

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Alava Parraga, Stefania Alexandra

Tutora: Bonilla Veloz, Silvia Elizabeth

Ambato – Ecuador

Mayo 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA” desarrollado por Alava Parraga Stefania Alexandra, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, mayo 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
SILVIA ELIZABETH BONILLA VELOZ
Validar únicamente con FirmaEC

Bonilla Veloz, Silvia Elizabeth

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Original **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, mayo 2025

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
STEFANIA ALEXANDRA ALAVA PARRAGA
Validar únicamente con FirmaEC

Alava Parraga, Stefania Alexandra

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Nut. Silvia Elizabeth Bonilla Veloz, Mg con CC: 1803193380 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA"**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Original o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Original a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2025



.....

Bonilla Veloz, Silvia Elizabeth

CC: 1803193380

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Alava Parraga Stefania Alexandra con CC: 1728293257 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA"**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Original o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Original a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, mayo 2025

Firmado electrónicamente por:
STEFANIA ALEXANDRA ALAVA PARRAGA
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Alava Parraga, Stefania Alexandra

C.C1728293257

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban en el informe del Articulo Original: **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA”**, de Alava Parraga Stefania Alexandra, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, mayo 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

...…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Científica de Salud
BIOSANA
e-ISSN: 2960-8481
https://soeici.org/index.php/biosana

Revista Científica de Salud

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Directora del Comité Editorial-Jefe
revistabiosana@gmail.com

Ecuador, 10 de Febrero de 2025

SOCIEDAD ECUATORIANA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Estimadas colegas:

Stefania Alexandra Alava Parraga[1], Silvia Elizabeth Bonilla Veloz[2]

[1] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Dietética. Ecuador. Correo: salava3257@uta.edu.ec
[2] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Dietética. Ecuador. Correo: se.bonilla@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición deportiva en entrenadores de Pichincha"**, ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica de Salud **BIOSANA** en su Vol. 5, No.2 (Edición Especial I), 2025. e-ISSN: 2960-8481.

Saludos cordiales

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Revista Científica de Salud BIOSANA
Directora del Comité Editorial-Jefe

DEDICATORIA

El presente Artículo Original me lo dedico a mi por mi esfuerzo, dedicación, fuerza para seguir adelante y no rendirme ante la adversidad, enseñándome lo capaz que soy para realizar todo lo que me proponga.

A mis padres, Deysi y Darwin, por su apoyo incondicional en cada paso de mi camino y por la confianza depositada en mi a lo largo de mi carrera universitaria.

A mis hermanas, Dayanna y Damaris por llenarme de felicidad incluso en los momentos mas difíciles, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y poder seguir cumpliendo mis metas.

.

Alava Stefania

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a mis padres por apoyarme en cada situación durante este camino de formación profesional. A mis amigas Daniela y Nicol por brindarme su cariño y acompañarme a pesar de la distancia, diferencias de carreras. A mis grandes amigos Sebastián, Gissela, Diego, y Adriana por todos los momentos de risas, volviéndolos momentos inolvidables durante el período del internado. A mis profesores que siempre estuvieron para darme un consejo y brindándome sus conocimientos y su amistad, a mi Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme formarme en ella. Muchas gracias.

Stefania Alava

“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA EN ENTRENADORES DE PICHINCHA”

RESUMEN

En las últimas décadas, la nutrición deportiva ha demostrado ser fundamental para mejorar el rendimiento físico, optimizar los entrenamientos, favorecer la recuperación, mantener una composición corporal adecuada y reducir el riesgo de lesiones y enfermedades, contribuyendo al mejoramiento del rendimiento deportivo. El objetivo de este estudio fue describir los conocimientos, actitudes y prácticas de los entrenadores de diversas disciplinas deportivas a través de una encuesta. El estudio fue descriptivo, con muestreo no probabilístico, y contó con la participación de 60 entrenadores. Los resultados revelaron un bajo conocimiento sobre los requerimientos energéticos-proteicos y la suplementación, así como un alto porcentaje de actitudes y prácticas de riesgo para el desarrollo de trastornos de conducta alimentaria.

Palabras clave: NUTRICIÓN DEPORTIVA, CONOCIMIENTO, ACTITUD, PRACTICAS.

