muy bueno (p 0.009) mantienen una asociación significativa con las horas de sueño, ya que presenta un nivel de significancia menor a p 0,05; por lo cual la relación entre las horas de sueño de

un deportista debe encontrarse dentro de un rango adecuado de 6-9 horas diarias, que permitan potenciar su rendimiento en actividades deportivas.

Tabla 10

Influencia de las horas de sueño sobre el rendimiento deportivo

Estimaciones de parámetro

		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	95% de intervalo de confianza	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	[InterpretaciónVO_2 max = Excelente]	-5,961	2,006	8,827	1	,003	-9,893	-2,028
	[InterpretaciónVO_2 max = Muy bueno]	-4,792	1,827	6,882	1	,009	-8,372	-1,212
	[InterpretaciónVO_2 max = Bueno]	-3,217	1,733	3,448	1	,063	-6,613	,179
	[InterpretaciónVO_2 max = Promedio]	-1,205	1,658	,528	1	,468	-4,455	2,046
Ubicación	Motivo horas de sueño	-,228	,513	,197	1	,657	-1,234	,778
	Horas de sueño	-,285	,217	1,730	1	,188	-,709	,140

Función de enlace: Logit.

El entrenamiento y calentamiento deportivo son considerados como actividades fundamentales que deben ser realizadas de manera previa a la práctica deportiva, sin embargo, estos factores no influyen en el mejoramiento del rendimiento físico de los deportistas (Pardeiro & Yanci, 2017).

En la tabla 11 se observa que el calentamiento y entrenamiento previo no mantienen una asociación significativa con las categorías excelente, muy buena, buena y promedio de rendimiento deportivo ya que el nivel de significancia es mayor a p 0,05; por lo cual estas actividades son importantes para la preparación física de los individuos, pero no potencia su rendimiento en la práctica deportiva.

Tabla 11

Influencia del calentamiento y entrenamiento previo sobre el rendimiento deportivo

Estimaciones de parámetro

		Estimación	Error estándar	Wald	gl	Sig.	95% de intervalo de confianza	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	[InterpretaciónVO_2 max = Excelente]	-2,031	2,745	,548	1	,459	-7,410	3,348
	[InterpretaciónVO_2 max = Muy bueno]	-,319	2,600	,015	1	,902	-5,416	4,778
	[InterpretaciónVO_2 max = Bueno]	1,129	2,594	,189	1	,663	-3,955	6,213
	[InterpretaciónVO_2 max = Promedio]	2,970	2,629	1,277	1	,258	-2,182	8,122
Ubicación	Calentamiento previo	,190	1,347	,020	1	,888	-2,450	2,830
	Entrenamiento previo	1,008	,570	3,127	1	,077	-,109	2,126

Función de enlace: Logit.

Discusión

En la población de estudio, se observó que el consumo de alcohol es una de las drogas legales con mayor consumo en los individuos que practican actividades físico deportivas, sin embargo, el consumo de este no es realizado de manera excesiva por parte de los jugadores ya que este es practicado de manera social; .por este motivo no existe una relación significativa con la afectación de los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de los futbolistas; esto se relaciona a otras investigaciones en donde se muestra que el 41,8% de los deportistas presentan un consumo de alcohol ocasional, mientras que el 41,8% de los jugadores consumen alcohol los fines de semana, por lo cual se determina que este consumo no es realizado de manera habitual, y por lo tanto no existe una influencia significativa sobre el ámbito nutricional y el rendimiento físico en los deportistas (Vázquez & Granados, 2014).

En relación al consumo de cigarrillo, se evidencia que el 54% de los futbolistas no profesionales no practican el hábito de fumar, mientras que el 23% consume 1 o 2 unidades en el día o socialmente; por lo cual se evidencia que el consumo de cigarrillo no es un estilo de vida con alta prevalencia en individuos que realizan actividades físico deportivas; además por esta razón no se evidencia una influencia del consumo de este producto sobre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo de los futbolistas no profesionales; tal como se muestra en otros estudios, en donde el 70,3% de los deportistas no consume tabaco y por este motivo el rendimiento deportivo y los hábitos nutricionales no son afectados (Rodríguez et al., 2013).

Por otro lado, el tipo de alimentación esta relacionando con el rendimiento deportivo de manera directa, ya que mantener una guía nutricional y hábitos alimentarios adecuados, permiten mejorar la condición física y mental para el desarrollo de las habilidades y que

estas sean aplicadas para el mejoramiento del rendimiento en la práctica deportiva; se evidenció que el 81% de los jugadores presentan un consumo inadecuado de energía y macronutrientes en general, basado en una dieta de 2000 kcal; por lo cual su rendimiento deportivo puede verse afectado al colocar al 38,5% dentro de la categoría promedio, impidiendo que se logre una categoría superior de rendimiento deportivo. Estos datos se encuentran relacionados con investigaciones similares, en donde se muestra que los hábitos alimentarios y el ámbito nutricional juegan un papel importante para mejorar el rendimiento deportivo; sin embargo, la falta de dirección sobre temas nutricionales es nulo parte de los entrenadores o personal capacitado, siendo este evidente en el rendimiento de los deportistas en diferentes áreas (Martínez, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

En relación al tiempo de descanso de los deportistas no profesionales, se evidencio que mantienen un rango normal de horas de sueño; por lo cual el rendimiento no se ve afectado de manera significativa ya que el 50% de jugadores que duermen 7 horas se encuentran en un rendimiento deportivo promedio; lo cual concuerda con el estudio de (García et al., 2004), en donde el rango de horas de sueño de los jugadores no profesionales es de 6 a 9 horas diarias, lo que permite mantener un rendimiento deportivo promedio para deportistas no profesionales.

El 54% de los futbolistas no profesionales aseguran realizar entrenamiento físico antes de la práctica deportiva, mientras que el calentamiento previo es realizado solamente por el 6% de los jugadores; estos factores no afectan de manera significativa al rendimiento deportivo; sin embargo, son de gran importancia para la preparación física y mental del organismo, además de disminuir el riesgo en la aparición de lesiones; estos datos se relacionan al estudio de (Alzate et al., 2012), en donde se muestra que el control de los entrenadores es nulo en el entrenamiento deportivo, por lo cual esta es una actividad que no es realizada de manera frecuente, al igual que el calentamiento previo, no obstante, los

autores afirman que la realización de estas actividades son importantes para el desarrollo físico, pero no influyen de manera importante en el rendimiento deportivo.

El consumo de alcohol y cigarrillo no es realizado de manera excesiva por parte de los jugadores que además presentaron horas de descanso dentro de los rangos normales, por lo cual su alimentación y rendimiento deportivo no son afectados de manera significativa; además la prevalencia del rendimiento deportivo promedio que presentaron, se encuentra adecuado para jugadores no profesionales, por lo tanto, la hipótesis de investigación es rechazada.

Conclusiones

- El 42% de los futbolistas no profesionales presentan un rendimiento deportivo promedio, el cual se encuentra dentro de parámetros normales para deportistas que no son de alto rendimiento; debido a que el consumo de alcohol no afecta los hábitos alimentarios y el rendimiento en sí, ya que esta ingesta es realizada de manera social, es decir, 1 o menos veces al mes, presentándose con un 46% dentro de la población estudiada y en cantidades que no son significativas.
- Los futbolistas no profesionales presentan un 54% de individuos que no mantienen el hábito de fumar, por lo cual se determinó que el consumo de cigarrillo no es una práctica común en los deportistas, además por esta razón los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo no se ven afectados de manera significativa y mantiene a los mismos dentro de la categoría promedio.
- El 81% de los jugadores presentan una alimentación inadecuada, ya sea por un exceso o déficit de energía o macronutrientes, ya que se evidencio que gran parte de la población de estudio presentan un consumo habitual de grasas saturadas, comida rápida, gaseosas y bebidas energéticas; lo cual puede afectar el estado nutricional y el rendimiento deportivo de los mismos, impidiendo que

se desarrollen sus habilidades y el mejoramiento del rendimiento deportivo en individuos que se presentan en la categoría regular con un 27%.

- El 85% de los jugadores no profesionales presentan un rango normal de horas de sueño, el cual es de 6 a 9 horas; por este motivo se determinó que el rendimiento deportivo se ve afectado por el tiempo de descanso, ya que la mayoría de los individuos se sitúa dentro de la categoría promedio de rendimiento, la cual es adecuada para jugadores no profesionales.
- El 54% de los deportistas aseguran realizar un entrenamiento previo a la práctica deportiva, no obstante, esto no se ve reflejado en la realización del calentamiento previo, ya que el 94% de la población estudiada no realiza actividades adecuadas de calentamiento o estas son nulas en los jugadores; se determinó que estas actividades son importantes para la preparación física, psicológica e incluso nutricional, pero no presentan una relación con el mejoramiento del rendimiento deportivo en los futbolistas.