“KNOWLEDGE, ATTITUDES AND PRACTICES ON SPORTS NUTRITION IN PICHINCHA COACHES”

ABSTRACT

In recent decades, sports nutrition has proven to be essential for improving physical performance, optimizing training, aiding recovery, maintaining an adequate body composition, and reducing the risk of injuries and illnesses, thus contributing to the enhancement of sports performance. The objective of this study was to describe the knowledge, attitudes, and practices of coaches from various sports disciplines through a survey. The study was descriptive, with a non-probabilistic sample, and involved 60 coaches. The results revealed a low level of knowledge regarding energy-protein requirements and supplementation, as well as a high percentage of attitudes and practices that present a risk for the development of eating disorders.

Keywords: SPORTS NUTRITION, KNOWLEDGE, ATTITUDES, PRACTICES.

INTRODUCCIÓN

La nutrición deportiva durante las últimas décadas ha revelado su importante rol dentro de la actividad física y rendimiento deportivo, teniendo como resultados optimizar el programa de entrenamiento, mejorar la recuperación, alcanzar y mantener la composición corporal, reducir el riesgo a lesiones y enfermedades contribuyendo así al mantenimiento y mejora del rendimiento deportivo (7).

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal generado por el musculo esquelético, que requiera un gasto de energía (11), mientras, en el deporte la actividad física está relacionada al entrenamiento deportivo junto con normas estructuradas (7). El gasto de energía total (GET) es la cantidad de energía requerida por el cuerpo humano para permitir su adecuado funcionamiento dependiendo de factores como la composición corporal, edad, superficie corporal, sexo, hormonas, condiciones fisiológicas y el consumo de sustancias nocivas. El GET, va a estar fuertemente asociado a la actividad física, ya que a mayor actividad física mayor será los requerimientos energéticos (2).

El atleta que tenga una adecuada ingesta energética mantendrá la fuerza, la resistencia y la masa muscular logrando un rendimiento optimo. Los requerimientos energéticos estarás asociados al peso, talla, edad, sexo, índice metabólico y tipo de deporte según intensidad, frecuencia y duración. Los deportistas con un entrenamiento de 2 a 3 horas diarias, cinco o seis veces a la semana puede llegar a necesitar de 600 a 1.200 kcal extras. En deportistas de elite, el requerimiento es aún mayor llegando a ser de 7.500 a 10.000 kcal dependiendo del volumen e intensidad de las fases del entrenamiento (9).

La ingestión de hidratos de carbono (HC) antes del entrenamiento deportivo o competición tiene efectos positivos como 1) evitar el hambre antes y durante el ejercicio 2) mantener concentraciones de glucosa a nivel muscular 3) mejorar los depósitos de glucógeno muscular. La comida previa al ejercicio debe caracterizarse por ser alta en HC y baja en grasa, debido a que debe proporcionar la suficiente energía, pero debe ser de fácil digestión. Atletas que compitan en carreras de pista, natación, futbol, baloncesto, voleibol o lucha se recomienda 1 hora antes o menos, consumir aproximadamente 100 kilocalorías (kcal); de 2 a 3 horas antes, consumir aproximadamente 300 a 400 kcal; y de 3 a 4 horas, consumir aproximadamente 700 kcal (9).

Las necesidades proteicas para deportistas de resistencia son de 1,2 a 1,4 gr/kg/día, mientras que para deportista de potencia es de 1,2 a 1,7 gr/kg/día. Por

otro lado, la reposición de líquidos ha sido mencionada por numerosas organizaciones, que han llegado a la conclusión que esta debe ser antes, durante y después del ejercicio. Se recomienda, entre 2 a 3 horas antes del ejercicio consumir de 400 a 600 ml de agua o de bebida deportiva, durante el ejercicio de 150 a 350 ml de líquido cada 15 a 30 minutos. Después del ejercicio de 450 a 675ml de líquido por cada 0,5kg de peso perdido (9).

El dopaje en el deporte no solo afecta la salud del atleta, si no que afecta la idea de un juego limpio. Dentro de la lista de sustancias prohíbas encontradas a los anabolizantes esteroideos, hormonas peptídicas, factores de crecimiento, adrenérgicos, moduladores hormonales y metabólicos, diuréticos, estimulantes, narcóticos, cannabinoides y glucocorticoides. La Agencia Mundial de Antidopaje (WADA), reporta un incremento en los casos de pruebas positivas para sustancias prohibidas, del 0,65% en 2021 al 0,77% en 2022 (10). El Instituto Australiano del Deporte (AIS) clasifica a los complementos nutricionales en 4 grupos (A, B, C, D) en función a la evidencia científica, eficacia, seguridad y legalidad para mejora del rendimiento deportivo. El Grupo A compuesto por bebidas deportivas, gel deportivo, barrita deportiva, suplemento proteico aislado, suplementos médicos (hierro, calcio, multivitamínicos, etc.), suplementos de rendimiento (cafeína, beta-alanina, bicarbonato, zumo de remolacha, creatina y glicerol). El Grupo B incluye polifenoles alimentarios (cerezas, bayas, quercitina, galato de epigalocatequina, etc.), soporte de colágeno, carnitina, ácido β-hidroxi β-metilbutírico, aceites de pescado, etc., paquete de enfermedad (pastillas de zinc y vitamina C) y aminoácidos. El Grupo D contiene las sustancias prohibidas por la WADA como estimulantes (efedrina, estricnina, sibutramina, etc.) y prohormonas, y potenciadores hormonales (dehidroepiandrosterona, androstenediona, 19-norandrosteniona/ol, etc.) (3).

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son afecciones psicológicas que se manifiestan a través de alteraciones significativas en los patrones de alimentación, entre los más reconocidos se encuentran la Anorexia Nerviosa (AN) y la Bulimia Nerviosa (BN). En la AN principalmente hay una restricción intencionada de la ingesta de alimentos, lo que lleva a una pérdida de peso significativa o desnutrición, ejercicio físico excesivo, alteraciones en el ciclo menstrual y distorsión de la imagen corporal. Por otro lado, en la BN se manifiesta episodios de ingesta excesiva de alimentos en un corto período de tiempo (atracones), seguidos de conductas compensatorias como purgas, alteraciones en los hábitos alimenticios y una percepción distorsionada del cuerpo, junto con una tendencia a comportamientos impulsivos. Ambos trastornos comparten un intenso miedo a ganar peso y una preocupación obsesiva por la figura y el peso corporal (4)

Los TCA abarcan creencias y practicas negativas relacionadas con la comida, peso y forma corporal acompañados de una baja ingesta de alimentos, excesivo ejercicio físico, uso de laxantes o inclusive la inducción del vomito (1). Estas se consideran un problema social que afecta a gran parte de la población de deportistas elite entre 12 a 17 años en América Latina y el mundo, inclusive se ha visto un aumento de casos en los últimos 5 años en los adultos, desde ahí la importancia de la intervención a tiempo de familiares, entidades deportivas y entrenadores. Es así que, para la prevención de los TCAs en la práctica deportiva, es indispensable conocer la interacción con el entrenador y el enfoque que utiliza en sus entrenamientos, y no limitarse al entrenador, si no que, saber sobre la dinámica con los compañeros y la inclinación a establecer comparaciones con ellos, la flexibilidad familiar respecto al seguimiento de pautas alimenticias o las expectativas depositadas en el desempeño deportivo del hijo, los estándares de belleza y el ideal de cuerpo atlético, los rasgos de perfeccionismo y competitividad, el comienzo de una dieta para perder peso o las dificultades que enfrentan algunos deportistas para mantenerse en su peso competitivo (8).

Es así que, las características psicológicas del atleta (perfeccionismo, compulsividad e ideales sobre si mismos), participación en deportes considerados de riesgo para desarrollar TCAs (deportes de categorías, gimnasio, estética y resistencia), presión social (ideal de belleza), presión de compañeros (opiniones), presión del deporte (determinado para para competir o bajos porcentajes de grasa) y la presión del entrenador (uso de básculas para medir progresos) son actitudes y prácticas que pueden llevar al atleta a padecer un TCA (4).

El entrenador, como figura de autoridad en el ámbito deportivo sin importar la disciplina, tiene una gran influencia sobre los atletas. Por lo tanto, la falta de conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas en cuanto a nutrición deportiva, hábitos alimenticios saludables y el reconocimiento de los síntomas de trastornos alimentarios dificulta la identificación y el manejo de conductas alimenticias (5).