Recomendaciones

- Para próximos estudios, es de gran importancia contar con una muestra mayor que permita determinar de mejor manera como los estilos de vida y hábitos alimentarios pueden o no influir en el rendimiento deportivo de individuos que realizan actividades físico deportivas.
- La realización de un estudio que permita diferenciar los estilos de vida, hábitos alimentarios y rendimiento deportivo entre hombres y mujeres, podría ser de mayor utilidad ya que estos factores se presentan de manera diferente entre ambos sexos.
- Para próximos estudios, se debería realizar una mejor elección de la prueba de rendimiento deportivo ya que el test de VO2 max o Course Navette, es una

prueba de larga duración que puede causar desinterés en la realización de la misma por parte de los jugadores, y producir sesgos dentro de la investigación.

- La realización de un estudio en base a la aplicación de una guía nutricional y de entrenamiento deportivo para individuos que practican actividades físico deportivas de manera no profesional, es un aspecto de gran importancia, ya que mediante esta investigación se determinó que los jugadores no cuentan con un asesoramiento por parte de un especialista en temas de alimentación y preparación física que permitan mejorar su estado nutricional y potenciar su rendimiento deportivo.

Referencias

Alvarez, J., Giménez, L., Manonelles, P., & Corona, P. (2001). I*mportancia Del Vo 2 Máx. Y De La Capacida D De Recuperacion En Los Deportes De Prestacion Mixta. Caso Práctico: Fútbol-Sala*. *Volumen XVIII Numero*, *86*, 577–583. Retrieved from https://www.rpd-online.com/article/view/169/169

Álvarez, L. no. (2012). *Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. No Vale. Marco*, *30*, 95–101. Retrieved from http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf

Alzate, D., Ayala, C., & Melo, L. (2012). *Control del entrenamiento deportivo en juegos suramericanos medellín 2010*. 87–95. Retrieved from https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/896/1063

Cantúa, J., Valdez, H., & Nolasco, J. (2014). *Hábitos de alimentación e ingestión de calorías de voleibolistas universitarias del ITSON*. *18*. Retrieved from http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com/sistema/index.php/RDIASF/article/view/39/38

Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*. *Nutricion Hospitalaria*, *28*(2), 438–446. https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303

Cordero, L., & Muñoz, O. (2007). *Los Conocimientos sobre el sueño y los cuidados para un buen descanso*. *Scielo*, (17), 0–0. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412009000300005&script=sci_arttext

Córdoba, R., Cabezas, C., Camarelles, F., Gómez, J., Díaz Herráez, D., López, A., … Ramírez, J. (2014). *Atención Primaria Recomendaciones sobre el estilo de vida*. *Aten Primaria*, *44*(1), 16–22. https://doi.org/10.1157/13048854

Cuenca, F. (2008). ***Mejora tu rendimiento : medicina deportiva aplicada al fútbol base***. Retrieved from https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=YufEXkHHMrwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=mejora+tu+rendimiento+fracisco+cuenca&ots=QJBaCmWG-n&sig=n7aJ57PeSLrvz0GSKoPnTuHz6gA&redir_esc=y#v=onepage&q=mejora tu

rendimiento fracisco cuenca&f=false

Fernández, A. R., Lobo, M., & Villacé, M. B. (2013). *Consumo de alcohol según características sociodemográficas en jóvenes de 18 a 24 años*. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, *21*(5), 7. Retrieved from www.scielo.br/pdf/rlae/v21n5/es_0104-1169-rlae-21-05-1144.pdf

Gálvez, P., Tapia, A., & Jurado, A. (2013). *Influencia del estiramiento en el calentamiento para saldo y la velocidad*. *2*(2), 28–37. Retrieved from https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/9631/Estiramientos_Calentamiento_Galvez_Tapia_Jurado.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, A., Aguado, F., Cuartero, J., Calabria, E., Jiménez, R., & Pérez, P. (2004). *Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competeción*. *Proceedings of the 32nd Annual {IEEE} Symposium on Foundations of Computer Science*, 197–206. https://doi.org/10.1109/SFCS.1991.185369

García, F., & Medina, G. (2012). *Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento*. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *2*(2), 29–42. Retrieved from http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=941184&info=resumen&idioma=SPA