Los trastornos alimentarios en deportistas, especialmente en adolescentes que practican disciplinas con un componente estético destacado, pueden manifestar conductas desadaptativas ante los desafíos psicosociales propios del deporte, a menudo derivados de una gestión inadecuada del estrés, situación que tiende a intensificarse durante la temporada competitiva. Además, una deficiente gestión del estrés puede predisponer a los deportistas a desarrollar hábitos alimentarios desordenados e incluso al uso de sustancias prohibidas (6).

Estudios recomiendan la prevención de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) mediante la educación en nutrición y la prevención de TCA. Estos estudios han demostrado que una educación adecuada en estos temas no solo mejora significativamente el conocimiento nutricional entre los entrenadores y atletas, sino que también conduce a un descenso notable en las conductas alimentarias anómalas (4).

Con base en lo expuesto, este estudio tiene como objetivo describir 1) los conocimientos sobre requerimientos calóricos-proteicos, efecto de una comida previa al entrenamiento, momentos para la hidratación y suplementación en el deporte, 2) actitudes y prácticas frente al peso y su manejo, sanciones y competencia de los entrenadores de diversas disciplinas deportivas.

MATERIALES Y METODOS

Diseño, tipo de investigación y participantes

Se llevo a cabo un estudio descriptivo en centros deportivos (ligas cantonales, gimnasios, otros) en la provincia de Pichincha, en el año 2024 que incluyo a 60 entrenadores/as con edades mayores a 18 años. Se seleccionó a los participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Previo a la recolección, los participantes fueron informados del propósito del estudio. Se facilito el anonimato de los entrenadores y se respetó la opción de abandonar en el momento que lo deseen.

Cuestionario de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición deportiva

Para determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición deportiva de los participantes, se desarrolló un cuestionario basado en una revisión bibliográfica. El cuestionario comprende 19 ítems divididos en 4 secciones: 3 preguntas sobre datos demográficos (deporte, genero, nivel de instrucción); 5 preguntas de “conocimiento” sobre necesidades calóricas, cantidad de proteína, efecto de los carbohidratos en pre-competencia, momentos para la hidratación y suplementos deportivos; 5 preguntas de “actitudes” acerca del peso, sanciones y competencia percibida; y 5 preguntas de “prácticas” sobre manejo de peso.

Análisis Estadístico

El registro y orden de los datos se realizaron con el programa Microsoft Excel versión 2021. Para el procesamiento y análisis de los datos, se utilizó el software

estadístico IBM SPSS Statistics, para el análisis descriptivo se utilizaron tablas de frecuencia y porcentaje.

RESULTADOS

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la encuesta. Los entrenadores de la provincia de Pichincha pertenecieron a gimnasia 13,3% (8/60), levantamiento de pesas 11,7% (7/60), atletismo y natación 10,0% (6/60), ciclismo y lucha 8,3% (5/60), boxeo y fisicoculturismo 5,0% (3/60), taekwondo y voleibol 3,3% (2/60) y otros deportes (baloncesto, escala y andinismo, esgrima, fútbol, karate do, squash, tiro de arco, tiro olímpico, crossfit, judo, wushu, patinaje de carreras, triatlón) 1,7% (1/60) respectivamente. Se obtuvo un 26,7% (16/60) encuestas pertenecientes a deportes sin contacto (atletismo, natación, squash, voleibol, gimnasia, levantamiento de pesas, ciclismo, fisicoculturismo, escala y andinismo, tiro al arco, tiro olímpico, crossfit, patinaje de carreras, triatlón) y un 73,3% (44/60) a deportes con contacto (boxeo, lucha, karate do, taekwondo, esgrima, baloncesto, futbol, judo, wushu). El género masculino fue 86,7% (52/60) y el femenino 13,3% (8/60). El nivel de escolaridad fue secundario 15,0% (9/60), tercer nivel 61,7% (37/60) y cuarto nivel 23,3% (14/60).

En la tabla 1 se muestran los resultados obtenidos del módulo de conocimientos, donde el 66,7% (40/60) conoció que un triatleta puede llegar a requerir 4000 kilocalorías diarias en su dieta. El 65,0% (39/60) supo que un deportista requirió aproximadamente de 1.2 a 3 gramos por kilogramo de peso corporal. El 80% (48/60) comprendieron que una comida previa al ejercicio ayudaba a aumentar depósitos de glucógeno hepático, mejorando el rendimiento. Además, el 96,7% (58/60) está al tanto que el deportista debe hidratarse antes, durante y después del entrenamiento. Finalmente, el 61,7% (37/60) distinguió el grupo de suplementos A y B para el consumo en deportistas según la clasificación del Instituto Australiano del Deporte.

Tabla 1. Conocimientos sobre nutrición en el deporte.

CONOCIMIENTO			DEPORTES				SEXO				ESCOLARIDAD					
			Contacto		Sin contacto		Masculino		Femenino		Secundaria		Tercer nivel		Cuarto nivel	
Pregunta	Escala	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Conoce: ¿Qué persona puede llegar a requerir 4000 kcal diarias en su dieta?	Correcto	66,7	9,0	15,0	31,0	51,7	36,0	60,0	4,0	6,7	6,0	10,0	24,0	40,0	10,0	16,7
	Incorrecto	33,3	7,0	11,7	13,0	21,7	16,0	26,7	4,0	6,7	3,0	5,0	13,0	21,7	4,0	6,7
Sabe: ¿Qué cantidad de proteína puede llegar a requerir un deportista?	Correcto	65,0	11,0	18,3	28,0	46,7	34,0	56,7	5,0	8,3	4,0	6,7	26,0	43,3	9,0	15,0
	Incorrecto	35,0	5,0	8,3	16,0	26,7	18,0	30,0	3,0	5,0	5,0	8,3	11,0	18,3	5,0	8,3
Comprende: ¿Qué efecto tiene una comida previa al ejercicio?	Correcto	80,0	10,0	16,7	38,0	63,3	41,0	68,3	7,0	11,7	7,0	11,7	30,0	50,0	11,0	18,3
	Incorrecto	20,0	6,0	10,0	6,0	10,0	11,0	18,3	1,0	1,7	2,0	3,3	7,0	11,7	3,0	5,0
Está al tanto de: ¿Cuándo debe hidratarse el deportista?	Correcto	96,7	16,0	26,7	42,0	70,0	51,0	85,0	7,0	11,7	9,0	15,0	35,0	58,3	14,0	23,3
	Incorrecto	3,3	0,0	0,0	2,0	3,3	1,0	1,7	1,0	1,7	0,0	0,0	2,0	3,3	0,0	0,0
Distingue: ¿Cuál grupo de suplementos se recomienda para el consumo en deportistas según la clasificación del Instituto Australiano del Deporte?	Correcto	61,7	7,0	11,7	30,0	50,0	32,0	53,3	5,0	8,3	4,0	6,7	25,0	41,7	8,0	13,3
	Incorrecto	38,3	9,0	15,0	14,0	23,3	20,0	33,3	3,0	5,0	5,0	8,3	12,0	20,0	6,0	10,0

Las actitudes de los entrenadores, según la tabla 2, referentes al peso de los deportistas en el módulo actitud, indicaron que no les preocupó el peso ideal de los deportistas 8,3% (5/60) y no exigieron un peso para competir 18,3% (11/60). Respecto a las sanciones verbales impuestas por los entrenadores frente al peso, se mostró que el 93,3% (56/60) no realizó comentarios negativos o sarcásticos, ya sea de manera individual o grupal, sobre el peso de sus deportistas. Por otro lado, se evidenció la competencia percibida por los entrenadores frente a problemas de alimentación y trastornos de la conducta alimentaria, donde el 95,0% (57/60) se consideró capaz de detectar si alguno/a de sus deportistas presentaba problemas con su alimentación y el 36,7% (22/60) consideró que tenía los recursos necesarios para afrontar un caso de trastorno de conducta alimentaria (anorexia, bulimia u otros) en su equipo, club o grupo deportivo.