Gómez, M., Ruiz, F., García, E., Allende, G., & Montesinos, G. (2008). *Razones que influyen en la inactividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Post Obligatoria Reasons influencing physical inactivity-sport in Post-compulsory Secondary Education*. *14*(14), 80–85. Retrieved from http://www.redalyc.org/html/3457/345732279015/

Gutierrez, F. (2010). *Análisis, valoración y monitorización del entrenamiento de alto rendimiento deportivo. Composición corporal y somatotípico como indicadores de pronóstico de rendimiendo deportivo*. Retrieved from http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD-56_web.pdf

INEC. (2010). *Consumo de tabaco en Ecuador*. *Inec*, 1. Retrieved from http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Inforgrafias-INEC/2012/Dia_tabaco.pdf

INEC, I. N. de E. y C. (2014). *Compendio de Resultados Encuesta de Vida ECV, sexta ronda 2015*. *Inec*, 197. https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2

Jürgens, I. (2006). *Práctica deportiva y percepción de la calidad de vida*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, *6*, 66–74. Retrieved from http://www.redalyc.org/pdf/542/54221990001.pdf

Latorre, P., Cámara, J., & García, F. (2014). *Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria*. *Artículo Original Salud Mental*, *3737*(2), 145–152. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.11.038

Lema, L., Salazar, I., Varela, M., Tamayo, J., Rubio, A., & Botero, A. (2009). *Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida*. *Pensamiento Psicológico*, *5*(12), 71–88. https://doi.org/10.11144/106

Martínez, J., Urdampilleta, A., & Mielgo, J. (2013). *Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte*. *European Journal of Human Movement, ISSN 0214-0071, Nº. 30, 2013, Págs. 37-52*, (30), 37–52. Retrieved from http://www.redalyc.org/pdf/2742/274228060004.pdf

Martínez, J., Urdampilleta, A., Micó, L., & Soriano, J. (2012). *Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas TT*. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *12*(2), 39–48. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200005&lang=pt%5Cnhttp://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo04.pdf

Méndez, J., & Méndez, E. (2016). *Educación , Actividad Física y Deportes*. Retrieved from http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5115

Molero, M. del M., Pérez Fuentes, M. del C., Gázquez, J. J., Barragán, A. B., Martos, Á., & Simón, M. del M. (2017). *Salud y cuidados durante el desarrollo. In Salud y cuidados durante el desarrollo*. Retrieved from https://www.formacionasunivep.com/Vciise/files/libros/LIBRO_5.pdf#page=13

Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). *Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes*. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *14*(1), 45–54. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100006

Munárriz, L., & Álvarez, A. (2009). *Estilos de vida y alimentación*. *Issn 0214-7564*, *251*.

https://doi.org/10281/6858

Naranjo, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, *33*(2), 171–190. https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511

Nedrick, A., & Carranza, E. D. (2013). *Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios*. Retrieved from http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ECV/ECV_2015/documentos/ECV COMPENDIO LIBRO.pdf

Nova, M., Barreto, I., & Silva, L. (2012). *Consumo de cigarrillo y prácticas culturales en contextos universitarios*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *44*(1), 97–110. Retrieved from http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n1/v44n1a10.pdf

Ocaña, M., Folle, R., & Saldaña, C. (2009). *Hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento*. Retrieved from http://www.redalyc.org/pdf/2742/274219863007.pdf

Pacheco, M., & Gomez, J. (2005). *Caracteristicas Psicologias y Rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de futbol profesional*. 27. Retrieved from http://www.redalyc.org/pdf/4615/461545476003.pdf

Palacios, N., Montalvo, Z., & Ribas, A. (2012). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Journal of Sport History*, *165*, 26. https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.038

Palavecino, N., & Villegas, J. A. (2013). ***Nutrición para el alto rendimiento***. Retrieved from https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=wuS51UXmJMYC&oi=fnd&pg=PT2&dq=nutrición+y+rendimiento+deportivo&ots=eORDpr3IJx&sig=09pnVP1zTb5B_QM5WMftniqdxPg&redir_esc=y#v=onepage&q=nutrición y rendimiento deportivo&f=false

Pardeiro, M., & Yanci, J. (2017). *Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol*. https://doi.org/10.5232/ricyde

Rodríguez, P., López, F., López, P., & Cantó, E. (2013). P*ráctica de ejercicio físico y su relación con el consumo de tabaco en adolescentes.* Diferencias entre géneros.