Tabla 2. Actitudes sobre nutrición en el deporte

ACTITUDES			DEPORTE				SEXO				ESCOLARIDAD					
			Contacto		Sin contacto		Masculino		Femenino		Secundaria		Tercer nivel		Cuarto nivel	
Pregunta	Escala	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Le preocupa el peso ideal de sus propios/as deportistas	Correcto	8,3	1,0	1,7	4,0	6,7	4,0	6,7	1,0	1,7	1,0	1,7	3,0	5,0	1,0	1,7
	Incorrecto	91,7	15,0	25,0	40,0	66,7	48,0	80,0	7,0	11,7	8,0	13,3	34,0	56,7	13,0	21,7
Exige siempre a sus deportistas un peso adecuado para competir	Correcto	18,3	1,0	1,7	10,0	16,7	6,0	10,0	5,0	8,3	2,0	3,3	8,0	13,3	1,0	1,7
	Incorrecto	81,7	15,0	25,0	34,0	56,7	46,0	76,7	3,0	5,0	7,0	11,7	29,0	48,3	13,0	21,7
Realiza comentarios negativos o sarcásticos de manera grupal sobre el peso de sus deportistas	Correcto	93,3	14,0	23,3	42,0	70,0	49,0	81,7	7,0	11,7	9,0	15,0	34,0	56,7	13,0	21,7
	Incorrecto	6,7	2,0	3,3	2,0	3,3	3,0	5,0	1,0	1,7	0,0	0,0	3,0	5,0	1,0	1,7
Se considera capaz de detectar si alguno/a de sus deportistas presenta problemas con su alimentación	Correcto	95,0	16,0	26,7	41,0	68,3	49,0	81,7	8,0	13,3	9,0	15,0	34,0	56,7	14,0	23,3
	Incorrecto	5,0	0,0	0,0	3,0	5,0	3,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	5,0	0,0	0,0
Considera que tiene recursos para afrontar un caso de Trastorno de Conducta Alimentaria (anorexia, bulimia, otros9 en su equipo, club o grupo deportivo	Correcto	36,7	8,0	13,3	14,0	23,3	20,0	33,3	2,0	3,3	2,0	3,3	13,0	21,7	7,0	11,7
	Incorrecto	63,3	8,0	13,3	30,0	50,0	32,0	53,3	6,0	10,0	7,0	11,7	24,0	40,0	7,0	11,7

Nota. Adaptado de (5)

En el módulo de prácticas, como se muestra en la tabla 3, se reportó que el 78,3% (47/60) de los entrenadores no controló el peso de los deportistas de manera diaria, el 21,7% (13/60) no lo hizo de forma semanal y el 38,3 no lleva control del peso (23/60). El 73,3% (44/60) de los entrenadores no puso a los deportistas a dieta. Finalmente, un 18,3% (11/60) no propuso ejercicio como método para la pérdida de peso.

Tabla 3. Prácticas sobre nutrición en el deporte

PRACTICAS			DEPORTES				SEXO				ESCOLARIDAD					
			Contacto		Sin contacto		Masculino		Femenino		Secundaria		Tercer nivel		Cuarto nivel	
Pregunta	Escala	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Controla el peso de sus deportistas a diario	Correcto	78,3	9,0	15,0	38,0	63,3	39,0	65,0	8,0	13,3	9,0	15,0	30,0	50,0	8,0	13,3
	Incorrecto	21,7	7,0	11,7	6,0	10,0	13,0	21,7	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	11,7	6,0	10,0
Controla el peso de sus deportistas mensualmente	Correcto	21,7	2,0	3,3	11,0	18,3	10,0	16,7	3,0	5,0	3,0	5,0	9,0	15,0	1,0	1,7
	Incorrecto	78,3	14,0	23,3	33,0	55,0	42,0	70,0	5,0	8,3	6,0	10,0	28,0	46,7	13,0	21,7
No controla el peso de sus deportistas	Correcto	38,3	7,0	11,7	16,0	26,7	21,0	35,0	2,0	3,3	4,0	6,7	15,0	25,0	4,0	6,7
	Incorrecto	61,7	9,0	15,0	28,0	46,7	31,0	51,7	6,0	10,0	5,0	8,3	22,0	36,7	10,0	16,7
Pone a dieta a sus deportistas, aunque no estén en sobrepeso	Correcto	73,3	13,0	21,7	31,0	51,7	37,0	61,7	7,0	11,7	8,0	13,3	27,0	45,0	9,0	15,0
	Incorrecto	26,7	3,0	5,0	13,0	21,7	15,0	25,0	1,0	1,7	1,0	1,7	10,0	16,7	5,0	8,3
Propone ejercicio físico como método de pérdida de peso	Correcto	18,3	2,0	3,3	9,0	15,0	9,0	15,0	2,0	3,3	2,0	3,3	7,0	11,7	2,0	3,3
	Incorrecto	81,7	14,0	23,3	35,0	58,3	43,0	71,7	6,0	10,0	7,0	11,7	30,0	50,0	12,0	20,0

Nota. Adaptado de (5)

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar el conocimiento, las actitudes y las prácticas de entrenadores de diversas disciplinas deportivas en relación con aspectos de la nutrición deportiva. Los resultados obtenidos a partir de la encuesta diseñada revelan importantes hallazgos.