Adicciones, *25*(1), 29–36. https://doi.org/10.20882/adicciones.69

Rodriguez, P., López, F., López, P., & García, E. (2013). *Actividad físico-deportiva , gasto calórico y consumo de tabaco en adolescentes de Murcia*. Retrieved from https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/primero/rodriguez.pdf

Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K., & Hernández, R. (2015). *Conductas de riesgo en los adolescentes*. *Revista Cubana de Medicina Militar*, *44*(2), 218–229. Retrieved from http://scielo.sld.cu

Sampaio, J., & Lorenzo, A. (2005). *Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. Apunts: Educación Física y Deportes*, *80*, 63–70. Retrieved from http://www.izenpe.eus/s15-4812/es/contenidos/informacion/escuela_vasca_deporte/es_9258/adjuntos/FACTORES QUE CONDICIONAN EL DESARROLLO DEL DEPORTISTA.pdf

Sánchez, J. L., & León, P. (2008). *Estudio de los hábitos alimentarios de los jóvenes deportistas*. *Nutrición Hospitalaria*, *23*(6), 619–629. Retrieved from http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112008000800018&script=sci_arttext

Sirvent, J. E., & Alvero, J. R. (2017). ***La nutrición en la actividad física y el deporte***. Retrieved from https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=Lxs_DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA84&dq=nutrición+en+deportistas&ots=osL-_f5hmh&sig=3kOM1P1JaDS9YiFZnSBl-oXdrm8#v=onepage&q=nutrición en deportistas&f=false

Troncoso, C., & Amaya, J. P. (2009). *Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios*. *Revista Chilena de Nutrición*, *36*(4), 1090–1097. https://doi.org/10.4067/S0717-75182009000400005

Vallejo, N., & Martínez, E. (2017). *Importancia de la promoción de estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida*. *Drugs and Addictive Behavior*, *2*(2), 225–235. https://doi.org/10.21501/ISSN.2463-1779

Vaquero, C. (2012). *Revisión Sobre La Situación Actual Del Consumo De Alcohol Y Práctica Físico-Deportiva*. *Journal of Sport and Health …*, *4*(3), 269–288. Retrieved from http://www.journalshr.com/papers/Vol 4_N 3/V04_3_6.pdf

Vázquez, C. C., & Granados, S. R. (2014). *Alimentación y consumo de sustancias del alumnado universitario. Análisis en función del género y la práctica de actividad Físico-deportiva*. Retrieved from https://www.redalyc.org/pdf/1630/163036900006.pdf

Anexo 1.

N° de encuesta: _____

Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios CEVJU-R2

(Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2013)

Lea detenidamente cada pregunta y seleccione con una X la respuesta que más refleje lo que usted hace, piensa o valora.

Sus respuestas son confidenciales y no serán evaluadas como buenas o malas. Gracias por su sincera colaboración.

EQUIPO: _____

FECHA: _____

Sección 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sexo: Masculino _____ Femenino _____	**Edad: _____**
Estado civil: Soltero ____ Casado ____ Unión libre ____ Divorciado ____ Viudo ____	
Tipo de ocupación:	**Nivel de educación:** **Ninguno ____ Primer nivel ____ Segundo nivel ____ Tercer nivel ____**
Con quien vive: Solo ____ Padres ____ Esposa e hijos ____ Otro ____	

Sección 2. ACTIVIDAD FÍSICA

1. **El principal motivo para hacer algún ejercicio o actividad física es (escoja una sola opción):**

1.1 Mejorar su figura _____
1.2 Relacionarse o conocer personas nuevas _____
1.3 Mejorar el estado de ánimo _____
1.4 Beneficiar su salud _____
1.5 Forma parte del estilo de vida de sus padres o hermanos _____
1.6 Forma parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos _____

2. **Respecto a su nivel actual de actividad física considera que (escoja una sola opción):**

2.1 Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas _____
2.2 Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará _____
2.3 Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
2.4 Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
2.5 Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

3. **Realiza entrenamiento previo a la práctica deportiva o actividad física**

Si _____ No _____

Sección 3. TIEMPO DE OCIO

4. **En una semana habitual, con qué frecuencia:**

		Todos los días	**La mayoría de los días (4-6 días)**	**Pocos días (3-1 días)**	**Ningún día**

1.	Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)				
2.	Comparte tiempo y actividades con la familia, amigos o pareja				

5. En un mes habitual, con qué frecuencia:

		Todas las semanas	**La mayoría de las semanas**	**Pocas semanas**	**Ninguna semana**
1.	Realiza alguna actividad de diversión o entretenimiento, cultural o artística (ir a centros comerciales, ir a cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)				