En primer lugar, se encontró que los participantes mayormente refieren tener un tercer nivel de educación y predominando el género masculino. Un hallazgo significativo fue que algo más de la mitad de los encuestados conocía los requerimientos energéticos y proteicos de los atletas, así como las recomendaciones sobre el uso de suplementos deportivos (9). Esta brecha en el conocimiento nutricional es preocupante, ya que podría tener un impacto negativo en el rendimiento y la salud de los atletas. La educación continua en nutrición deportiva se presenta como una necesidad imperiosa para mejorar (4).

Además, el 38,3% de los entrenadores reportó recomendar suplementos clasificados en el Grupo D según el Instituto Australiano del Deporte (3). Esta práctica, que coincide con estadísticas globales de la Agencia Mundial Antidopaje, evidencia un uso persistente de productos con riesgos potenciales para la salud y prohibidos en el deporte (10). Este dato subraya la urgencia de reforzar la formación de los entrenadores sobre el uso seguro y ético de suplementos, promoviendo alternativas que no comprometan la salud de los deportistas ni interfiera en competencia y permitan una competencia justa.

Por otro lado, es importante mencionar que la mayoría de los encuestados demostró un conocimiento adecuado sobre la importancia de la alimentación

previa al ejercicio y la hidratación en momentos clave, ya que estas prácticas son fundamentales para optimizar el rendimiento y prevenir problemas asociados con la deshidratación o la falta de energía (9). Sin embargo, es crucial investigar si este conocimiento se traduce en prácticas efectivas durante el ingreso.

En cuanto a las actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación y el manejo del peso de los deportistas, la mayoría de los entrenadores reportaron comportamientos positivos. Estos entrenadores indicaron evitar comentarios negativos sobre el peso, no realizar controles de peso diarios y abstenerse de someter a dietas. Estas prácticas son clave para fomentar un entorno deportivo más saludable y prevenir factores de riesgo asociados con los trastornos de la conducta alimentaria. No obstante, una pequeña proporción de entrenadores adoptó actitudes y prácticas contraproducentes, como realizar comentarios negativos sobre el peso, lo cual podría inducir el desarrollo de TCA en los deportistas (5).

Algunas preocupaciones relacionadas con el peso ideal, la exigencia de alcanzar un peso específico para competir, el control mensual del peso y la recomendación de ejercicio físico para la pérdida de peso reflejando una visión inadecuada del manejo del peso, lo que puede aumentar el estrés del atleta llevando a padecer alguna TCA (10), inclusive llegar al abuso de sustancias prohibidas (6).

Finalmente, el 95% de los entrenadores manifestó sentirse capaz de detectar problemas alimentarios en sus atletas, sin embargo, el 63,3% reporto no contar con los recursos adecuados para abordar un TCA de manera efectiva. Esta falta de recursos incluye tanto la ausencia de apoyo profesional especializado como la carencia de herramientas prácticas para tratar estos trastornos de forma adecuada.

CONCLUSIONES

En esta investigación se describió el conocimiento, actitudes y prácticas de los entrenadores en temas asociados a la nutrición deportiva, de tal manera que en el área de conocimiento se observó los porcentajes más altos de aciertos, siendo del 80% y 96,7% respectivamente, en preguntas asociadas al efecto de una comida previa al ejercicio y a los momentos de hidratación, siendo en donde más tuvieron conocimiento los entrenadores, es decir que a sus atletas les están recomendando el consumo de agua/bebidas antes, durante y después del ejercicio/competencia, de igual forma, el consumo de alimentos previo al entrenamiento o competencia para mejorar el rendimiento del deportista.

Se obtuvieron altos porcentajes de asertividad en un 93,3% en actitudes frente al evitar dar comentarios negativos o sarcásticos sobre el peso del atleta y considerándose capaces de reconocer problemas de alimentación, logrando así disminuir factores de riesgo para desarrollar algún TCA que pueda llegar a afectar la salud y el rendimiento del deportista.