6. El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

6.1 Sentirse mejor _____
6.2 Relacionarse con otras personas _____
6.3 Cambiar la rutina académica y laboral _____
6.4 Olvidar los problemas o las preocupaciones _____
6.5 Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos _____
6.6 Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos _____

7. El principal motivo para NO realizar (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión) es (escoja una sola opción):

7.1 No sabe cómo ocupar el tiempo libre _____
7.2 No le parecen interesantes las actividades programadas _____
7.3 Prefiere seguir estudiando o trabajando _____
7.4 No le interesa este tipo de actividades _____
7.5 Las personas cercanas a usted lo han criticado por realizar este tipo de actividades _____

8. Respecto al tiempo que dedica a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, considera que: (escoja una sola opción)

8.1 Está satisfecho con él y no piensa que sea problemático _____
8.2 Podría mejorar pero no sabe si lo hará _____
8.3 Podría mejorar en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
8.4 Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
8.5 Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

Sección 4. ALIMENTACIÓN

9. En una semana habitual, con qué frecuencia consume:

Grupo de alimentos	Nunca	A la semana (cuantas veces)							Al día (cuantas unidades)					
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	≥6
Lácteos enteros (1 tz)														
Lácteos semi/desnatados (1 tz)														
Huevos (1 unidad)														
Carnes sin grasa (1 palma de la mano)														
Carnes con grasa (1 palma de la mano)														
Pescado blanco (corvina, tilapia, trucha blanca) (1 palma de la mano)														
Pescado azul (salmón, trucha rosada,														

atún) (1 palma de la mano)														
Verduras (1 tz)														
Frutas (1 unidad o 1 tz picada)														
Frutos secos (1 puñado)														
Legumbres (1/4 de taza)														
Aceite de oliva, girasol, canola (1 cdita)														
Manteca, mantequilla (1 cdita)														
Cereales refinados: pan blanco (1 unidad), fideos, arroz blanco (1 tz)														
Cereales integrales: avena, salvado de trigo (2 cdas), arroz integral (1 tz)														
Repostería industrial: pasteles, donas, cupcakes (1 unidad)														
Azúcares (1 cdita)														
Embutidos: salchicha (1 unidad), jamón o mortadela (2 rodajas)														
Snacks														
Comida rápida														
Gaseosas o bebidas artificiales														
Bebidas energéticas														
Café (1 tz)														
Agua														

10. El principal motivo para alimentarse adecuadamente es (escoja una sola opción):

10.1 Mejorar su figura _____
10.2 Bajar de peso _____
10.3 Mejorar su rendimiento (físico y metal) _____
10.4 Mantener su salud _____
10.5 Forma parte del estilo de vida de sus padres o hermanos _____
10.6 Forma parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos _____

11. El principal motivo para NO alimentarse adecuadamente (o dejar de hacerlo) es: (escoja una sola opción)

11.1 Conservar o mejorar su figura _____
11.2 No le gusta restringirse en lo que come _____
11.3 No puede controlarse en lo que come _____
11.4 No le preocupa las consecuencias negativas de una mala alimentación _____
11.5 Las personas cercanas a usted lo han criticado por sus hábitos de alimentación saludables _____

12. Respecto a sus prácticas de alimentación considera que (escoja una sola opción):

12.1 Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas _____
12.2 Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará _____
12.3 Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
12.4 Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
12.5 Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

13. Si quiere alimentarse de forma adecuada ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta?

13.1 Dinero para comprar alimentos saludables _____
13.2 Tiempo suficiente para sus tres comidas principales _____
13.3 Disponibilidad de alimentos saludables en la universidad _____

13.4 Espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad _____
13.5 Conocimiento para elegir alimentos saludables _____
13.6 Disponibilidad de alimentos saludables en su casa _____

Sección 5. CONSUMO DE ALCOHOL Y CIGARRILLO

Señale cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor su consumo actual de alcohol y cigarrillo:

14. Alcohol (escoja una sola opción):
14.1 Tomo bebidas alcohólicas cuatro o más veces a la semana _____
14.2 Tomo bebidas alcohólicas de dos a tres veces a la semana _____
14.3 Tomo bebidas alcohólicas de dos a cuatro veces al mes _____
14.4 Tomo bebidas alcohólicas una o menos veces al mes (socialmente) _____
14.5 Nunca tomo bebidas alcohólicas _____

15. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿Cuántas vasos de bebidas alcohólicas realiza en un día de consumo? (escoja una sola opción)
15.1 1 o 2 _____
15.2 3 o 4 _____
15.3 5 o 6 _____
15.4 7, 8 o 9 _____
15.5 10 o mas _____

16. Con qué frecuencia toma cinco o más bebidas alcohólicas en un solo día? (escoja una sola opción)
16.1 Nunca _____
16.2 Menos de una vez al mes _____
16.3 Mensualmente _____
16.4 Semanalmente _____
16.5 A diario, o casi a diario _____

17. Cigarrillo (escoja una sola opción):
17.1 Fumo varias veces en el día _____
17.2 Fumo una vez al día _____
17.3 Fumo por lo menos una vez a la semana _____
17.4 Fumo de vez en cuando (socialmente) _____
17.5 No fumo _____

18. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿Cuántos cigarrillos consume en un día? (escoja una sola opción)
18.1 1 o 2 _____
18.2 3 o 4 _____
18.3 5 o 6 _____
18.4 7, 8 o 9 _____
18.5 10 o mas _____

SI USTED CONTESTÓ EN LAS PREGUNTAS ANTERIORES QUE NO CONSUME NI ALCOHOL O CIGARRILLO, PASE A LA PREGUNTA 26.

19. En los últimos seis (6) meses usted:

		Siempre	**Casi Siempre**	**Rara vez**	**Nunca**
1.	Ha dejado de hacer actividades sociales, académicas o laborales por tomar bebidas alcohólicas o consumir cigarrillo				
2.	Ha ido a la universidad o trabajo después de tomar bebidas alcohólicas				

20. Seleccione el principal motivo para consumir alcohol (en la casilla A) y cigarrillo (en la casilla B). Escoja una sola opción por cada producto:

		A Alcohol	B Cigarrillo
1.	Sentirse mejor		
2.	Ser más sociable		
3.	Expresar sentimientos		
4.	Experimentar nuevas sensaciones		
5.	Olvidarse de los problemas		
6.	Disminuir la tensión, ansiedad o el estrés		
7.	Insistencia de amigos, pareja o familia		
8.	Es común en los lugares que frecuenta		
9.	Ser aceptado		
10.	Insistencia de amigos, pareja o familia		
11.	Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos		
12.	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos		

21. Seleccione el principal motivo para evitar o dejar el consumo de alcohol (casilla A) y cigarrillo (casilla B). Escoja una sola opción por cada producto:

		A Alcohol	B Cigarrillo
1.	No lo necesita para divertirse		
2.	No lo necesita para sentirse mejor		
3.	Le disgusta su sabor, olor o efecto		
4.	Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, en el desempeño académico, etc.)		
5.	Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir		
6.	Las personas cercanas a usted no consumen		
7.	Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto		

22. Respecto a sus prácticas de consumo de alcohol o cigarrillo, considera que (escoja una sola opción):

22.1 Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas _____
22.2 Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará _____
22.3 Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
22.4 Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
22.5 Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

23. Si quiere consumir alcohol o cigarrillo, cuenta usted con: (puede escoger varias opciones)

23.1 Dinero para comprarlos _____
23.2 Venta de alcohol en la universidad, trabajo o lugar deportivo _____
23.3 Venta de cigarrillos en la universidad, trabajo o lugar deportivo _____
23.4 Existencia de sitios cercanos a la universidad, trabajo o lugar deportivo donde vendan alcohol o cigarrillo _____
23.5 Sitios que frecuente en los cuales vendan alcohol o cigarrillo _____

Sección 6. SUEÑO

24. En una noche habitual ¿cuántas horas duerme usualmente? Número de horas_____

25. Señale la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades en una semana habitual:

		Todos los días	**La mayoría de los días (4-6 días)**	**Pocos días (3-1 días)**	**Ningún día**
1.	Se levanta con la sensación de haber descansado				
2.	Tomar alguna sustancia para conciliar el sueño (píldoras, gotas, infusiones)				
3.	Se acuesta y se levanta a una hora habitual				
4.	Se despierta en la madrugada y tiene dificultad para dormirse nuevamente				
5.	Se despierta varias veces en la noche				

26. El principal motivo para dormir el tiempo que necesita es (escoja una sola opción):

26.1 Descansar _____
26.2 Tener un buen rendimiento físico y/o mental _____
26.3 Hace parte del estilo de vida de sus padres o hermanos _____
26.4 Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos _____

27. El principal motivo para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo) es (escoja una sola opción):

27.1 Tiene mucha carga académica o laboral _____
27.2 Tiene responsabilidades distintas al estudio o al trabajo que le impiden dormir el tiempo que necesita (hijos, un familiar enfermo, arreglo del hogar, etc.) _____
27.3 Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche que interrumpen sus horarios de sueño _____
27.4 Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar _____
27.5 Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa, hacer ejercicio, leer, etc.) _____
27.6 Alguien o algo suele despertarlo _____
27.7 Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita _____

28. Respecto a sus prácticas de sueño considera que: (escoja una sola opción):

28.1 Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas _____
28.2 Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará _____
28.3 Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo _____
28.4 Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende _____
28.5 Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos _____

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Validado por: Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2013.

Modificado por: Darla Fernández, 2018

Anexo 2.

HOJA DE REGISTRO

PRUEBA VO_2 MAX "COURSE NAVETTE"

FECHA	CÓDIGO	N. CÉDULA	EQUIPO	RESULTADO DE PRUEBA

Elaborado por: Darla Fernández, 2018.

Anexo 3.

HOJA DE REGISTRO

CALENTAMIENTO PREVIO

FECHA	CÓDIGO	N. CÉDULA	EQUIPO	CALENTAMIENTO PREVIO	
				SI	NO

Elaborado por: Darla Fernández, 2018.

Anexo 4.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Consentimiento Informado

Título: Influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo.

Investigador: Darla Fernández.

Mediante este formulario, se solicita su participación dentro de un estudio de investigación, en donde usted decide sobre su participación en la misma; previamente se informará sobre que trata el estudio, los beneficios y la confidencialidad del mismo; además se describe el propósito del estudio y los objetivos del mismo. Posterior a la lectura de este documento, usted decide sobre su participación y se le pedirá que lo firme, de manera que se encontrará participando dentro del estudio. Usted recibirá una copia del documento firmado.

Explicación del estudio

El propósito del estudio es describir de qué manera los estilos de vida que mantienen los futbolistas amateurs pueden influenciar sobre los hábitos alimentarios de los mismos, pudiendo ocasionar problemas relacionados al rendimiento y desempeño deportivo dentro del juego. Si decide participar dentro del estudio, se le pedirá que complete un cuestionario que consta de datos sociodemográficos y 33 ítems, este cuestionario será auto aplicado y tendrá una duración de 20 minutos.

Posteriormente se realizará la prueba VO_2 max determinada “Course Navette”, la cual consiste en realizar un circuito de 20 mts. Ida y vuelta, en donde se tomará el tiempo que le

lleva al jugador realizar esta prueba y que será medido mediante un cronómetro, obteniendo como resultado el rendimiento deportivo que presenta el mismo, los datos serán registrados dentro de una hoja de registro codificada, con número de cédula, fecha y equipo al que pertenece el jugador.

La determinación del calentamiento previo será realizada de manera observacional y será registrada dentro de una hoja de registro codificada, con número de cédula, fecha y equipo al que pertenece el jugador.

Beneficios

Usted no recibirá ningún beneficio por su participación dentro del estudio. Su participación contribuye al desarrollo de la investigación, permitiendo la descripción de cómo influyen los estilos de vida sobre la alimentación y el rendimiento deportivo.

Compensación

Usted no recibirá ninguna compensación por su participación dentro del estudio.

Confidencialidad y registros

La información que sea proporcionada por su parte será confidencial, y los resultados que sean publicados como parte de la investigación, no guardaran una relación personal. La encuesta y hojas de registro presentan un código de identificación al cual usted será asignado de acuerdo al equipo al que pertenece, esto permitirá que su identidad y la de los demás participantes permanezcan en el anonimato.

Solicitud de información adicional

Durante la realización del estudio, usted puede realizar preguntas, las cuales serán respondidas por parte del investigador según sus mejores conocimientos.

Al firmar este formulario de consentimiento, usted acepta que:

- Usted ha leído este formulario y ha tenido la oportunidad de hacer preguntas que han sido respondidas.
- Usted ha sido informado sobre las técnicas que se aplicarán dentro del estudio.
- Usted está consciente de que la Pontificia Universidad Católica del Ecuador no tiene fondos destinados para cubrir cualquier lesión que usted pueda presentar durante su participación en el estudio.
- Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna penalidad.

Firma _____ Fecha _____

Nombres y Apellidos _____