Sin embargo, se observaron porcentajes bajos del 66,7%, 65% y 61,7 respectivamente, en preguntas relacionadas con requerimientos de energía, proteína y suplementación deportiva, es decir, no se conoce las cantidad de calorías aproximadamente puede llegar a requerir un triatlón, cuantos gramos de proteína puede requerir un atleta, ni que suplementos recomendar, mostrando una deficiencia en el conocimiento, limitando las recomendaciones del entrenador al atleta, viéndose necesario el tener un equipo multidisciplinar que pueda guiar al deportistas especialmente en áreas de nutrición deportiva. Inclusive, no solo especialista de esa área, si no que, también en el ámbito de la psicología deportiva, ya que se resaltó bajos porcentajes de actitudes y prácticas. Cabe resaltar, que los entrenadores encuestados presentaron en un 61,7% estudios de tercer nivel (licenciaturas, tecnologías), mientras que un 23,3% estudios de cuarto nivel (posgrados, maestrías), dando a resaltar que la mayoría de los participantes tenían niveles de instrucción adecuado.

Las actitudes favorables con bajo porcentaje de asertividad 8,3%, 18,3% y 36,7% respectivamente observadas fueron la preocupación del entrenador por el peso ideal del deportista, exigir siempre un peso para competir y considerar que tiene recursos para afrontar un TCA, acompañado de porcentajes bajos 21,7%, 73,3% y 18,3% de prácticas adecuadas respectivamente en control de peso mensual, proponer dietas cuando no estén en sobrepeso y ejercicio como método de pérdida de peso, se consideran factores de riesgos para desarrollar una TCA, debido a que se crea una perspectiva distorsionada del aspecto físico, peso y rendimiento del atleta sumado la presión al atleta por alcanzar cierto peso para competir, el realizar ejercicio físico para pérdida de peso, y no para mejorar el rendimiento deportivo somete al atleta a buscar el uso de sustancias no permitidas por la WADA para conseguir el objetivo de aspecto físico, peso o rendimiento, consumir de dietas restrictivas, impulsarlo al sobre entrenamiento y consecuentemente no contar con un equipo multidisciplinar para ayudarlo a manejar un problema alimentario o psicológico propone el riesgo mencionado. Es importante mencionar que los entrenadores encuestados se dedican en un 13.3% a entrenar atletas de gimnasia rítmica, siendo un deporte estético ampliamente estudiado por su riesgo a desarrollar un TCA.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arija Val V, Santi Cano M, Novalbos Ruiz J, Canals J, Rodríguez Martín A. Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. Nutrición Hospitalaria. 2022; 39 (2): 8-15.

2. Ascencio Peralta Claudia. Elementos fundamentales en el cálculo de dietas. 2ª. Ed. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno; 2017.

3. Castillo P, Cabrera V, Ramírez L. Los Suplementos nutricionales en el deporte de alto rendimiento y proyectos de su desarrollo futuro en Cuba. RPCAFD. 2023; 10 (1): 1590-1604.

4. Días Cevallos I. Propuesta de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria para entrenadores. Cuad. Psicol. Deporte. 2005; 5 (1 y 2): 67-80.

5. Díaz Ceballos I, Ramírez Molina M, Navarrón Vallejo E, Godoy Izquierdo D. Creencias, actitudes y conductas de riesgo de entrenadores en relación con el peso de sus deportistas: un estudio descriptivo. RPADEF. 2019; 4 (2): 1-8.

6. Martínez Rodríguez A, Reche García C, Martínez Fernández M, Martínez Sanz J. Valoración del estado dietético-nutricional, la composición corporal, el comportamiento alimentario y la percepción de la imagen en deportistas de gimnasia rítmica. Nutrición Hospitalaria. 2020; 37 (6): 1217-1225.

7. Onzari Macia. Fundamentos de nutrición en el deporte. 3ª. ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Editorial El Ateneo; 2021.

8. Pazmiño Torres J. Trastornos alimenticios de los deportistas: Una revisión sistemática. MENTOR. 2022; 1 (1): 7-21.

9. Raymond Janice, Morrow Kelly. KRAUSE AND MAHAN'S FOOD & THE NUTRITION CARE PROCESS. 15th. ed. Missouri: Elsevier; 2021.

10. WADA. Anti-Doping Statistics [Internet]. [Consultado 9 Dic 2024]. Disponible en: https://www.wada-ama.org/en/data-research/anti-doping-statistics

11. World Health Organization. Physical activity [Internet]. [Consultado 9 Dic 2024]. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity