

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

LA INFLUENCIA DE LA MALA ALIMENTACIÓN EN LAS LESIONES DEPORTIVAS DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL DE SEGUNDA CATEGORÍA EN LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA, BOLÍVAR.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Contextualización

A nivel del Ecuador el deporte hoy en día se ha vuelto uno de los más importantes ya que debido al mismo se trata de inculcar en las personas una rutina que mejore su ritmo de vida y así tener una sociedad con una buena salud y a su vez seguir fomentando el deporte ya que mediante el mismo se evita muchas enfermedades y la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión. En el proceso de dirigir, encamina, guiar el desarrollo de las habilidades y destrezas de los deportistas se realizan muchos esfuerzos en las diferentes ciudades del país con el fin de mejorar la salud de nuestra población mediante el deporte, ya que es el único camino para que nuestra sociedad ecuatoriana salga de una rutina monótona en el que estamos viviendo y mejorar su salud con una buena alimentación que es lo importante.

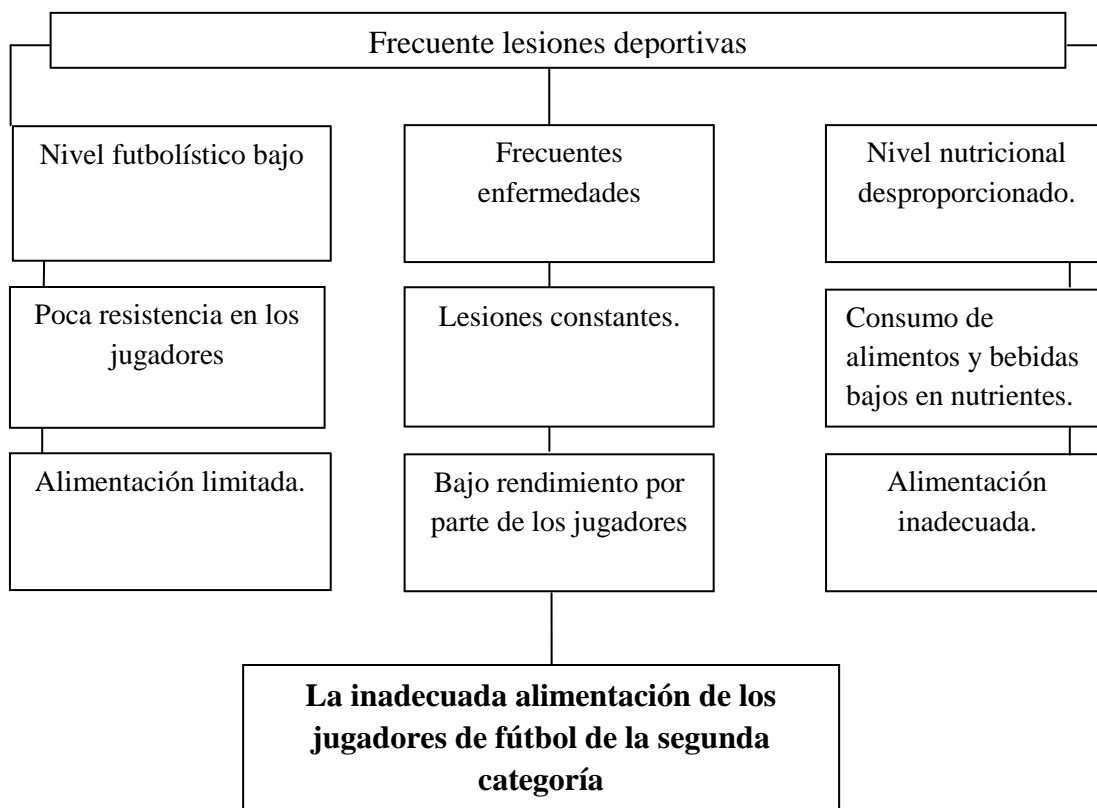
En la provincia de Bolívar se ha observado un fuerte esfuerzo por parte de los directivos de turno en proveer todas las facilidades para que la juventud de la provincia practique su deporte preferido poniendo a órdenes de la sociedad

Bolivarenses, monitores, espacios deportivos, coliseos, estadios y todos sus escenarios deportivos con el fin de que cada persona se divierta haciendo y practicando lo que le gusta y de esta manera tener una juventud activa y que goce de buena salud.

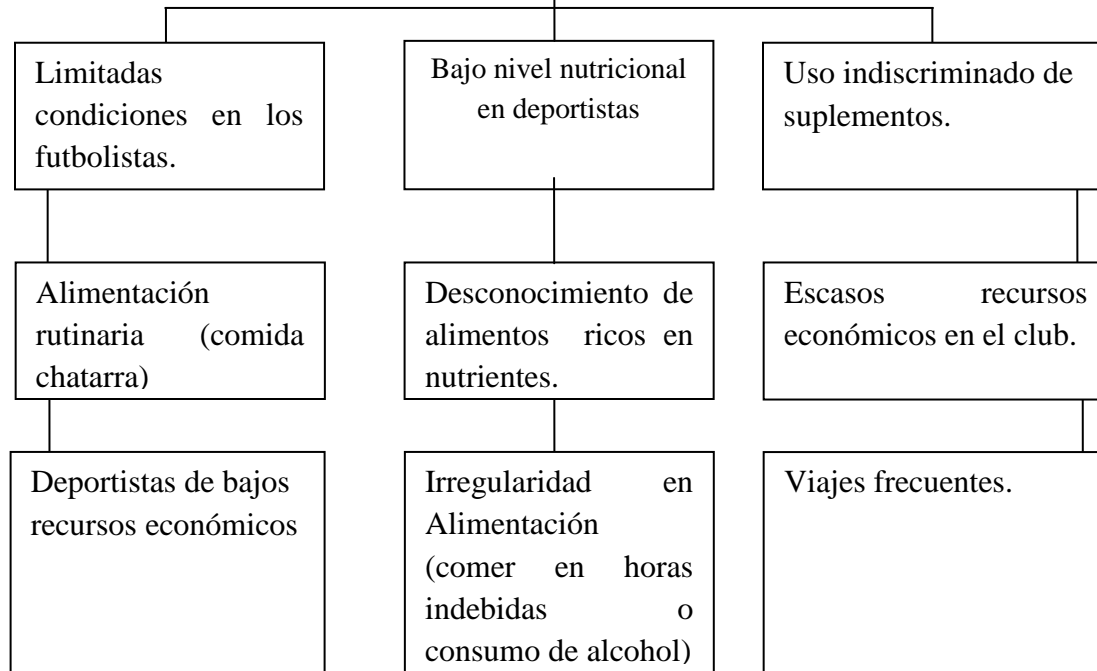
En nuestra ciudad de Guaranda la liga deportiva en el proceso de poner en movimiento a la comunidad, practicando deporte ha considerado la organización del campeonato de fútbol 2012 como alternativa de solución para incentivar en los adolescentes nuevas opciones de integración y mejorar así la salud de cada uno de ellos con propuestas innovadoras y con profesionales capacitados, con el fin de tener una sociedad bolivarense saludable con el apoyo de personas capaces, y con valores importantes como son el respeto, solidaridad.

GRAFICO CAUSAS Y EFECTOS.

Con los efectos



Con las causas.



Elaborado por: Edison Naula.
 Grafico N: 1

1.2.2. Análisis Crítico

Con el desarrollo del campeonato de fútbol de la ciudad de Guaranda se ha tomado muy en cuenta las limitadas condiciones económicas de los futbolistas ya que por esta razón su alimentación no es rica en nutrientes ya que consumen en su mayoría comida chatarra entonces sus condiciones futbolísticas no son de las más óptimas con el cual conlleva a una serie de efectos como son la falta de resistencia en ocasiones o un nivel deportivo bajo.

En la parte nutricional los deportistas no tienen un conocimiento de los beneficios que nos prestan u ofrecen los alimentos en sus distintas clasificaciones por lo cual no llevan una alimentación con un horario establecido por consiguiente los mismos están expuestos a tener o lesiones constantes, un rendimiento no muy óptimo y así produciéndoles constantes enfermedades por falta de una alimentación balanceada y rica en vitaminas.

La sociedad en si estamos siempre en constante cambio y a su vez en la medicina el cual en su mayoría los deportistas optan por la manera más fácil de adquirir defensas mediante el uso inadecuado de suplementos buscan llenar los vacíos de vitaminas en su cuerpo ya que en ocasiones los deportistas al ver que los clubes no les proveen de los mismos, se auto medican o por constantes viajes no llevan una buena dieta y en los encuentros deportivos no se hidratan de la mejor manera ya que en estos casos deben ser de alto nivel nutricional y alimenticio para tener jugadores con una buena salud y un óptimo desempeño deportivo que es el objetivo.

1.2.3. Prognosis

La influencia de la mala alimentación en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol como son el factor económico y falta de personas capacitadas en el tema de lesiones, y lo más importante de la alimentación si no se busca solución inmediata al mismo, el número de jugadores lesionados y una salud que no será de las mejores a nivel deportivo seguirá aumentando con el pasar del tiempo, lo que tendrá como resultado una sociedad con temor a practicar su deporte preferido que en este caso es el fútbol, además será causante de la desunión de club deportivos, que seguramente se dedicaran a realizar otras actividades que posiblemente vayan en contra de su propia salud sin una dieta y una alimentación adecuada que ayude a mejorar su ritmo de vida actual y futura.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo influye la mala alimentación en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda Provincia, Bolívar en el campeonato 2012?

1.2.5. Interrogantes

¿En qué forma influye la mala alimentación en el rendimiento de los jugadores?

¿De qué manera afecta las lesiones deportivas al jugador de futbol en el desarrollo del campeonato?

¿Es importante elaborar una guía nutricional para mejorar el rendimiento futbolístico y así evitar lesiones?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Deportivo

Área: Lesiones deportivas

Aspecto: Alimentación

Delimitación espacial: Esta investigación se realizara con los jugadores de futbol de la segunda categoría de la ciudad de Guaranda.

Delimitación temporal: Este problema será investigado en el campeonato 2012

1.3. Justificación

Como buen ciudadano ecuatoriano y lo más importante apoyando a que todos tengamos una excelente salud y así complementar y aportar un granito de arena a la provincia y al país en el tema deportivo con personas q sean de provecho y que apoyen al desarrollo del Ecuador y del mundo e decido tomar en cuenta estos aspectos para realizar la investigación, el cual aportara tanto en salud como en lo personal y en el diario vivir q todos nos merecemos.

Dentro del proceso investigativo como habitante de la ciudad de Guaranda y consiente que el deporte del país requiere grandes cambios que aún no pueden ser vistos desde la perspectiva inmediata del ministro del deporte o gobiernos presentes, debemos tomar en cuenta que los mismos deben ser considerados a mediano plazo y cuyo contenido debe reflejar una propuesta sobre el desarrollo del país, sobre su autodeterminación que incorpore a la juventud, a la vida y al deporte, que se deben agrupar componentes que permitan el desarrollo exitoso de un encuentro futbolístico como un proceso integral, el mismo que sin el conocimiento, comprensión y asimilación de los señores directivos está destinada a ser un fracaso y consecuentemente una pérdida de recursos.

Mi trabajo tiene originalidad dentro del ámbito investigativo en cuanto se refiere al mejoramiento de la alimentación de los deportistas, en base de precautelar su salud, la integridad física de los jugadores en el desarrollo de su vida futbolística.

La utilidad que este proyecto va a tener es siempre en beneficio a la sociedad y así mejorar la calidad de vida de cada persona y siempre inculcando buenos valores a través de una de las disciplinas que en cada rincón del mundo lo practican sin ninguna restricción que es el deporte y q nos ayudado muchísimo en el bienestar personal y por ello siempre va estar en constante evolución por lo cual la alimentación es la base de la misma para evitar lesiones futuras o enfermedades por lo cual la implementación de nuevas técnicas aportara al desarrollo deportivo.

Por otra parte la importancia del tema despertara el interés de la comunidad deportiva Guarandena, como también en directivos los cuales pondrán más énfasis en el mejoramiento de los estadios de la ciudad, donde se desarrollan los encuentros futbolísticos semana a semana, implementar charlas que se refieran al tema de la nutrición y así formar parte del desarrollo deportivo a nivel de la provincia y del país.

1.4. Objetivos

1.4.1. General:

Determinar cómo influye la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda Provincia, Bolívar en el campeonato 2012.

1.4.2. Específicos

- Determinar la influencia de la mala alimentación en el rendimiento de los jugadores de futbol.
- Analizar de qué manera afecta las lesiones deportivas a los jugadores de futbol en el desarrollo del campeonato de la segunda categoría.
- Elaborar una guía nutricional para los jugadores y así mejorar su calidad de vida y así evitar lesiones continuas.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVO.

De acuerdo al tema se ha llegado a conocer que existen otros estudios o investigación realizada anteriormente donde existe similitud en la variable dependiente que es las lesiones deportivas ya que los mismos ayudaran al desarrollo de la investigación

Donde se ha identificado el autor y las siguientes conclusiones de la misma.

AUTOR: VELASCO GAIBOR JOSÉ FABRICIO

Año: **2010**

Conclusiones

Investigar este tema será trascendental, para el desarrollo institucional porque es de relevancia y de mucha utilidad en el que hacer educativo.

Preparar constantemente al docente coherente en su misión, para que conozca y cumpla con su función de orientador, facilitador, guía, consultor, hacia una educación innovadora constructivista del conocimiento

Conocer y aplicar estrategias didácticas en la meta cognición, para proporcionar y difundir aprendizajes activos y significativos por parte de los docentes y estudiantes mediante la aplicación de los nuevos recursos tecnológicos y así evitar lesiones futuras.

2.2 FUNDAMENTO FILOSÓFICO

El ser humano desde los inicios de su existencia, permanentemente estaba preocupado por mejorar su estilo de vida desde la época del nomadismo hasta cuando se convirtió en sedentario llegando al mejoramiento de sus cultivos y la obtención del mejoramiento de su vida y de la comunidad en general.

El presente trabajo se ubica en los paradigmas Naturalista (critico propositivo) por en él se puede interpretar la situación actual de este problema de la Influencia de la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda Provincia, Bolívar

En el contexto facilita y proyecta a la investigación a un cambio de nuestra realidad comprendiendo la problemática que guarda coherencia con la educación

“Dormí y soñé que la vida era alegría, desperté y vi que la vida era servicio. Serví y ¡¡he aquí que el servicio era alegría!! (Tagure)

La investigación sobre la Influencia de la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda Provincia, Bolívar

El presente trabajo se guiará bajo los siguientes aspectos:

Posición ontológica.- el problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde la Influencia de la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda Provincia, Bolívar debe ser tratado desde el punto de vista objetivo.

Distinguiendo como las causas fundamentales, la presencia de dos grupos claramente definidos: El grupo de aquellos con grandes posibilidades económicas, y el grupo que no lo tiene, como dice Arturo Quijpe (1994) “El grupo de aquellos que ostentan el poder económico y el grupo de los que no duermen por miedo a la rebelión a ser pisoteados por los débiles”

Esta realidad exige que todos nos involucramos en la búsqueda de soluciones, mediante la reflexión profunda y sincera, desde los niños, padres de familia, maestros, autoridades locales y gobernantes “... una conciencia lucida y libre de expresiones para desentrañar las

causas del dolor y la angustia, de la enfermedad y la muerte, para señalar sin temor las contradicciones de la vieja estructura política social, para unirlos esfuerzos y construir una sociedad nueva, justa y humana en la que se gesticione la fraternidad, la solidaridad para vivir en base a un bien común y solidario.

Posición Epistemológica.- A lo largo del siglo pasado y del presente las sociedades han ido adoptando avances tecnológicos que permiten realizar actividades cotidianas con mayor comodidad y facilidad. Hoy en día las personas ya no subimos escaleras, preferimos subir en un ascensor, no caminamos para ir a la tienda preferimos ir en el automóvil o pedir un servicio a domicilio, hoy en día se pide el servicio de taxi a la puerta de la casa, preferimos pasar horas jugando video juegos o realizando cualquier actividad en la computadora, como hoy en día se tiene la posibilidad de adquirir internet fácilmente. Esto da origen que las personas nos convirtamos en sedentarios. A esto se puede añadir una mala alimentación, una dieta mal organizada. Lo que da origen a serios problemas de salud, haciendo reducir el índice de vida de los individuos de generación en generación.

Posición Axiológica.- Los grandes problemas que abarca la sociedad de la actualidad es parte del origen la falta de práctica de valores, ya que las nuevas generaciones no tienen principalmente un auto respeto, me refiero a que no cuidan de ellos no piensan en su futuro, mantienen dietas desordenadas y abundante ingesta de comida chatarra, malos hábitos como demasiadas horas de frente un televisor, la falta de práctica deportiva entre otras cosas que nos vuelven sedentarios. Con el paso del tiempo el sedentarismo se convierte en problemas de salud evidentes y graves, entre estos la obesidad entre otros.

Con este trabajo se busca concienciar a las personas a valorar su cuerpo, a cuidar su alimentación y practicar actividad física y deportiva para así poder gozar de una vida saludable e incrementar el índice de vida.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Ley de la alimentación y nutrición

CAPITULO II

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad de alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales, así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de

Cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Ministerio del deporte.

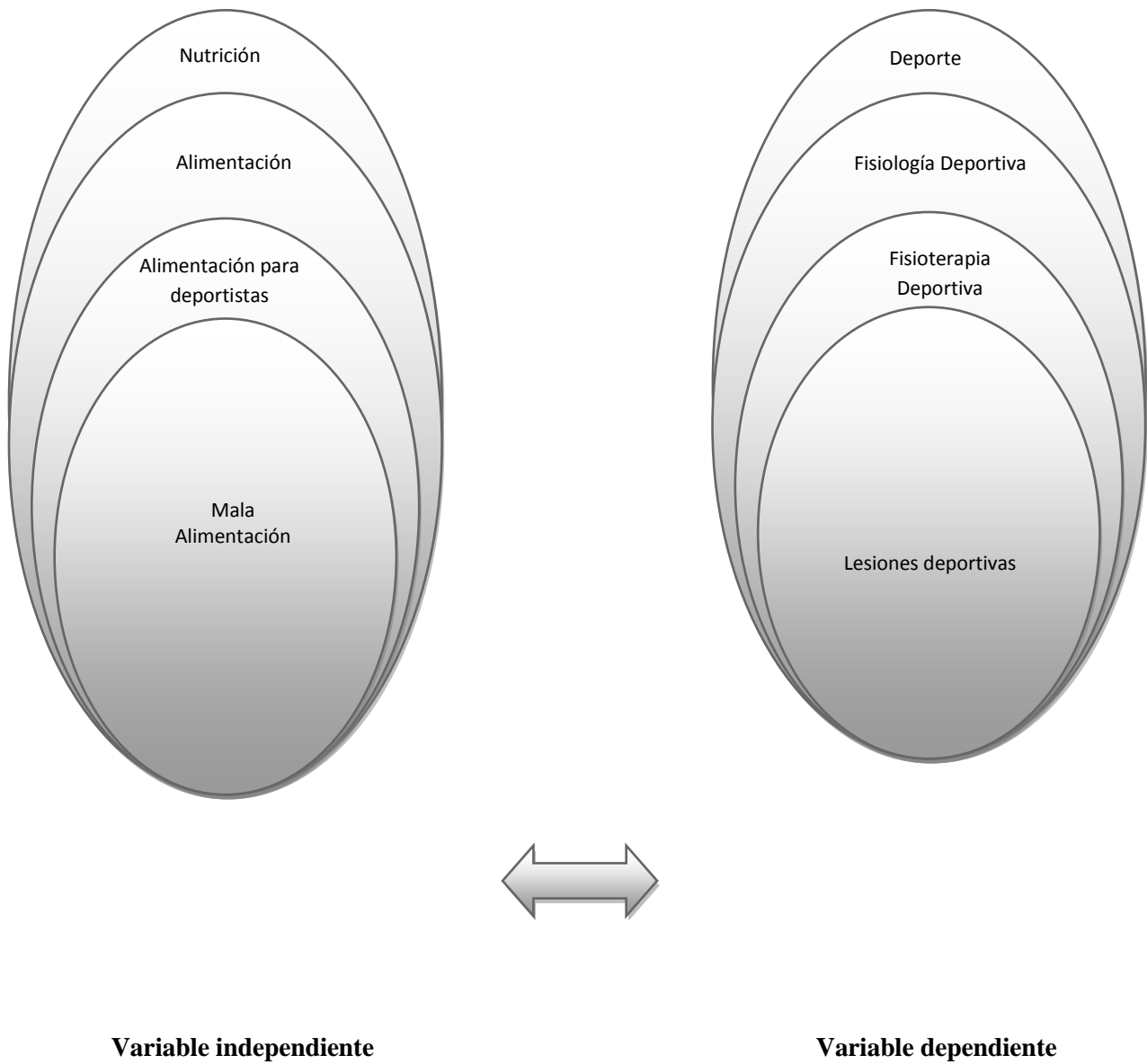
Titulo VII

DE LA PROTECCION Y ESTIMULO AL DEPORTE

Art. 104 El ministerio financiará proyectos que fomenten al deporte siempre q las mismas no tengas fines de lucro para ciertos grupos específicos.

Por ello este proyecto está dirigido para mejorar la salud y así fomentar el deporte de acuerdo a las leyes y reglamentos del país y del ministerio del deporte quienes son los que promueven la unión y así conseguir una sociedad que sea productiva tanto para la sociedad como para el país fomentando valores y respeto a través del deporte que es una de las disciplinas que se practica en cualquier rincón del mundo.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Elaborado por: Edison Naula.
Grafico N: 2

CATEGORIZACIÓN FUNDAMENTAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.

LA NUTRICIÓN

Por nutrición se entiende al proceso de carácter biológico a través del cual los seres vivos asimilan y emplean los alimentos para el desarrollo y mantenimiento de sus respectivas funciones.

Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro-sistémico.

Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.

Micronutrientes

Se conoce como micronutrientes a aquellas sustancias que el organismo de los seres vivos necesita en pequeñas dosis. Son indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos de los organismos vivos y sin ellos morirían. Desempeñan importantes funciones catalizadoras en el metabolismo, al formar parte de la estructura de numerosas enzimas.

Características

La nutrición ante todo, es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuales son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

Una alimentación adecuada es la que cubre:

Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.

- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

LA ALIMENTACIÓN

La alimentación, tiene que ser una de las principales preocupaciones del ser humano. De la alimentación, dependerá en gran medida, que el ser humano lleve una vida saludable.

La alimentación debe ser, por sobre todas las cosas, balanceada. No hay que ingerir un solo grupo de comidas, ni tampoco, exagerar en la ingesta de un tipo de alimento.

Por lo mismo existe la pirámide de los alimentos. En la cual, el primer grupo, está compuesto por los cereales, el arroz, etc. Este primer nivel, demuestra la prioridad que hay que darle a estos alimentos. O sea, la primera. Luego vienen las verduras y las frutas. Asimismo, las carnes de vacuno, ave y cerdo. Como último y esto es lo más importante de la misma, las grasas y azúcares. En una buena alimentación, hay que evitar la ingesta de ambas, al mínimo. Ya que las dos, tanto grasa, como azúcar, pueden provocar gravísimas enfermedades al organismo. Como la diabetes y los problemas cardíacos, por acumulación de colesterol en las arterias.

Por lo mismo se dijo, que hay que mantener siempre, una alimentación balanceada. El hombre no vive para comer, sino que come, para vivir.

Los hábitos dentro de la alimentación, deben ser generados desde que la persona es muy pequeña. En los niños hay que trabajar la alimentación. Ya que cuando se es adulto, es muy difícil lograra un cambio en las costumbres de alimentación, que tenga aquella persona. Con el tema de los niños, es más que nada, ya que cuando se es pequeño, se van creando las células adiposas. Con son las que van a ir acumulando grasa durante nuestro trayecto por la vida. Y entre más grandes sean cuando uno es pequeño, más probabilidad de ser obeso, tendrá uno de ser cuando adulto. Por lo mismo, dentro de la alimentación de un niño, se debe incorporar todo tipo de alimento, a excepción de las grasas y los azúcares.

La alimentación es base, para poder llegar de la mejor forma, cuando uno sea un adulto mayor. Comúnmente, aquellas personas que no cuidaron su alimentación al momento de ser jóvenes, llegan muy mal a su vejez. Con varios problemas en el organismo y un sobrepeso, que dificulta, su ya complejo vivir.

Leyes de la alimentación

Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y las grasas. La cantidad de calorías deberá ser suficiente como para proporcionar calor para mantener la temperatura corporal, la energía de la contracción muscular y el balance nutritivo. Desde el punto de vista calórico, una dieta puede ser: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. De acuerdo a esta ley, los regímenes adelgazantes se consideran “insuficientes”, ya que permiten un descenso de peso a expensas de un contenido calórico reducido. El requerimiento calórico para cada persona en particular deberá ser determinado por un profesional en nutrición, considerando edad, sexo, contextura, actividad, situaciones especiales: diabetes, obesidad, desnutrición, etc.

Ley de la calidad: Toda dieta deberá ser completa en su composición, asegurando el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En todo régimen deberán estar presentes:

hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, los regímenes se clasifican en completos variados e incompletos.

Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que toda dieta normal contenga: - proteínas: 12 a 15% del valor calórico total - grasas: 30 a 35% del valor calórico total - carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total.

Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

Clasificación de los alimentos

Los nutriólogos son personas que se dedican a estudiar cómo están formados los alimentos, para qué sirven y de qué manera los aprovecha el cuerpo.

Como existen tantos tipos de alimentos en la naturaleza, los han estudiado para conocer qué contienen y de dónde se obtienen.

Los han separado en dos grupos que toman en cuenta de dónde provienen; de acuerdo con esto, los alimentos pueden ser:

a) **Alimentos de origen vegetal:** son todos aquellos que provienen de las plantas, ya sea crudas o procesadas, como: frutas, verduras, harinas, aceites, margarinas, panes, tortillas, cereales, etcétera.

b) **Alimentos de origen animal:** son los que se obtienen de los animales, como la carne de pollo, res o pescado; leche, crema, tocino, mantequilla, salchichas, huevo, etcétera.

Los nutriólogos han encontrado que los alimentos poseen cuatro tipos principales de sustancias nutritivas a las que se llama nutrimentos.

Esas sustancias son:

Azúcares o carbohidratos: son compuestos que proporcionan energía al cuerpo. Están presentes en alimentos de origen vegetal; por ejemplo: cereales, que incluyen al arroz, trigo y maíz; tubérculos, como la papa y el camote y en algunas frutas, como la manzana, la guayaba y el plátano.

Proteínas: son sustancias que permiten el crecimiento del organismo. La mayor parte de éstas podemos encontrarlas en alimentos de origen animal; como: carne de pollo, res o pescado, huevos, la leche y sus derivados (queso, crema). también en plantas leguminosas (las que desarrollan sus frutos en vainas), como frijol, lentejas y alubias.

Grasas: estas sustancias, al igual que los azúcares, proporcionan energía al cuerpo para que pueda realizar todas tus actividades.

Existen grasas de origen vegetal, como los aceites, cacahuates, aguacate, nueces, etc., y de origen animal, como la leche, el queso, la mantequilla, la manteca y la carne de cerdo.

Vitaminas y minerales: son complementos alimenticios que permiten aprovechar los nutrimentos de la comida. Casi todos los alimentos tienen algún tipo de vitamina y el agua aporta igualmente minerales.

Al conocer el tipo de nutrimentos y las funciones que desempeñan, los nutriólogos han desarrollado una clasificación para que cada persona incluya en su dieta diaria alguno de los alimentos de cada grupo:

Grupo 1. Cereales y tubérculos: brindan energía

Casi todos los países basan su dieta en algún cereal, en México los que más se consumen son el maíz, de donde se preparan las tortillas; el trigo para el pan y el arroz, como un acompañamiento tradicional de los guisos mexicanos.

De igual manera, las papas se consumen frecuentemente y se preparan en diversas formas.

Los alimentos de este grupo aportan almidones, que se aprovechan para obtener la energía necesaria para estudiar, correr, jugar y hasta pensar. La energía proporciona la fuerza para poder hacer cualquier actividad.

Grupo 2. Leguminosas y alimentos de origen animal: proporcionan proteínas y grasas

Los frijoles son, junto con el maíz, otro alimento de gran consumo en México; existen muchas variedades de frijol y diversas formas de prepararlos.

En esta categoría se encuentran también las carnes de todo tipo, así como los productos lácteos, que son los que se elaboran a partir de la leche, como el queso, la crema, la mantequilla, etcétera.

Este grupo es el más importante porque gracias a las proteínas, el cuerpo puede crecer. Las proteínas forman parte de la piel, los huesos y todos los tejidos y órganos del cuerpo.

Para crecer sano y fuerte, se deben consumir alimentos ricos en proteínas.

Otro nutrimento de este grupo son las grasas que junto con los azúcares proporcionan energía; las personas no deben consumir demasiadas grasas porque eso daña al organismo.

Grupo 3. Frutas y verduras: complementan los grupos anteriores y además brindan vitaminas y minerales

Este grupo es muy diverso. Se encuentran en él todas las frutas y verduras, desde los populares jitomates y limones, hasta otras menos conocidas como la chaya y el kiwi.

Consumir alimentos de este grupo es importante porque además de contener azúcar, y por tanto ser energéticos, proporcionan fibra que ayuda a eliminar los desechos del organismo en la última fase de la digestión.

Importancia de las vitaminas

Las vitaminas son complementos alimenticios que ayudan al organismo para que trabaje adecuadamente.

Las principales vitaminas y sus funciones son:

Vitamina A: se encuentra en el pescado, la leche y sus derivados, y el huevo; ayuda a ver mejor en la noche y tener la piel sana y humectada.

Vitamina B: se obtiene al tomar leche, cereales y huevo; ayuda al funcionamiento general de las células, principalmente las nerviosas; también ayuda a dormir mejor.

Vitamina C: se encuentra en el limón, la naranja, las partes verdes de las plantas (acelga, espinaca, pimiento verde).

El cuerpo la necesita para reparar los tejidos dañados y para el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos, para que no sangre la nariz o las encías frecuentemente.

Vitamina D: se obtiene del huevo, la mantequilla y el hígado; también se forma al asolearse. Es muy importante porque ayuda al crecimiento y fortalecimiento de los huesos y los dientes.

ALIMENTACION PARA DEPORTISTAS

La alimentación es importante antes, durante y después de la competencia, por eso al planificar la actividad, también se debe planificar que comer y como comerlo, para no cometer errores que sean contraproducentes y en vez de lograr un buen rendimiento, termine en detrimento de éste.

La alimentación del deportista, depende **del deporte que se haga, de la duración de la competencia y de la intensidad del ejercicio.**

La dieta debe ser ALTA en:

Carbohidratos Complejos: el 55-60% de las necesidades de energía deben provenir de alimentos ricos en carbohidratos, ya que se transforman posteriormente en glucosa, que es

la fuente de energía preferida para que trabajen los músculos. Estos alimentos son el pan, arroz, pasta, cereales de caja, frutas y tubérculos. Se pueden ingerir raciones adicionales de carbohidratos unos días antes de la competencia, para saturar el hígado y los músculos de glucógeno (la forma como se almacena la glucosa).

Líquidos: debe mantenerse el cuerpo bien hidratado durante y después de los entrenamientos y las competencias.

Debe tenerse cuidado con el consumo de bebidas que contengan cafeína.

La dieta debe ser BAJA en:

Grasas: deben evitarse alimentos con alto contenido de grasa. El consumo de una pequeña cantidad de grasa es necesario para una buena salud, especialmente para la absorción de las vitaminas liposolubles. La grasa no es una buena fuente de energía para el trabajo muscular, por lo que es conveniente consumir alimentos con bajo contenido de grasas y evitar el uso de grasa adicional como la mantequilla, margarina, crema y mayonesa.

La dieta debe ser MODERADA en:

Proteínas: los atletas de resistencia necesitan incrementar sus raciones de proteínas para asegurar una adecuada recuperación de los músculos después del ejercicio. Para esto no es necesario incrementar el consumo de proteínas con suplementos proteínicos, simplemente consumir mayor cantidad de alimentos con proteínas.

Se recomienda una ingesta diaria de una ración de proteína por cada 5-8 Kilogramos de peso corporal, donde una ración equivale a 30 gramos de carne roja, pollo sin piel o pescado, un huevo entero ó 250 mililitros de leche descremada.

Fibra: los deportistas de resistencia generalmente necesitan ingerir mayor cantidad de alimento, por lo que no es conveniente el consumo de alimentos con alto contenido de fibra porque son muy llenadores.

Recomendaciones:

Repartir el consumo de alimentos a lo largo del día y dar tiempo para la digestión antes del entrenamiento.

Incrementar el consumo de raciones de pan o tubérculos si es necesario, para mantener el peso corporal o para el almacenamiento de glucógeno dos o tres días antes de la competencia.

Beber agua durante todo el día.

Evitar las grasas y los aceites, los alimentos fritos y las botanas.

Si es necesario comer mayores cantidades de alimento, reducir el consumo de alimentos altos en fibras.

Dietas para Deportes de Fuerza

El propósito de estas dietas es proporcionar una nutrición adecuada para el entrenamiento, la recuperación y las competencias de deportes de fuerza como el fútbol, hockey, básquetbol y fisicoculturismo.

Los rangos que se dan a continuación están elaborados para atletas entre 75 y 100 kilogramos de peso. El consumo diario de proteína se basa en 1.5 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Las raciones de cereales y tubérculos pueden variar dependiendo de la intensidad y la duración de las sesiones de entrenamiento. Es conveniente consumir las raciones de proteínas como se sugiere y variar las raciones de carbohidratos dependiendo del apetito de cada atleta. Se recomienda un control de peso semanal para controlar la ingesta de energía.

Necesidades del Deportista

La importancia de una alimentación adecuada es un hecho conocido por los deportistas y sus entrenadores. Para los que se dedican a la competición, tiene un objetivo: mejorar sus marcas. Para los aficionados que practican deporte por pasatiempo o con la idea de mejorar su salud o su figura, el objetivo de una alimentación adecuada es satisfacer las necesidades

nutritivas, evitando tanto las carencias como los excesos. Por tanto es fundamental, que quienes practiquen deporte se alimenten en consecuencia.

Energía

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, estilo de vida, estado de salud, y en especial, del tipo de actividad física. La dieta debe ser equilibrada para conseguir un óptimo rendimiento deportivo. La ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener su peso corporal ideal.

Proteínas

Se recomienda que las proteínas supongan alrededor del 10-15% de la energía. Se comprende fácilmente que el deportista ansioso de mejorar su desarrollo muscular tenga la tentación de exagerar la ingesta de proteínas. Pero, las necesidades no superan los 2 g de proteínas por kg. De peso y día.

Estos requerimientos son cubiertos ampliamente por la ingesta razonable de carne, huevos, pescado y productos lácteos. Un exceso de proteínas en la alimentación puede ocasionar una acumulación de desechos tóxicos y otros efectos perjudiciales para la buena forma del deportista.

Grasas

La ingesta óptima de grasas en deportistas debe ser de un 30-35% de las calorías totales. Tanto un exceso como un aporte deficitario de grasa pueden desencadenar efectos adversos para el organismo. Si el contenido lipídico de la dieta es bajo, existe el riesgo de sufrir deficiencias en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Si por el contrario, la dieta tiene un contenido excesivo de grasa el rendimiento físico es menor, y además, favorece la aparición de una serie de alteraciones como la obesidad, problemas digestivos y cardiovasculares.

Hidratos de Carbono

Las recomendaciones de carbohidratos para deportistas son de 50-60% del total de las calorías ingeridas, correspondiendo menos del 10% a los hidratos de carbono simples (azúcar, dulces) y el porcentaje restante a los hidratos de carbono complejos (cereales y derivados, verduras, patatas).

En general, los deportistas deberían consumir una dieta relativamente alta en carbohidratos para optimizar la disponibilidad de glucógeno muscular durante períodos de entrenamiento intenso y competición y así obtener una mayor resistencia deportiva.

Agua

En condiciones normales, necesitamos alrededor de tres litros diarios de agua para mantener el equilibrio hídrico (un litro y medio en forma de bebida y el resto a través de los alimentos). En caso de un esfuerzo físico importante las necesidades de agua aumentan, pudiendo perderse hasta más de dos litros por hora. Es aconsejable, beber antes, durante y después del ejercicio físico, sobre todo en los deportes de larga duración.

Minerales

Las mujeres con una gran actividad deportiva, en las que suele producirse ausencia de la menstruación, las necesidades de calcio aumentan y hay que incrementar el aporte de este mineral para compensar sus bajos niveles estrogénicos y su menor absorción intestinal de calcio. Por lo que se recomienda una alimentación rica en productos lácteos (leche, queso, yogur).

Se ha observado que las necesidades de hierro de las personas que practican habitualmente deporte son mayores que las de una persona sedentaria. Ello se debe a que sus pérdidas son superiores y a que tienen unos niveles de hemoglobina en sangre. Además, la mujer debe compensar las pérdidas que se producen a través de la menstruación. En el caso de mujeres deportistas es conveniente aumentar el consumo regular de alimentos ricos en hierro (carne, huevos, legumbres).

Vitaminas

En lo relativo a las vitaminas, se ha demostrado que la capacidad física disminuye cuando hay una carencia de las mismas. A partir de este hecho se ha extendido la creencia de que un suplemento vitamínico puede incrementar el rendimiento en una práctica deportiva. Pero todos los estudios realizados hasta ahora han llegado a la conclusión opuesta: una adición de vitaminas no mejora el rendimiento físico.

Un aporte suplementario de vitaminas sólo puede ejercer un efecto beneficioso en el rendimiento de las personas que tengan un déficit vitamínico. Pero éste no es el caso de la persona alimentada de forma equilibrada.

LA MALA ALIMENTACIÓN

Desórdenes alimentarios en los humanos

La mala alimentación, sumada a los trastornos psicológicos y/o psíquicos derivados, puede ser la causa de diversas enfermedades

Se considera que una persona sufre trastornos de la conducta alimentaria, cuando tiene una excesiva preocupación por su peso y la comida. Los más frecuentes son anorexia nerviosa y bulimia nerviosa, entre otros. Los trastornos alimentarios no suceden por falta de voluntad o por mal comportamiento, son enfermedades reales que se pueden recuperar y prevenir. Si no son tratados a tiempo pueden causar serios problemas de salud.

A quiénes afectan: Afectan principalmente a los adolescentes y con mayor frecuencia a las mujeres. Aunque en la actualidad se ha convertido en un problema generalizado, que se presenta desde la niñez sin distinción de sexo. Solo se necesita observar dentro de las instituciones educativas para visualizar el grado del problema en nuestros niños.

Por qué se producen: Es un fenómeno social que empieza en casa, también se puede decir que la alimentación es muy importante en nuestro desarrollo debido a la información y costumbres adquiridas que los hijos aprenden de los padres, y por otro lado la desintegración familiar, la escasa comunicación, que día a día se hace menos presente en

los hogares, en resumen los nuevos jóvenes no sienten un apoyo buscan satisfacer sus necesidades de diversas maneras.

Diversos factores favorecen su desarrollo:

- Baja autoestima.
- La dificultad para resolver determinados problemas personales o laborales.
- Dificultades en las relaciones familiares.
- La influencia ejercida por modelos o roles muy delgados que aparecen en los medios de comunicación.
- Problemas tiroidales (genéricos)
- Problemas económicos.

Los malos hábitos alimenticios que comúnmente tenemos en nuestra mala alimentación, ya sea porque así pensamos, por costumbre, ignorancia u otros motivos, son los siguientes:

Consumo reducido de frutas, verduras y hortalizas

Hay en nuestro medio una gran variedad de frutas, verduras y hortalizas. El organismo necesita alrededor de 40 clases distintas de vitaminas y minerales cada día para mantener un buen estado de salud. También el aporte de fibra viene a través de estos alimentos.

No hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes, por eso es importante incluir variedad de alimentos para que no nos falte de nada.

Comida rápida o fastfood.

La comida rápida o fastfood es un modelo de alimentación fácil de obtener, rápida de comer, apetecible y con un precio bajo. En general, se caracteriza por la no excesiva variedad de alimentos, pero con sabores intensos y aspecto atractivo que los hacen apetecibles. Puesto que no hay alimentos buenos o malos, no es necesario privarse de la comida con la que se disfruta. Sin embargo, si este tipo de alimentación forma parte habitual de la dieta, estaremos enriqueciendo excesivamente a nuestro organismo de grasas y azúcares y, por tanto, de calorías.

Son nutrientes que consumidos en exceso resultan poco saludables. La comida rápida es un modelo erróneo de alimentación entre los jóvenes, ya que contiene gran cantidad de calorías y grasas saturadas.

Azúcar consumido en cantidades excesivas

Comer alimentos ricos en azúcares o aperitivos dulces con frecuencia favorece la aparición de caries y también puede facilitar la aparición de la obesidad, ya que aumenta el valor calórico de la dieta.

Reparto energético incorrecto.

El reparto energético no es adecuado. El desayuno debería contener el 25% de las calorías totales. Un desayuno completo debería incluir lácteos (leche, yogur u otros), cereales, galletas o tostadas, fruta o zumo y opcionalmente complementos (mantequilla o margarina, mermelada, miel, jamón).

Y esto no es siempre así. Desayunamos mal y vamos arrastrando a lo largo del día todos los errores de reparto calórico porque además cenamos muy tarde y demasiado. Dormimos muy poco y al día siguiente volvemos a empezar mal. En la infancia esto resulta importante y puede desembocar en un mal rendimiento escolar.

Agua insuficiente

La mitad de nuestro peso es agua. Por ello se recomienda ingerir como mínimo un litro y medio de agua al día (agua, infusiones, zumos o jugos no azucarados) y como máximo 2 litros. Es muy importante que durante el verano se aumente la cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. Normalmente, pero no siempre, el organismo, mediante el mecanismo de la sed, advierte de que necesita ingerir líquido. La bebida más recomendable es el agua, pero también se pueden aportar líquidos a través de otras bebidas o de la comida (sopas, verduras, frutas, gelatina).

Picar entre horas

Un hábito alimentario incorrecto muy común en nuestra dieta es picar entre horas. Entre los alimentos que tienden más a consumirse se encuentran los snacks, papas fritas y similares, todos con un alto valor calórico y con un perfil lipídico nada deseable (ricos en grasas saturadas).

Riesgos de alimentarse mal

Todos necesitamos consumir determinados tipos de alimentos y nutrientes que contribuyen a nuestra salud física y mental. El desbalance nutricional, por exceso o falta de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando, trastornos de salud que pueden llegar a ser graves. Entender esto es fundamental antes de sufrir los riesgos de una mala alimentación así como los efectos inmediatos en la salud.

Una carencia de sustancias fundamentales para el cuerpo puede generar problemas físicos y enfermedades. Tal es el caso de lo que acontece con una alimentación deficiente de hierro, lo que provoca anemia. Pero el desbalance químico y mineral también puede llevar a problemas de fatiga crónica, dolores musculares y calambres, entre otras consecuencias.

CATEGORIZACIÓN FUNDAMENTAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

EI DEPORTE.

El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario de vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual.

En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo.

Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket.

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo:

Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.

Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").

Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.

Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.

Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

Sobre el tabaquismo:

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio

Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.

Sobre el aparato locomotor

Aumenta la elasticidad muscular y articular.

Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.

Previene la aparición de osteoporosis.

Previene el deterioro muscular producido por los años.

Facilita los movimientos de la vida diaria.

Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Mejora el sueño.

FISIOLOGÍA DEPORTIVA.

El ejercicio físico es una actividad que desarrollan todos los seres humanos, en distinto grado, durante su existencia. Como fundamento de su conocimiento y significado es necesario conocer los mecanismos fisiológicos que le sirven de base.

La tendencia al ejercicio y actos locomotores rítmicos es una tendencia natural que tiene rico tono afectivo y produce placer. Esos y otros factores fisiológicos tienen gran importancia en el ejercicio.

Además de placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En síntesis, el ejercicio favorece la salud física y psíquica.

Como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial y debe evitarse cuidadosamente.

CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS

Una primera clasificación de los ejercicios físicos los divide en:

- Generales: son los no agrupados en el deporte
- Competitivos

Además se los puede clasificar en:

A) Según el volumen de la masa muscular:

- Local: Ejercicios que involucran menos de 1/3 de la masa muscular total. Por ej. Los ejercicios con miembros superiores o inferiores que provocan cambios mínimos en el organismo.
- Regionales: Ejercicios en donde participan entre 1/3 a 1/2 de la masa muscular total, por ej. Miembros superiores y tronco.
- Globales: Ejercicios en donde participan más de la mitad del volumen de la masa muscular total, provocando cambios en el organismo.

B) Según el tipo de contracción

a- Dinámicos: También llamados isotónicos. Hay modificación de la métrica del músculo. Puede subclasificarse a su vez en:

1- Concéntricos: Cuando la modificación es hacia el centro del músculo.

2- Excéntricos: Cuando la modificación es hacia los extremos del músculo

b- Estáticos: También llamados isométricos. Predomina la energía anaerobia. Estos ejercicios son de escasa duración y provocan serios cambios funcionales en el organismo.

C) Según fuerza y potencia

- Ejercicios de fuerza: Son aquellos en los que se emplea más del 50% de la capacidad de fuerza de un individuo.

- Ejercicios de velocidad fuerza: Son aquellos en donde se emplea un 30 a 50% de la fuerza de un individuo.

- Ejercicios de duración: No hay empleo de mucha fuerza del individuo, es mínima

D) Según costos funcionales:

Esta clasificación se realiza en base de algunos indicadores que son:

- MET: Consumo de O₂ en ml/min. en estado de reposo por kg. de peso.

- VO₂: volumen de consumo de O₂.

- FC: Frecuencia cardíaca

-VMR: Equivalente metabólico, en litros/min.

- T°: Temperatura en °C

- Lact.: Producción de lactato

FISIOTERAPIA DEPORTIVA

La función básica del Fisioterapeuta en el Deporte es la aplicación de tratamiento mediante medios físicos: eléctricos, térmicos, mecánicos, hídricos, manuales y ejercicios terapéuticos con técnicas especiales.

El Fisioterapeuta en el Deporte centra sus objetivos en el ámbito de la actividad física y deportiva.

En base a la definición sobre la Fisioterapia en el Deporte, ésta es el conjunto de métodos, técnicas y actuaciones, que mediante el uso y la aplicación de agentes físicos previenen, recuperan y readaptan a personas con disfunciones del aparato locomotor, producidas por la práctica del deporte o ejercicio físico en sus diferentes niveles.

Estos niveles no son otros que el deporte de base, el deporte amateur y el deporte de élite, tanto de ocio como de competición.

Optimizar el rendimiento muscular y deportivo.

Este tipo de masaje tiene como objetivo preparar al deportista para el entrenamiento de alta intensidad o para la competición, y así evitar espasmos musculares, contracturas u otras lesiones durante la práctica deportiva, además se consigue eliminar toxinas, y relajar la carga muscular tras el entrenamiento.

Disminuir el riesgo de lesión

Así mismo el masaje deportivo sirve para la prevención de lesiones ya que cuando las fibras musculares están sometidas a un estrés elevado, se pueden producir pequeñas contracturas musculares, microroturas fibrilares, y hasta roturas musculares. Con un masaje deportivo relajamos la carga en el musculo mejorando la circulación sanguínea en éste, liberando así el estrés en las fibras musculares y disminuyendo notablemente el riesgo de lesión.

Beneficios del masaje deportivo

Evitamos la fatiga muscular.

Prevenimos riesgos de lesión en tendones, ligamentos, músculos, etc.

Aceleráramos la rehabilitación en el caso que tengamos una lesión.

Efecto analgésico cuando tenemos los músculos muy cargados o con agujetas.

Mejoramos la oxigenación y circulación sanguínea en los músculos.

Fases del masaje deportivo

Se trata de preparar y acondicionar al deportista para actividad deportiva.

Lo más adecuado para optimizar el rendimiento del deportista es la realización de varias sesiones de este masaje un mes antes de la competición.

(El número de sesiones dependerá de la situación muscular del deportista)

Ventajas del masaje

- Estimulación de la musculatura y del sistema nervioso.
- Aumento del flujo sanguíneo en el músculo.
- Eliminación de las toxinas acumuladas durante los entrenamientos.
- Retraso de la fatiga, optimización del entrenamiento, disminuye riesgo de lesión.

Durante la competición

Es el aplicado durante la propia competición, en el caso de que existan problemas de espasmos musculares o contracturas, este tipo de masaje se practica sobre los músculos sobrecargados debido a la competición.

Ventajas del masaje

- Efecto analgésico en el musculo.
- Reparador (en situaciones de contractura muscular)
- Prevención de lesiones por sobre entrenamiento.
- Eliminación de la sobrecarga muscular.

Periodo después de la competición

En esta fase el masaje es corto, lento y profundo debido al estado en que se encuentran las fibras musculares después de un sobreesfuerzo por una competición señalada o un entrenamiento muy intenso.

El número de sesiones vendrá marcado según la recuperación de cada persona dependiendo del estado en que se encuentren los músculos.

Ventajas del masaje

- Se eliminan los posibles espasmos musculares que pudieran aparecer.
- Se eliminan los metabolitos de desecho, como el lactato, etc.
- Se relaja y descarga de forma notoria la musculatura.

LESIONES DEPORTIVAS

LESIONES DEPORTIVA

Las lesiones deportivas son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte organizado, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física organizada. En los jóvenes este tipo de lesiones ocurren por diversas razones, incluyendo un entrenamiento incorrecto, llevar un calzado deportivo inadecuado, no llevar el equipo de protección necesario y el rápido crecimiento que se experimenta durante la pubertad.

Hay dos grandes categorías generales de lesiones deportivas. La primera es la de las lesiones traumáticas agudas. Suelen producirse a través de un solo golpe o de la aplicación de una fuerza aislada —como ser objeto de una mala entrada en un partido de fútbol. Las lesiones traumáticas agudas Incluyen las siguientes:

- **fracturas** - grietas o rotura totales o parciales de tejido óseo
- **magulladuras, contusiones** en terminología médica —provocadas por golpes directos, que pueden cursar con Inflamación y sangrado en el interior de los músculos y otros tejidos corporales
- **distensiones** - estiramientos o desgarros en un músculo o tendón, el extremo estrecho y resistente de un músculo que lo conecte con el hueso
- **esguinces** - estiramientos o desgarros de ligamentos, el tejido que refuerza y da estabilidad a la articulaciones, conectando huesos y cartílagos
- **abrasiones** - raspaduras
- **laceraciones** - cortes en la piel que suelen ser lo bastante profundos como para requerir puntos o grapas

La segunda categoría de lesiones deportivas es la de lesiones por sobrecarga o de tipo crónico. Son lesiones que se desarrollan durante un periodo de tiempo más o menos prolongado. Las lesiones crónicas suelen estar provocadas por movimientos repetitivos, como los Implicados en correr, lanzar cosas por encima de la cabeza o sacar en el tenis. Incluyen las siguientes:

- **fracturas por sobrecarga** - pequeñas grietas en la superficie del hueso a menudo provocadas por una sobrecarga repetitiva (por ejemplo, en los pies de un jugador de baloncesto que salta constantemente en la pista)
- **tendinitis** - inflamación de un tendón provocada por su uso repetitivo
- **epifisitis o apofisitis** - lesiones por sobrecarga en el cartílago de crecimiento (es decir, el lugar a partir del cual el hueso puede crecer en longitud durante la Infancia y adolescencia), como las que se producen en la enfermedad de Osgood-Schlatter

A menudo se concede menos importancia a las lesiones crónicas que a las agudas. Tal vez te sientas tentado a ignorar ese dolor sordo que tienes en la muñeca o en la rodilla, pero recuerda siempre que solo porque una lesión no sea espectacular no significa que carezca de importancia o que vaya a curarse sola. Si no se trata, lo más probable es que una lesión crónica empeore con el tiempo.

LESIONES MÁS COMUNES

Por Gabriel Lemme

En este artículo nos ocuparemos de brindarles una ayuda a todos aquellos entrenadores, preparadores físicos o profesores que tengan a cargo personas, de distintas edades y sexo, que sean sometidos a programas de entrenamiento, o actividades físicas de carácter recreativo, y que durante la práctica sufran o hayan padecido algún tipo de lesión.

Este es un tema bastante difícil, ya que en la actualidad, en el momento de producirse el percance, ni los profesionales encargados de los equipos o departamentos médicos se animan a diagnosticar lesiones sin tener los estudios mínimos necesarios para hacerlo. Demás está decir que nosotros, como entrenadores, mucho más lejos estamos de hacer algo similar, puesto que sería de sumo riesgo, opinar sobre la existencia de algún daño o lesión y o tratamiento a seguir, ya que una pequeña equivocación podría derivar en un acrecentamiento del problema o en la aparición de uno nuevo.

Con la Información que vamos a brindarles, queremos que Uds., tengan los mínimos conocimientos para poder detectar los indicios de la aparición de lesiones y que en caso de

que no se puedan evitar, tener los conocimientos para cooperar (previo diagnóstico traumatológico) con el trabajo kinesiológico, y de esta manera ayudar a la persona a nuestro cargo para una rehabilitación más pronta y efectiva.

Las lesiones se pueden clasificar en tres tipos:

- **Lesiones musculares**
- **Lesiones articulares**
- **Lesiones óseas**

En esta oportunidad nos encargaremos de mostrarles las más típicas o comunes, para de esta manera darles una herramienta más para vuestro desempeño en esta profesión.

LESIONES MUSCULARES

Contracturas: este tipo de lesión es muy común en la gente que realiza actividades físicas y también suele producirse en las personas sedentarias. El síntoma es notorio, generándose una contracción muscular involuntaria, donde el grupo involucrado no vuelve a relajarse. Las causas pueden ser de distinta índole; en los deportistas generalmente se producen por fatiga muscular, pero también pueden ocurrir por traumatismos (golpes), esfuerzos excesivos o por algún problema nutricional. En el caso de las personas sedentarias¹ las contracturas tienen como origen las altas exigencias laborales (estrés) y las posturas incómodas adoptadas por mucho tiempo. La aplicación de calor seco, puede ser de gran ayuda.

Para prevenir este tipo de lesiones es fundamental realizar un buen trabajo de flexibilidad sobre los grupos musculares trabajados, una vez finalizada la actividad. Una vez que se produce la contractura, también se utiliza el trabajo de elongación como parte del tratamiento.

Distensiones: se provocan por e) estiramiento excesivo de las fibras musculares, sin llegar a generar el rompimiento de las mismas. Esta lesión se puede producir por un esfuerzo excesivo o por un estiramiento involuntario de característica accidental.

La recuperación de una distensión lleva aproximadamente 15 días.

Desgarros: esta es una lesión más grave que la anterior ya que aquí se produce la rotura de las fibras musculares. Los desgarros suelen ocurrir por una combinación de cansancio muscular con un estiramiento accidental mayor al soportado por dicho músculo. Los desgarros pueden ser de tres tipos:

- **Fibrilar:** se rompen algunas fibras musculares.
- **Fascicular:** se rompen las fibras musculares conjuntamente con la membrana que las recubre.
- **Total:** es el de mayor grado de complicación, se provoca el rompimiento de todo el grupo muscular, llegando en casos extremos a separar el músculo de sus inserciones.

Generalmente cuando se produce un desgarro, también se provoca una contractura refleja alrededor de ese desgarro, con el fin de proteger al músculo de una destrucción mayor.

Se aconseja la aplicación de hielo sobre la zona y no es errado, que días después de ocurrido, se aconseje e masajear el músculo (previa autorización médica) para combatir la contractura refleja.

Los desgarros tienen un término de 21 días de cicatrización, por mejor tratamiento kinesiológico que se aplique.

Otra característica provocada por este tipo de lesión es la aparición de hematomas, que se generan por el rompimiento de la aponeurosis muscular, de esta manera se puede observar la sangre bajo la piel. Esto no siempre ocurre, ya que a veces la sangre queda acumulada en el músculo.

Tendinitis: estas lesiones son muy características en los deportistas. Se producen por la reiteración desmedida de gestos deportivos, que generan un estrés sobre los tendones. Algunas veces si no son tratados adecuadamente pueden transformarse en tendinitis crónicas de larga duración y desembocar en operaciones quirúrgicas. Se recomienda tratamiento kinesiológico, trabajos de elongación sobre los grupos musculares involucrados y la aplicación de hielo, una vez producida la lesión.

Tenosinovitis: es la inflamación de la vaina que recubre los tendones. Es más común encontrar esta sintomatología en los tendones de tobillos y muñecas. Se recomienda tratamiento kinesiológico y aplicación sistemática de hielo.

LESIONES ARTICULARES

Esguinces: este tipo de lesiones son muy comunes en determinadas articulaciones, a saber tobillos y rodillas. Se produce con la práctica de algún deporte que posea traslaciones y saltos. Cuando se produce el esguince, la articulación es llevada a un límite mayor al soportado, y algunos ligamentos componentes de dicha articulación se estiran más de lo que pueden soportar.

De acuerdo al grado de gravedad de la lesión se pueden clasificar en tres:

- **De 1° grado:** es semejante a una torcedura, se produce una distensión de ligamentos y tendones, y se inflama la cápsula articular. Se puede o no inmovilizar la zona, dependiendo del criterio médico. Se debe aplicar hielo inmediatamente producido.
- **De 2° grado:** en este tipo de esguinces además de la distensión de ligamentos y tendones se produce la ruptura de algunos componentes de la cápsula articular y por ende se pueden observar hematomas. También es muy importante la aplicación de hielo para bajar la inflamación.
- **De 3° grado:** este es el más grave de todos. Se produce la ruptura de ligamentos y de la cápsula articular. El único tratamiento que se aplica es el quirúrgico o también llamado cruento.

Es muy importante la rehabilitación y el fortalecimiento de los músculos peri articulares, ya que si se está rehabilitando un esguince seguramente los ligamentos pueden tener una longitud mayor a la normal, por ende es muy importante que los músculos que rodean dicha articulación estén bien fuertes para actuar como contenedores y fijadores.

Luxaciones: es la pérdida permanente de las relaciones que hay entre los componentes de una articulación. Un ejemplo servirá para aclararlo, la articulación del hombro es una de las que más frecuentemente se luxa. Existe una relación entre todos los ligamentos, tendones

musculares, el húmero y el rodete glenoideo; cuando el hombro se luxa los ligamentos se distienden o estiran y el húmero se sale por fuera de la cavidad glenoidea, es decir que se pierde la relación entre estos componentes. Esto es permanente, debido a que por más que el hueso vuelve a su lugar (por una maniobra médica o propia), el daño se produjo, y puede repararse con una intervención quirúrgica o con un tratamiento incruento o conservador, dependiendo de la gravedad.

Siempre que existe una luxación la articulación es inmovilizado y la aplicación de hielo es también importante.

El objetivo del tratamiento es darle estabilidad a a articulación. Al comienzo sólo debe aduar el kinesiólogo, y luego se comienza a trabajar la parte muscular. La cicatrización de las partes blandas en una primera luxación es de 30 días.

Hay que tener especial cuidado con los músculos trabajados, debido a que algunos por sus inserciones pueden volver a luxar un hueso ante un estímulo exagerado.

Bursitis: es la Inflamación de la bolsa serosa, que evita la fricción entre los tendones y huesos. Se aplica hielo sobre la zona y se realiza tratamiento kinesiológico. Se puede observar la articulación inflamada y llena de liquido sinovial (no es conveniente su extracción). No se deben trabajar los músculos comprometidos hasta que no baje la inflamación.

Síndromes meniscales; los meniscos son discos fibrocartilagosos, encargados de lubricar superficies articulares y proteger a los cartílagos de los huesos que componen una articulación, de posibles desgastes, sirviendo también como factores de amortiguación.

Poseen una propiedad no del todo buena, y es que no vuelven a regenerarse; es por eso que cuando se produce una destrucción parcial o total de los mismos, se procede a la extirpación, o bien de un sector o por completo. Existen altas probabilidades de que con el paso del tiempo se puedan producir focos de artrosis en los huesos que han sido privados de la protección de un menisco.

LESIONES ÓSEAS

En el caso de este tipo de lesiones y por sus características, el entrenador pocas cosas puede realizar para evitarlas, y debe conformarse con cooperar con sus rehabilitaciones.

Fracturas: esta lesión es típicamente accidental, y ocurre generalmente en deportes donde los participantes tienen un serio contacto con sus rivales, o en aquellos deportes donde sus pruebas tienen como característica un alto riesgo corporal. Se define como fractura la solución de continuidad o pérdida de continuidad del hueso. La fractura puede ser cerrada o abierta (expuesta), esta última posee suma gravedad ya que el foco de la fractura se comunica con el exterior, y esto puede producir algún tipo de infección. También existen otros tipos de clasificación de las fracturas, según la parte del hueso fracturada, según el trazo de la fractura y según la cantidad de fragmentos. El tratamiento que puede recibir esta lesión, puede ser incruento, mediante la inmovilización de la zona, o cruento, es decir por Intervención quirúrgica.

En caso de inmovilización por tratamiento incruento, es de suma importancia acordar con el kinesiólogo para la recuperación de los músculos involucrados, que tienden a atrofiarse por la falta de trabajo.

Fisuras: el hueso mantiene su continuidad y alineación, pero se produce una pequeña rajadura o línea. El hueso se mantiene estable, y el tratamiento depende del médico a cargo.

Osteocondritis: este tipo de lesión es de especial cuidado, ya que es la inflamación del cartílago que recubre el hueso. Este cartílago por lo general se encuentra en los extremos o en la parte donde el hueso hace contacto con otro. El cartílago le da mayor soporte, lubricación, duración y protección al hueso, y no se regenera. De esta manera un daño del mismo, genera un crecimiento de osteocitos que tratan de remplazar al cartílago dañado y esto desemboca en una artrosis. Por ello recomendamos, prestar mucha atención a este tipo de lesiones, obligando a la persona que lo padece, para que se someta a los tratamientos adecuados.

Artrosis: esta lesión es el desgaste del cartílago que recubre el hueso. Ya ha sido mencionada anteriormente, y se produce por el exceso de trabajo.

2.5 Hipótesis

(H0): La mala alimentación no influye en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría de la ciudad e Guaranda provincia de Bolívar en el campeonato 2012.

(H1): La mala alimentación si influye en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría de la ciudad de Guaranda provincia de Bolívar en el campeonato 2012.

2.6 Señalamiento de Variables

Variable Independiente: La mala alimentación.

Variable Dependiente: Lesiones deportivas.

Conector: Influye

CAPITULO III

3. LA METODOLOGÍA

3.1. Modalidad básica de la investigación

Luego de haber considerado el problema de la modalidad del presente proyecto investigativo será desde un enfoque cualitativo pues abarcan el contenido de las cualidades y utilidades de la misma, cuantitativo porque vamos utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

3.1.1. Modalidad de la investigación

De campo: por cuanto se realizó en el lugar de los hechos.

Bibliográfica: porque era la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión

3.2. Nivel tipo de investigación

De acción: pues se produjo cambios favorables en los deportistas de la segunda categoría.

Factible: contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

Documental: se basa en documentación especializada tanto bibliográfica como en páginas web.

3.3. Población y muestra

Población:

El trabajo se hará con los jugadores de futbol de la segunda categoría de la ciudad de Guaranda con una población estimada 250 deportistas

Muestra

Mediante la siguiente formula sacaremos al número de personas que serán encuestas y así tener un margen de error mínimo al momento de dar las propuestas en beneficio al deporte.

$$n = \frac{N}{E^2 (N - 1) + 1}$$

n= Tamaño de muestra.

N= Población (250 jugadores)

E = Error de muestreo (0.01)

$$n = \frac{250}{(0.01)^2 (250-1) + 1}$$

$$n = \frac{250}{(0.01)^2 (249) + 1}$$

$$n = \frac{250}{3.49}$$

n= 72

n =mediante este resultado realizaremos 72 encuestas en las distintas canchas donde entrenan los jugadores.

3.4 Operacionalización de variables **Variable Independiente:** La mala alimentación.

Contextualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumento
Una mala alimentación pueden incluir falta de vitaminas y nutrientes en el cuerpo, y sus consecuencias van desde la desnutrición a la obesidad, factores que influyen y conlleva a tener un desorden al momento de la ingesta de alimentos ya sean los adecuados o inadecuado para tener una buena salud etc.	-Las vitaminas y nutrientes. -Desnutrición y obesidad -Desorden alimenticio	-Bajo rendimiento Futbolístico -Enfermedades constantes -Bajo peso -Sobre peso -Cansancio físico. -Cansancio mental	¿Considera Ud. que la mala alimentación producirá bajo rendimiento futbolístico? Si () No () ¿Cómo jugador de futbol piensa que la mala alimentación puede producir pérdida de peso o un sobrepeso? Si () No () ¿Piensa Ud. que el cansancio físico y mental se producirá por una mala alimentación? Si () No ()	-Encuestas.

Cuadro N° 1.

Fuente: Investigar.

Elaboración: Edison Naula

Variable dependiente: Las lesiones deportivas.

Contextualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumento
<p>Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento.</p>	<p>-Práctica deportiva</p> <p>-Ejercicios físicos</p> <p>-Tipos de entrenamiento</p>	<p>-Lesiones óseas</p> <p>-Lesiones musculares</p> <p>-Lesiones articulares</p> <p>-Intensos</p> <p>-sobrecarga</p> <p>-repeticiones excesivas</p> <p>-Competitivo</p>	<p>¿Considera Ud. que la mala práctica deportiva producirá lesiones Oseas, musculares y articulares? Si() No ()</p> <p>¿Cree Ud. como deportista que los ejercicios físicos, intensos, con sobrecarga pueden producir lesiones deportivas? Si() No ()</p> <p>¿Cree Ud. que el entrenamiento competitivo mal ejecutado puede producir lesiones en los futbolistas de la segunda categoría? Si() No ()</p>	<p>-Encuestas</p>

Cuadro Nº 2.

Fuente: Investigar.

Elaboración: Edison Naula

3.5 Plan de recolección de información

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Para qué?	Para evitar lesiones y tener una alimentación el cual mejore la calidad de vida de los jugadores.
2. ¿De qué persona u objeto?	De los jugadores de fútbol de segunda categoría de la ciudad de Guaranda del campeonato 2012.
3. ¿Sobre qué aspecto?	Mala alimentación y lesiones deportivas.
4. ¿Quién – Quiénes?	Investigador Edison Naula
5. ¿Cuándo?	En el campeonato 2012
6. ¿Dónde?	Ciudad Guaranda
7. ¿cuántas veces?	Una o dos veces
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas dirigidas a los deportistas
9. ¿Con qué?	Con el apoyo de cuestionarios estructurados
10. ¿En qué situación?	Después de los entrenamientos.

Cuadro Nº 3.

Fuente: Investigar.

Elaboración: Edison Naula

3.6 Plan de procesamiento de la información

Luego de aplicadas las técnicas de recolección de información como fue las encuestas a los distintos deportistas procederemos a la organización y codificación de los resultados obtenidos con la finalidad de facilitar la agrupación de resultados y la tabulación de los mismos.

Análisis de datos.

- Con la finalidad de presentar los porcentajes de los resultados realizaremos este proceso en base a los datos obtenidos mediante su agrupación en cuadros estadísticos para ser representados en pasteles.

-Con la interpretación y análisis de la información recogida, es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa.

- Se tabulo los resultados según las variables y la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente.

- Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteado.

- Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

- Se comprobó y se verifico la hipótesis.

-Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

4.1. Análisis de los resultados e Interpretación de resultados.

Los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a los directivos y jugadores de futbol de segunda categoría de la ciudad de Guaranda campeonato 2012.

- 1 ¿Considera Ud. que la mala práctica deportiva producirá lesiones Oseas, musculares y articulares?

Alternativas	Frecuencias	%
SI	69	96
NO	3	4
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 4.

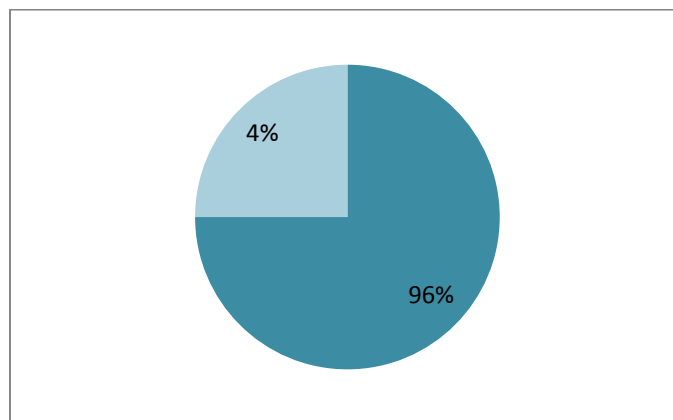


Gráfico Nº 3.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Sesenta y nueve encuestados correspondientes al 96% opinan que la mala práctica deportiva si producirá lesiones Oseas, musculares y articulares y un el 4% contesta que la mala práctica deportiva no producirá lesiones Oseas, musculares y articulares.

2 ¿Cree usted que una mala alimentación puede influir en tener lesiones constantemente?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	72	100
No	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 5.

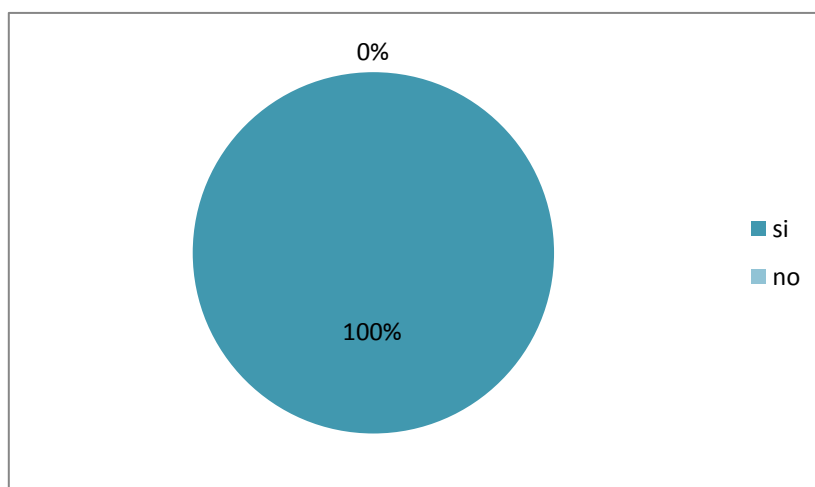


Gráfico Nº 4.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Los setenta y dos encuestados que corresponde al 100% de personas encuestadas cree que la mala alimentación influye en una lesión deportiva.

Setenta y dos

3 ¿En qué medida cree usted que la ingesta de alcohol influye en una lesión deportiva?

Alternativas	Frecuencias	%
Poco	7	10
Mucho	65	90
Nada	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 6.

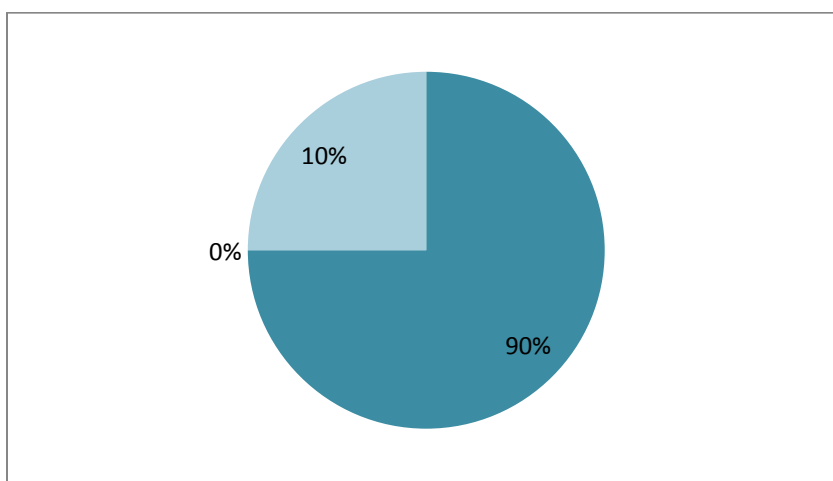


Gráfico Nº 5.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Sesenta y cinco encuestados correspondiente al 90% responde que en gran medida influye la ingesta de alimentos en horas indebidas en una lesión deportiva, mientras siete encuestados correspondientes al 10% dice que no influye en las lesiones deportivas.

4 ¿Cómo jugador de futbol piensa que la mala alimentación puede producir pérdida de peso o un sobrepeso?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	43	60
No	29	40
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 7.

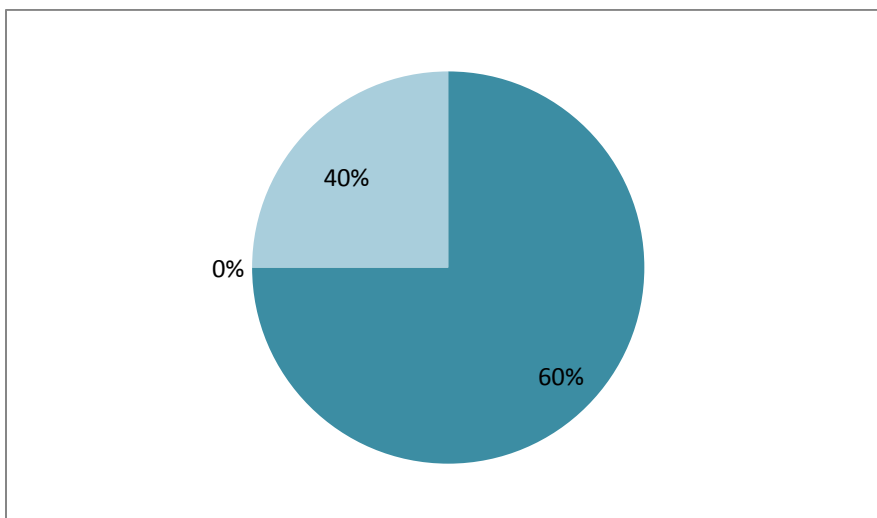


Gráfico Nº 6.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Cuarenta y tres de los encuestados correspondientes al 60% piensa que la mala alimentación puede producir pérdida de peso o un sobrepeso, mientras que veintinueve de los encuestados correspondientes al 40% piensa que la mala alimentación no puede producir pérdida de peso o un sobrepeso.

5 ¿Piensa Ud. que el cansancio físico y mental se producirá por una mala alimentación?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	72	100%
No	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro N° 8.

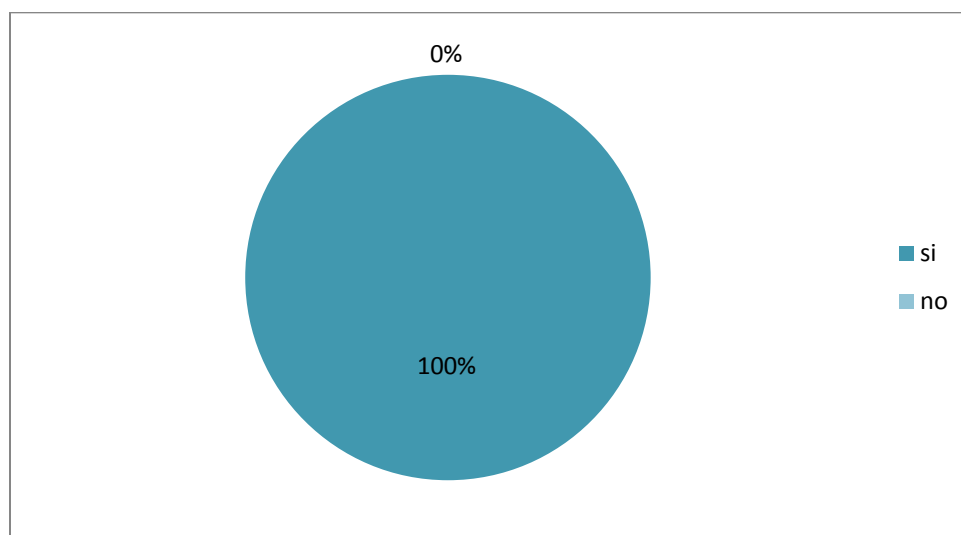


Gráfico N° 7.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Los setenta y dos encuestados correspondientes al 100% opinan que el cansancio físico y mental se produce por una mala alimentación.

- 6 ¿Cree Ud. que la economía afecta los jugadores a no consumir productor de un nivel nutricional alto en vitaminas?

Alternativas	Frecuencias	%
SI	68	94
NO	4	6
TOTAL	72	100%

Cuadro N° 9.

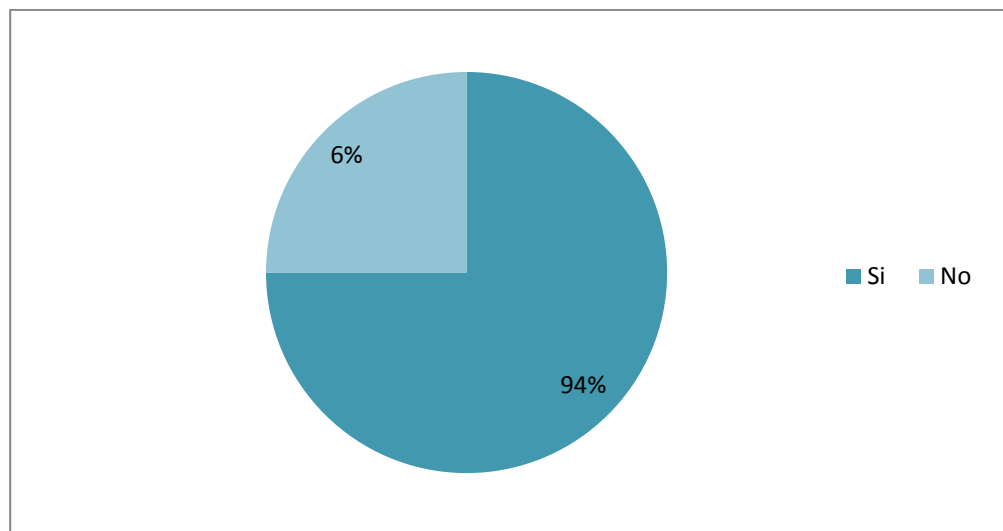


Gráfico N° 8.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Sesenta y ocho de los encuestados correspondientes al 94% opinan que la economía si afecta al estado de ánimo y autocontrol de los jugadores y 4 de los encuestados correspondientes al 6% opina que no afecta el estado de ánimo y autocontrol de los jugadores no afecta de ninguna forma.

7 ¿Considera Ud. que la mala práctica deportiva producirá lesiones Oseas, musculares y articulares?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	69	96
No	3	4%
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 10.

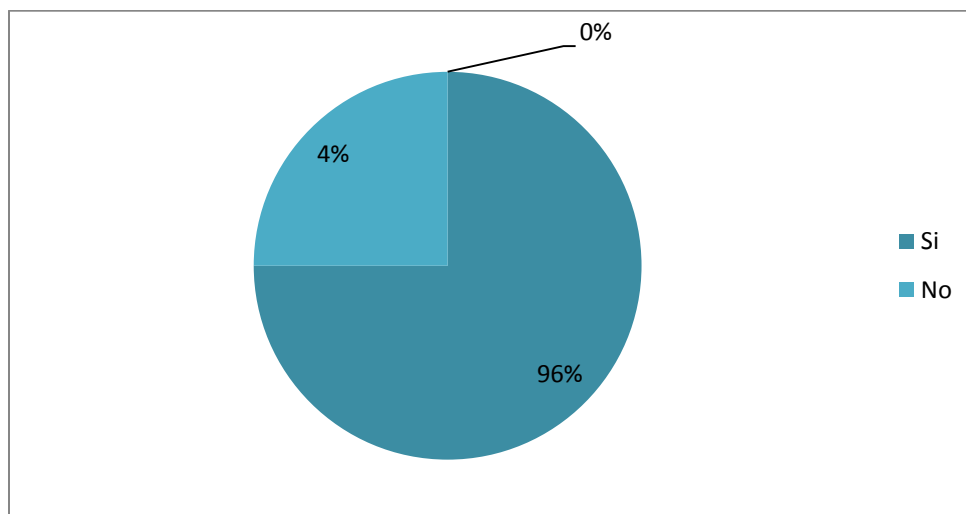


Gráfico Nº 9.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Sesenta y nueve de las personas encuestadas correspondiente al 96 % dice que la mala práctica deportiva si producirá lesiones Oseas, musculares y articulares, mientras que 3de los encuestados correspondientes al 4% opinan que la mala práctica deportiva no producirá lesiones Oseas, musculares y articulares.

8 ¿Cree Ud. como deportista que los ejercicios físicos intensos, con sobrecarga pueden producir lesiones deportivas?

Alternativas	Frecuencias	%
NO	3	4
SI	69	96
TOTAL	72	100%

Cuadro N° 11.

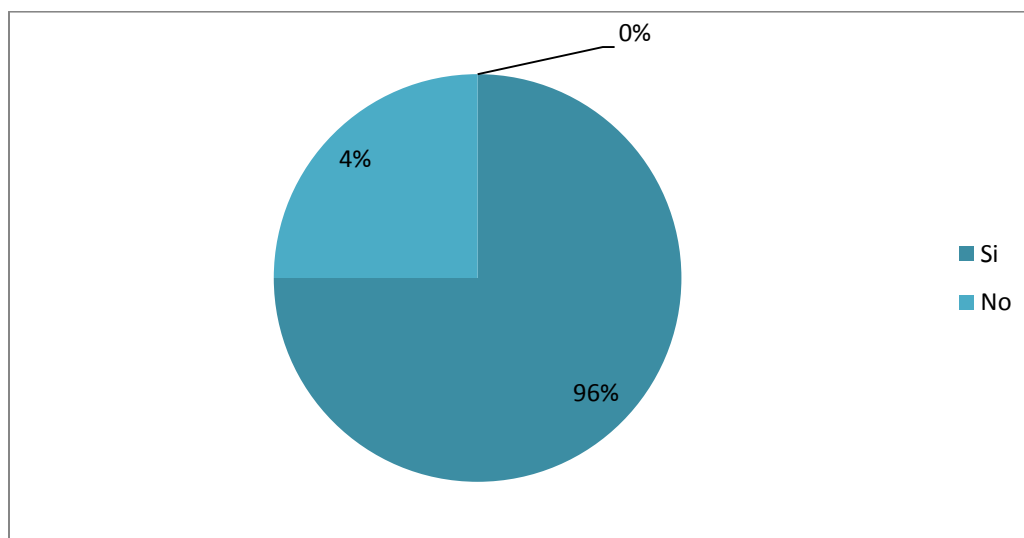


Gráfico N° 10.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Tres de los encuestados correspondientes al 4% contestan que los ejercicios físicos intensos, con sobrecarga no pueden producir lesiones deportivas y sesenta y nueve de los encuestados correspondientes al 96% dicen que los ejercicios físicos intensos, con sobrecarga si pueden producir lesiones deportivas.

- 9 ¿En qué medida cree usted que mejoraría el rendimiento de los futbolistas con implementado una guía de nutrición deportiva?

Alternativas	Frecuencias	%
Poco	3	4%
Mucho	69	96%
Nada	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 12.

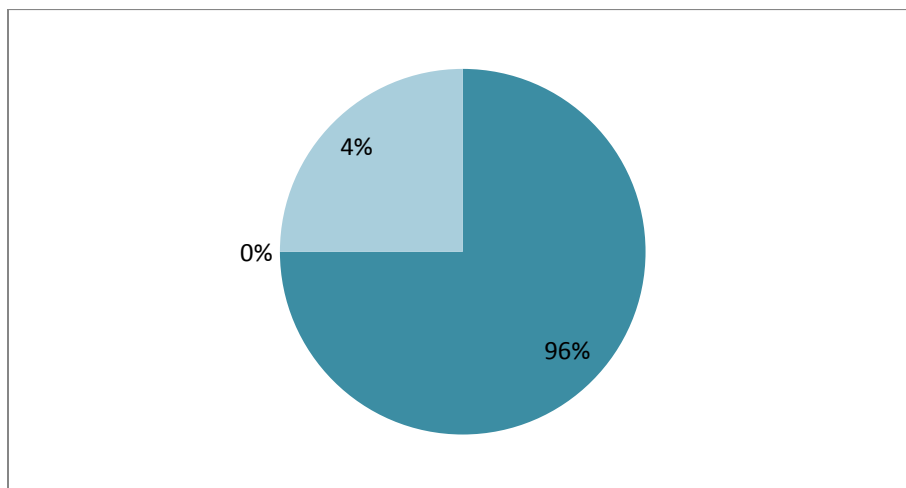


Gráfico Nº 11.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados

Sesenta y nueve de los encuestados correspondientes al 96% creen que mejoraría mucho el rendimiento de los futbolistas con la implementación de charlas motivacionales y nutrición deportiva mientras que tres de los encuestados correspondientes al 4% opinan que mejoraría poco el rendimiento de los futbolistas.

10 ¿Cree Ud. que el entrenamiento competitivo mal ejecutado puede producir lesiones en los futbolistas de la segunda categoría?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	72	100
No	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 13.

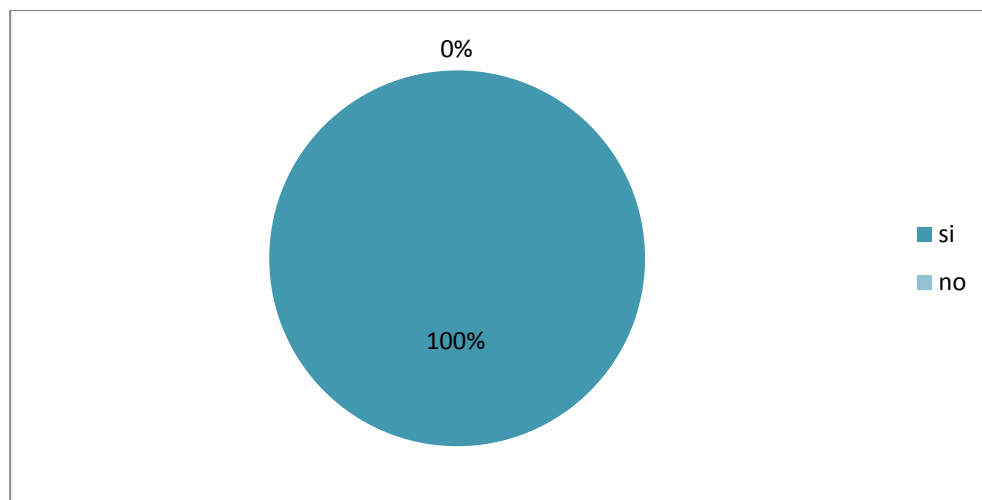


Gráfico Nº 12.

Fuente: Encuesta.

Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados:

Las setenta y dos personas encuestadas correspondientes al 100% opinan que el entrenamiento competitivo mal ejecutado si puede producir lesiones en los futbolistas de la segunda categoría.

11 ¿Ha sufrido usted alguna vez una lesión deportiva por una mala alimentación o esfuerzo físico?

Alternativas	Frecuencias	%
Si	72	100%
No	0	0
TOTAL	72	100%

Cuadro Nº 14.

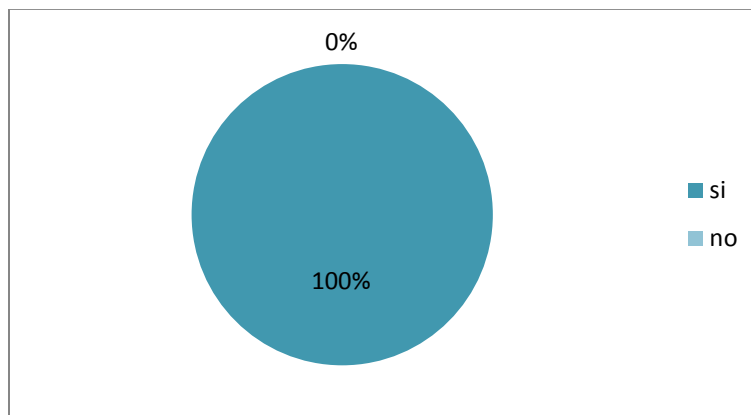


Gráfico Nº 13.
Fuente: Encuesta.
Investigador: Edison Naula

Interpretación de resultados

Setenta y dos personas encuestadas correspondientes al 100% dicen que si ha sufrido una lesión deportiva, por una mala alimentación, mientras que ninguno de los encuetados correspondientes al 0% dicen que si han sufrido una lesión deportiva por culpa de una mala alimentación.

4.3 Verificación de la hipótesis

Los deportistas jugadores de futbol de segunda categoría de la ciudad de Guaranda según las encuesta anteriormente realizada nos ayudó notablemente para poder dar a conocer la verificación de la hipótesis planteada y así poder dar solución a la misma vale acotar la siguiente pregunta que se les realizo para dar como valido la hipótesis. (H1): La mala alimentación si influye en las lesiones deportivas de los jugadores de futbol de segunda categoría de la ciudad de Guaranda provincia de Bolívar.

1 ¿Cree usted que una mala alimentación puede influir en tener lesiones constantemente?

Donde los siguientes resultados obtenidos fueron

Si 100%

No 0%

Dándonos por consiguiente la validación de la hipótesis planteada para proceder a plantear una solución y así aportar al desarrollo del deporte bolivarense con una propuesta solida y eficaz y siempre tomando muy en cuenta la alimentación que es factor importante para alcanzar los objetivos planteados.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los directivos y jugadores de futbol de liga de Guaranda sobre el tema de la influencia de la mala alimentación en las lesiones deportivas de los jugadores de futbol de segunda categoría dela ciudad de Guaranda he llegado a las siguientes conclusiones:

Los jugadores que actúan y se desempeñan en este ámbito del futbol según los datos obtenidos dicen que no existe personal capacitado en el aspecto de la nutrición deportiva en cada uno de los clubes q se realizó y mucho menos de motivar a los deportista, a practicar este deporte mediante charlas o eventos que hablen sobre una buena alimentación el cual mejore la calidad de vida y el desempeño personal en las canchas en el cual ellos practican y así pueda mostrar todas sus habilidades y mejore cada vez más su rendimiento.

Los alimentos que ellos consumen tampoco le proporciona la cantidad necesaria de nutrientes debido al factor económico que perciben mensualmente ya que el salario es un sueldo básico por consiguiente la alimentación es limitada y no pueden tener una dieta con un buen nivel nutricional.

Los deportistas sufren constantemente enfermedades y lesiones que en el año más del 60% de jugadores son afectados por esta causa ya sea de carácter muscular, óseo o articular, etc., al momento de realizar los entrenamientos diarios o en un partido de carácter profesional

5.2 RECOMENDACIONES

Los miembros del directorio de cada club deben poner mayor interés en el aspecto salud y deporte los cuales interesan a la estabilidad de un deportista siempre tomando en cuenta el bienestar de cada uno de ellos por el cual conlleva a contratar un equipo adecuado de profesionales en cada área el cual el club requiera.

Se debe gestionar con el directorio, autoridades pertinentes de cada club para fomentar mediante personas capacitadas en nutrición y deporte una guía nutricional el cual mejore la salud de cada integrante del club y así mejorar el nivel deportivo que hoy en día se ha vuelto mucho más competitiva.

Buscar entidades privadas que les apoyen a la salud ya sea económicamente o con productos que ayuden al desempeño de los mismos deportistas evitando al máximo las lesiones que pueden ocasionar dicho problema como es el de una mala alimentación debido a la falta de información o desconocimiento del mismo por parte de los jugadores

Se debe realizar reuniones entre miembros del directorio, directivos de cada club, jugadores participantes, previos a la inauguración del campeonato para trabajar en conjunto y mejorar así los eventos mediante una buena planificación y sin duda con personas capacitadas o entidades privadas que tengan como primer punto la salud y el deporte ya que son dos aspectos que van de la mano en este tipo de campeonatos.

CAPITULO VI

PROPUESTAS

Tema

Elaborar una guía de nutricional para prevenir lesiones deportivas y mejorar el ritmo de vida y el rendimiento futbolístico de la segunda categoría de la ciudad de Guaranda.

6.1 Datos Informativos

Institución Ejecutora: Liga Deportiva de Guaranda.

Provincia: Bolívar

Ciudad: Guaranda

Beneficiarios: Deportistas jugadores de futbol de la ciudad.

Tiempo estimado para la ejecución: seis meses.

Equipo técnico responsable: Investigador conjuntamente con el directorio de los clubes de Guaranda de la segunda categoría.

6.2 Antecedentes.

Alimentación de los Deportistas

El deporte en su concepción actual, para la población general como promotor de salud pública, y para atletas de alta competición, junto con la conciencia de una alimentación controlada y sana, exige algunos conocimientos básicos de alimentación y nutrición, encaminados a la obtención de un óptimo desempeño físico.

Un individuo practicando deporte, en forma recreativa o profesional, no tiene que seguir pautas de alimentación muy diferentes de las aconsejables para cualquier persona sana que quiere mantenerse como tal, comiendo adecuadamente. Mientras en los primeros se debe recomendar una alimentación mixta, que cubra sus necesidades energéticas y de nutrientes, las necesidades nutricionales en el deporte de alta competencia deben atenderse diferenciando según la especialidad deportiva (deportes de resistencia o de fuerza) y la fase deportiva correspondiente (entrenamiento o competición)

La alimentación de un deportista es una parte fundamental y básica de su preparación, y si no la realiza adecuadamente, puede poner en peligro los beneficios del entrenamiento. Sin embargo no debe pasarse por alto que comer y beber es más que una toma de energía y sustancias nutritivas. Se debe disfrutar del placer de las comidas, pero con conocimiento de lo que es más conveniente para alcanzar las metas deportivas propuestas.

El rendimiento físico sólo es posible cuando está disponible una cantidad suficiente de energía. El rendimiento potencial de un deportista depende de la obtención de energía a partir de su alimentación y de sus reservas corporales.

Es necesario que la ingesta de energía sustente el programa de entrenamiento y competencia, y que le permita al atleta alcanzar lo máximo a nivel personal. El gasto energético derivado de la actividad física es el factor con mayor variabilidad entre individuos, aun entre aquellos practicando un mismo deporte.

6.3 Justificación

La propuesta seleccionada es una buena alternativa para incentivar a que los jugadores con una buena alimentación previene enfermedades y lesiones y así fomentar y aumentar el número de deportistas que practiquen el fútbol a nivel profesional, y de esta manera contribuir al desarrollo de la ciudad y de las personas que es el objetivo principal con el apoyo de los clubes y entidades privadas que buscan precautelar la integridad física de los deportistas, de esta manera tendrán todas las garantías para practicar el deporte sin temor alguno de sufrir una lesión deportiva o mucho menos dañar su salud con una alimentación inadecuada .

Motivos o razones por las cuales se considera la propuesta como la mejor alternativa para solucionar el problema y a su vez aportar al desarrollo deportivo y competitivo a nivel de la provincia y del país y como principal punto tomar en cuenta la salud ya que es lo principal para todo ser humano.

6.4 Objetivos

General

Implementar la guía de nutrición deportiva para mejorar la salud de cada uno de los deportistas y así explotar todas sus habilidades y capacidades futbolísticas de la ciudad de Guaranda y la calidad de vida de cada uno de ellos.

Objetivos específicos

- Sensibilizar a los jugadores sobre la importancia de una buena alimentación como factor relevante para aumentar el rendimiento deportivo y mejorar su salud y evitar lesiones.
- Incentivar en cada uno de los clubes que exista personal capacitado en nutrición para así mediante el mismo aumentar el rendimiento deportivo de la ciudad y aportar para el desarrollo del país y en beneficio del deporte.
- Aumentar el rendimiento de cada uno de los jugadores basándose en una buena nutrición mediante una guía de nutrición establecida por profesionales acorde al

desgaste físico y mental y así conseguir los objetivos planteados por cada uno de los equipos.

6.5 Análisis de factibilidad.

Mediante la implementación de esta propuesta sin lugar a duda se crean herramientas y lo más importante una guía que ayudara a mejorar el ritmo de vida de los jugadores y a su vez el nivel futbolístico en donde encontraran alternativas para mejorar, su alimentación y evitar lesiones .

Según el tipo de propuesta conviene tener en cuenta ciertos aspectos de viabilidad como son:

Socio cultural.- en lo sociocultural por la creación de grupos profesionales en el aspecto de nutrición que realicen sin fines de lucro y apoyen par la formación de campeonatos y eventos que incentiven el deporte y formar parte del cambio.

Organizacional.- Por el trabajo mancomunado que tiene que realizar los clubes que están involucrados en el campeonato para sacar adelante el campeonato de futbol de la ciudad con la implementación de profesionales especializados en el ámbito de nutrición deportiva.

Ambiental.- Por el cuidado que debe existir al momento de la ingestión de los alimentos, al no contaminarlos ya que son factores que pueden afectar al medio ambiente y a los propios jugadores en su salud al momento de ingerirlos.

6.6 Fundamentación.

Sobre la nutrición de un deportista.

Hablemos de fútbol:

Un partido por la mañana: como jugador, entrenador o padre es fundamental controlar la comida antes de una competencia ya que hay una estrecha relación con el rendimiento físico e, inclusive, con una posible lesión.

GUIA N° 1

LA ALIMENTACION

OBJETIVO: Fortalecer el conocimiento de los deportistas de la influencia de la alimentación en el deporte.



Gráfico N° 14.
Investigador: Edison Naula

UNA BUENA ALIMENTACION.

La dieta puede tener un alto impacto en el entrenamiento, y una buena dieta ayudará a soportar un entrenamiento intensivo constante, limitando los riesgos de enfermedad o lesiones. Una buena elección en la alimentación puede además promover una mejor adaptación al estímulo del entrenamiento.

Los alimentos ricos en proteínas son importantes para aumentar y reparar los músculos; en todo caso, basta seguir una dieta variada normal para obtener las proteínas que el cuerpo requiere.

Agua limpia y abundante. El agua es nuestro nutrimento esencial. Dos terceras partes del cuerpo humano son agua. La cantidad de agua que bebamos determina la calidad del tejido que formamos.

Los hidratos de carbono provenientes de los cereales serán los encargados de llenar los depósitos de glucógeno que son la principal fuente de energía en el fútbol.

GUIAN° 2

LA BUENA ALIMENTACIÓN

OBJETIVO: formar jugadores con un conocimiento de las ventajas de una buena alimentación.



Gráfico N° 15.

Investigador: Edison Naula

VENTAJAS DE UNA BUENA ALIMENTACION

Mejora el rendimiento en los entrenamientos

Mejora recuperación durante y entre los ejercicios y otras actividades

Siempre está en buenas condiciones físicas

Disminuye del riesgo de lesiones y enfermedades

Confianza en estar bien preparado para la competición

Regularidad en la obtención de un alto rendimiento en los partidos

DESVENTAJAS DE UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN POR PARTE DEL JUGADOR.

Conocimiento insuficiente de los alimentos y bebidas que posean alto contenido vitamínico y energético.

Medios económicos insuficientes

Viajes frecuente

Uso indiscriminado de suplementos y comidas para deportistas.

GUIA N° 3

LOS ALIMENTOS Y NUTRIENTES

OBJETIVO: Potenciar el rendimiento de los jugadores con la ayuda de los alimentos adecuados y sus nutrientes.



Gráfico N° 16.

Investigador: Edison Naula

El organismo es una máquina compleja y maravillosa. Compuesto por miles de millones de células que forman el esqueleto, los músculos, los órganos internos, el sistema nervioso y el sistema sanguíneo; es centro de reacciones químicas incesantes en las que actúan enzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.

Todo esto nos permite crecer, movernos, sentir, pensar:

Para funcionar, este organismo necesita alimentos. Si lo comparamos con un automóvil podemos decir que la comida no es solamente la Mala necesaria para su marcha, sino también el acero de la carrocería y el motor, el plástico de los asientos y el tablero de mandos, la goma de las cubiertas y los cables del circuito eléctrico. Pues la comida no es sólo el combustible del organismo, genera la sustancia misma de nuestro cuerpo.

Naturalmente, los alimentos no se transforman directamente en una parte de nuestro organismo. Deben ser previamente transformados, fragmentados en pequeños elementos básicos a partir de los cuales el organismo sintetiza las sustancias que necesita.

Los glúcidos o hidratos de carbono: o sea los azúcares en sentido amplio, están muy especialmente destinados a suministrar la energía.

Las proteínas: Las proteínas son el principal constituyente de las células.

Las vitaminas: comprenden varias sustancias indispensables para la vida en pequeña cantidad.

El agua: que, como todo el mundo sabe, es esencial para la vida, representa aproximadamente un 70% de nuestro organismo.

LOS CARBOHIDRATOS.

En nuestra dieta diaria los carbohidratos son fundamentales. Cuando nuestro cuerpo necesita de energía para seguir con su normal funcionamiento, son los carbohidratos los alimentos que otorgan este elemento tan importante a nuestro organismo. Es fundamental que a lo largo del día consumamos entre un 25 y un 30% de ácidos grasos, entre un 10 y 20% de proteínas, y todo el resto pertenezca a la ingesta de carbohidratos.

¿DE DÓNDE PROVIENEN?

Los carbohidratos están presentes en la leche, frutas, miel, jaleas, golosinas, avena, maíz, legumbres, arroz, cereales y pastas, entre otros alimentos. Según afirman diferentes expertos, lo ideal es que al día unos 300 gramos de hidratos de carbono provengan de frutas y verduras, otros 50 a 100 gramos de los cereales y sus derivados.

¿LO QUE DEBEMOS SABER?

Cuando el periodo entre sesiones de entrenamiento es menor a 8 horas (durante las pretemporadas de los jugadores de elite, por ejemplo) la ingesta de carbohidratos líquidos y sólidos debería empezar inmediatamente después de la primera sesión para maximizar el tiempo efectivo de recuperación.

CARBOHIDRATOS MODERADO A ALTO DE GLICEMIA.

Las comidas y bebidas ricas en carbohidratos con un índice moderado a alto de glicemia (IG) proveen una fuente de carbohidratos de rápida absorción la misma nos ayudara a una buena recuperación.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS DE CARBOHIDRATOS CON MODERADO A ALTO ÍNDICE DE GLICEMIA (IG).

Los cereales en el desayuno.

EL arroz, Pan blanco e integral, Bebidas deportivas y suaves, Azúcar, jamón y miel, Papas, Frutas tropicales y jugos.

TAMBIEN PROPORCIONAN CARBOHIDRATOS

Cereales con leche

Yogurt de diferentes sabores

Batidos de frutas.

Sándwich de carne y verduras

Salteado con arroz o tallarines

LAS PROTEINAS.

Las proteínas son el principal constituyente de las células, sus bloques estructurales básicos. Se caracterizan por tener C (carbono), O (oxígeno), H (hidrógeno), N (nitrógeno) y, en muy pequeña proporción, S (azufre). Las proteínas están sujetas a un continuo reciclaje en nuestro organismo: cuando ingerimos alimentos las proteínas se van rompiendo en aminoácidos, que se absorben y llegan al torrente sanguíneo, uniéndose allí para formar proteínas nuevas, aunque por otro lado los tejidos tienen que renovarse, lo cual explica que se dé la descomposición en aminoácidos individuales.

Alimentos que brinda 10 gramos de proteínas

4 rebanadas de pan

90 g de cereal

2 tazas de pasta (fideo o tallarines) cocida o 3 tazas de arroz

2 huevos pequeños

300 ml de leche de vaca

20 g de leche en polvo descremada

30 g de queso

200 g de yogurt

35-50 g de carne, pescado o pollo

400 ml de leche de soya

60 g de nueces o semillas

150 g de legumbres o lentejas

200 g de frijoles cocidos

150 ml de batidos de frutas o suplementos líquidos.

REQUERIMIENTOS PROTEICOS DIARIOS

Situación	Cantidad de proteína recomendada
Población general / sedentarios	0,8 – 1 g/kg de peso/día
Deportes de resistencia / fondo	1,2 – 1,4 g/kg de peso/día
Deportes de equipo / intermitentes	1,5 – 1,7 g/kg de peso/día
Deportes de fuerza	1,8 – 2 g/kg de peso/día

Esto significaría, por ejemplo, que un jugador de fútbol de 75 kilos de peso debería consumir entre 112,5 y 127,5g de proteínas diarios.

UN DÉFICIT DE PROTEÍNAS PODRÍA LLEGAR A PROVOCAR:

Disminución de la masa muscular

Aumento del riesgo de sufrir lesiones

Aumento del riesgo de sufrir fatiga crónica.

LAS VITAMINAS.

Son unas sustancias orgánicas necesarias para la regulación del metabolismo, son considerados también nutrientes porque son necesitadas por nuestro organismo ya que no pueden ser fabricadas por nuestro propio cuerpo, por ello es la razón de tener que ingerirlas a través de los alimentos.

Cada vitamina tiene una función específica sobre el organismo, éstas las obtenemos de los distintos alimentos, por ese motivo debemos llevar una dieta que las contenga todas de un modo equilibrado. Debemos tomar una combinación adecuada de los grupos de alimentos con el fin de solventar todas las carencias vitamínicas.

Aunque por sí mismas no aportan energía, las vitaminas son sustancias indispensables en nuestra nutrición. Sin ellas el organismo no podría aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por medio de la alimentación.

Guía N° 4

ALIMENTOS ANTES DE UN PARTIDO DE FUTBOL

OBJETIVO: Aumentar el rendimiento deportivo con una buena alimentación siempre tomando en cuenta las características de cada jugador.



Gráfico N° 17.

Investigador: Edison Naula

UN PARTITO O ENCUENTRO DE FUTBOL?

Lo más importante es entrenar y comer a las horas adecuadas, y lo principal ya que en todo el día el cuerpo de manera ya sea consciente o inconsciente gasta energía entonces mediante una buena alimentación y descanso hay que reponer las energía gastada en todo ese lapso de tiempo invertido.

Todo deportista como saben debe alimentarse de la manera más idónea y adecuada a medida de su desgaste físico y a nivel de su masa corporal y la alimentación que es una de los principales puntos para alcanzar los objetivos que se han planteado durante la semana u año que dure la competición, debe tener en cuenta tres palabras que son antes, durante y después de un partido la alimentación es primordial.

Ejemplo: DIETA PARA LA INGESTA DIARIA de carbohidratos para la provisión de 630 g de carbohidratos *(por ejemplo para proveer 9 g/kg de carbohidratos a un jugador de 70 kg de peso)

Temprano en la mañana 150 g = 2 tazas de cereal con leche + 250 ml de jugo de frutas + 1 banana + 2 rebanadas finas de pan tostado con rebanadas finas de jamón

Media Mañana 50 g = 500 ml de una bebida suave o 750 ml de una bebida deportiva

Mediodía 150 g = 1 rebanada de pan + 1 panecillo mediano + batido de frutas

Merienda o aperitivo 50 g = 200 g de yogurt de sabores + 250 ml de jugo de frutas

Cena 200 g = 3 tazas de pasta + 2 tazas de ensalada de frutas + 2 cucharadas de helados + 500 ml de bebida deportiva

Merienda aperitivo 30 g = 50 g de chocolate.

Alimento que proveen 140 de carbohidratos antes de un partido (2 g/kg para un jugador de 70 kg) son:

2,5 tazas de cereal en el desayuno + leche + 1 plátano grande

Guía N° 5

LA HIDRATACION

OBJETIVO: Incrementar el rendimiento futbolístico con una buena hidratación para evitar el desgaste físico.



Gráfico N° 18.

Investigador: Edison Naula

LA HIDRATACIÓN.

Es muy importante ya que el cuerpo en movimiento y en reposo gasta gran cantidad de líquidos por la misma razón el cuerpo siempre debe mantenerse hidratado y mucho más en un jugador de futbol que debe ingerir gran cantidad de líquido debido a su desgaste físico.

Antes de realizar alguna actividad física se debe consumir entre 400 a 600 ml de líquido de 2 a 3 horas antes. Durante la actividad, la recomendación es tomar 120-180 ml cada 20 minutos.

¿COMO HACER TU PROPIA BEBIDA REHIDRATANTE?

Las bebidas rehidratantes o isotónicas poseen gran cantidad de minerales y ayudan a asimilar el agua a nuestro cuerpo. Son ideales para cuando realizamos actividad física, ya que desgastamos energía y eliminamos líquidos y minerales a través de la sudoración. Las bebidas deportivas se venden en cualquier kiosco, pero también son muy fáciles y rápidas de preparar con muy pocos ingredientes.

Necesitas:

.1 litro de agua . 60gr de azucar

.500 mg de sal fina .2 limones

.500 mg de bicarbonato de sodio.

Guía N° 6

DIETA DEPORTIVA EN LA PRETEMPORADA

OBJETIVO: Aumentar el rendimiento futbolístico con una adecuada alimentación.



Gráfico N° 19.

Investigador: Edison Naula

Cuando el periodo entre sesiones de entrenamiento es menor a 8 horas (durante las pretemporadas de los jugadores de elite, por ejemplo) la ingesta de carbohidratos líquidos y sólidos debería empezar inmediatamente después de la primera sesión para maximizar el tiempo efectivo de recuperación. Se recomienda ingerir refrigerios durante la primera fase de recuperación a fin de cubrir las necesidades de carbohidratos.

Desayuno

Café con leche – Té – Jugo de Naranja o Manzana.

Tostadas con dulce – Pan Negro o blanco.

Cereales – Nueces – Pasas de uva.

Almuerzo

Entrada de ensaladas – variedad.

Primer plato: tarta de verdura o jamón y queso.

Segundo plato: pastas, con opciones de ravioles, fideos o ñoquis, con diversas salsas.

Postre: flan, gelatina, frutas.

Merienda

Café con leche – Té – Jugos

Tostadas con dulce – Tostados de jamón y queso.

Cena

Entrada de ensaladas – variedad.

Primer plato: empanadas – entradas frías.

Segundo plato: diversos cortes de carnes rojas o pollo al horno, acompañados por puré.

Guía N° 7

DIETA DEPORTIVA ANTES DE UN PARTIDO

OBJETIVO: Maximizar el desarrollo de los deportistas a nivel mental y físico.



Gráfico N° 20.

Investigador: Edison Naula

La modificación de la dieta (en lo que a carbohidratos se refiere) y del nivel de entrenamiento alrededor una semana antes de ocurrir un evento deportivo de competición ha mostrado niveles supra normales de glucógeno, lo que mejora la oxidación de carbohidratos y mejora la capacidad de resistencia en actividades prolongadas como el fútbol.

NORMAS BÁSICAS DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

Agua limpia y abundante. El agua es nuestro nutrimento esencial. Dos terceras partes del cuerpo humano son agua. La cantidad de agua que bebamos determina la calidad del tejido que formamos. 65-70% hidratos de carbono. El 65-70% de las calorías de la dieta deberá consistir en hidratos de carbono compuestos; es decir, de cereales integrales, verduras, pasta, arroz y algunas frutas. Limpiar las grasas (10-15%).

Guía N° 8

DIETA DEPORTIVA DURANTE EL PARTIDO

OBJETIVO: Mantener el nivel futbolístico y un buen estado físico de los deportistas.



Gráfico N° 21.
Investigador: Edison Naula

Durante la realización del ejercicio se va consumiendo la energía en forma de glucógeno que el hígado proporciona, existen evidencias que mantienen que el consumo de carbohidratos durante la práctica deportiva prolongada mejora la resistencia a la fatiga. Su consumo mantiene los niveles de glucosa en sangre. La ingesta de carbohidratos se realiza mediante bebidas o batidos con contenido bajo de carbohidratos (0,5 a 1 g/kg de deportista) que se suele ingerir con una periodicidad de una hora.

Y una buena hidratación.

Hidratarse en el ejercicio con agua (15´-20´) y durante el esfuerzo, al finalizar hidratarse "a tope" de forma progresiva, con agua, bebidas azucaradas, y zumos si es posible por ese orden

- Un método para saber si una persona se está deshidratando, es la pérdida de peso y el color de su orina, esta debe de ser incolora (si tiene color fuerte, necesitamos la ingestión de líquidos)

Guía N°9

DIETA DEPORTIVA PARA LA RECUPERACIÓN

OBJETIVO: Aumentar la recuperación de los futbolistas con una adecuada alimentación.



Gráfico N° 22.

Investigador: Edison Naula

Objetivos en la ingesta de carbohidratos

Recuperación inmediata después del ejercicio (0 a 4 horas): aproximadamente 1 g por kg del peso corporal del jugador por hora, consumidos en intervalos frecuentes.

Recuperación de una sesión de entrenamiento de duración moderada/baja intensidad: 5-7 g por día por kilo de peso corporal.

Recuperación de una sesión de entrenamiento moderada a alta resistencia (como en la pretemporada) o para competiciones: 7-10 g por día por kilo de peso corporal.

Ejemplos de alimentos de carbohidratos fáciles de digerir

La mayoría de los cereales en el desayuno

La mayoría de las formas de arroz

Pan blanco e integral

Bebidas deportivas y suaves

Azúcar, jamón y miel

Papas

Frutas tropicales y jugos

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

Inmediatamente después aportar: Agua o preferentemente bebidas glucoelectrolíticas Zumo de frutas, Fruta fresca madura, Caldos vegetales (no calientes), Preparados especiales, específicos para la reposición hídrica y de carbohidratos 1,5 a 2 horas después de la competición aportar una comida que contenga (tiempo de espera recomendado) ,Ensaladas ,Caldos o sopas vegetales, Purés de verdura o legumbres *Arroz, pasta, patatas, legumbres *Huevo duro o pasado por agua o pochê Leche, yogures o quesos desnatados. Como postre: arroz o leche, frutas maduras, macedonia, natillas o flan o pastelería baja en grasa Se recomiendan formas de cocción suaves como plancha, vapor, hervido. Y utilizar aceite de oliva para aliñar y salsas con bajo contenido graso

Guía N° 10

LESIONES Y SU PREVENCIÓN

OBJETIVO: Fortalecer el conocimiento de los jugadores sobre una lesión y como evitarlos.



Gráfico N° 23.

Investigador: Edison Naula

¿Qué es una lesión deportiva?

Las lesiones deportivas son lesiones que se suelen producir mientras se practica un deporte organizado, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física organizada. En los jóvenes este tipo de lesiones ocurren por diversas razones, incluyendo un entrenamiento incorrecto, llevar un calzado deportivo inadecuado, no llevar el equipo de protección necesario y el rápido crecimiento que se experimenta durante la pubertad.

Hay dos grandes categorías generales de lesiones deportivas. La primera es la de las lesiones traumáticas agudas. Suelen producirse a través de un solo golpe o de la aplicación de una fuerza aislada —como ser objeto de una mala entrada en un partido de fútbol. Las lesiones traumáticas agudas Incluyen las siguientes:

- **fracturas** - grietas o rotura totales o parciales de tejido óseo
- **magulladuras, contusiones** en terminología médica —provocadas por golpes directos, que pueden cursar con Inflamación y sangrado en el interior de los músculos y otros tejidos corporales

- **distensiones** - estiramientos o desgarros en un músculo o tendón, el extremo estrecho y resistente de un músculo que lo conecte con el hueso
- **esguinces** - estiramientos o desgarros de ligamentos, el tejido que refuerza y da estabilidad a la articulaciones, conectando huesos y cartílagos
- **abrasiones** - raspaduras
- **laceraciones** - cortes en la piel que suelen ser lo bastante profundos como para requerir puntos o grapas

La prevención.

- Depende de una serie de factores, como son:
- Una adecuada preparación física.
- Utilización del equipo apropiado, (incluyendo los protectores).
- Cumplimiento de las reglas o normas del deporte que se practique.
- Pasar controles de salud.
- Llevar una correcta alimentación e hidratación.

QUE HACER EN UNA LESIÓN.

Las primeras 24 horas posteriores a una lesión son importantes porque determinan su magnitud y el tiempo posible de recuperación. Primero debemos hacer es disminuir el proceso de inflamación, y la manera más sencilla de recordar qué hacer.

- **HIELO.** Aplicar frío local (no directo a la piel).
- **COMPRESIÓN.** Hacer presión con vendaje elástico de manera cómoda no muy apretado.
- **ELEVACIÓN,** Mantener la parte del cuerpo lesionada elevada y protegida.
- **REPOSO.** Mantener la extremidad sin movimiento, auxiliado por una férula.

6.7 Metodología (plan operativo)

Fases	Metas	Actividades	Responsables	Recursos	Tiempo
Socialización	Concientización sobre la incidencia de la alimentación en los deportistas	Realización de reunión con los representantes de cada club.	.Dirigentes. .investigador	Equipo de cómputo. Material de oficina	15 días
Charlas con jugadores.	Dar a conocer los beneficios de una buena alimentación para así mejorar su rendimiento y evitar lesiones.	Charlas con los jugadores sobre la alimentación y las lesiones y entrega de un manual nutricional.	.Jugadores de cada uno de los clubes. .investigador	Equipo de cómputo. Material de oficina	15 días
Evaluación	Tener jugadores con buena salud y así mejorar día a día el campeonato en la ciudad de Guaranda.	Monitoreo en el transcurso de los encuentros de fútbol.	Investigador	Cámara fotográfica Filmadora.	Todo el transcurso del campeonato

Cuadro Nº 15.

Elaborado: Investigador

6.8 Administración

Para la administración de la propuesta, la unidad ejecutora, en este caso son oes la institución beneficiaria, donde se desarrolló el proyecto o la investigación, clubes que deseen este beneficio para los integrantes ya que el mismo aumentara su nivel ya sea personal y deportivo etc.

Organismo	Responsables	Fases de responsabilidad
Equipo de autogestión de la institución	Presidente del club Vicepresidente. Cuerpo técnico	Organización previa al proceso Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y Aprobación
Equipo de trabajo	Director técnico Preparador físico. Deportistas.	Programación Operativa Ejecución del Proyecto.

Cuadro Nº 16

Elaborado: Investigador

6.9 Previsión de la evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes necesitan evaluar? • ¿Por qué evaluar? • ¿Para qué evaluar? • ¿Qué evaluar? • ¿Quién evalúa? • ¿Cuándo evaluar? • ¿Cómo evaluar? • ¿Con qué evaluar? 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenador , Preparador físico • Para saber en qué nivel deportivo y de salud se encuentra cada jugador y así tener una idea clara para potenciarla el trabajo en el transcurso del campeonato. • Para saber en qué medida ha mejorado su salud y a su vez su rendimiento como futbolista. • Las capacidades de cada uno de los deportistas como resistencia velocidad y rendimiento de los jugadores en cada uno de los encuentros futbolísticos. • Investigador • Durante el periodo que dura el campeonato. • Mediante los resultados a nivel futbolístico que obtiene cada uno de los clubes. • Fichas de observación

Cuadro Nº 17

Elaborado: Investigador

BIBLIOGRAFÍA

- **Garrido, R (2005)** Atención urgente de las lesiones deportivas en mujeres. Revista Digital - Buenos Aires - Año 2010 - N° 85.
- **Joffre Venegas Jiménez** Para entender la actividad física (ecuador)
- **Grisales, j.** 1994 “como mejorar la técnica individual del futbolista.” editorial i.g.m. medellín-colombia.
- **DYSON G** mecánica del atletismo. Editorial instituto nacional de educación física y deportes Madrid – España
- PEREZ, C. (2003) Actividad Física y enfermedad (en español) Nutrición y salud.
- **CORRALES R.** (2003) Actividad Física y enfermedad (en español) Nutrición y salud.

LINCOGRAFÍA

- [www.euskalnet.net/...lesiones –en-el-deporte/](http://www.euskalnet.net/...lesiones-en-el-deporte/)
- www.euskalnet.net/...lesiones/lesiones/lesiones.htm
- www.niams.nih.gov/Lesionesdeportivas/default.asp-
- wwwfcmkda.com/.../lesiones%20deportivas.htm-w kidshealth.org
- www.aumex.mx/.../Lesiones-mas-comunes-en-los-deportistas290405.pdf
- www.fisioterapiaecuador.org/...lesiones-deportivas-por-sobruso-ww.tu
- es.wikipedia.org/wiki/medicina-deportiva-otromedico.com/temas/índice-lesiones.htm
- www.timeforfit.com/...lesionesdeportivas-caracteristicas-futbol/-España-
- www.nutricion.pro/tag/calidad-de-alimentos
- www.alimentacionsana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/trastornos%20alimenticios.htm
- www.editum.org/lostrastornosalimenticiostiposntomasyttratamientos-p-612.html
- www.saludalia.com/vivir-sano/prevencion-de-las-lesiones-en-el-deporte.

ANEXOS

MARCO ADMINISTRATIVO

Recursos

Personales

Asesor de tesis: Lcd. Mg.Cristian Barquín.

Investigador: Edison Naula

Equipo

Computador

Calculadora

Impresora

Celular

Cámara

Materiales de Oficina

Papel boom A4

Bolígrafos

Lápiz

Borrador

Cuaderno

ENCUESTA.

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias de la Educación
Carrera Cultura Física

Encuestas

1 ¿Considera Ud. que la mala práctica deportiva producirá lesiones Oseas, musculares y articulares?

SI ()

NO ()

2¿Cree usted que una mala alimentación puede influir en a tener lesiones constantemente?

SI ()

NO ()

3¿En qué medida cree usted que la ingesta de alcohol influye en una lesión deportiva?

POCO ()

MUCHO ()

NADA()

4¿Cómo jugador de futbol piensa que la mala alimentación puede producir pérdida de peso o un sobrepeso?

SI ()

NO ()

5¿Piensa Ud. que el cansancio físico y mental se producirá por una mala alimentación?

SI ()

NO ()

6¿Cree Ud. que la economía afecta los jugadores a no consumir productos de un nivel nutricional alto en vitaminas?

SI ()

NO ()

7¿Considera Ud. que la mala práctica deportiva producirá lesiones Óseas, musculares y articulares?

SI ()

NO ()

8¿Cree Ud. como deportista que los ejercicios físicos intensos, con sobrecarga pueden producir lesiones deportivas?

SI ()

NO ()

9¿En qué medida cree usted que mejoraría el rendimiento de los futbolistas con implementado una guía de nutrición deportiva?

POCO ()

MUCHO ()

NADA ()

10¿Cree Ud. que el entrenamiento competitivo mal ejecutado puede producir lesiones en los futbolistas de la segunda categoría?

SI ()

NO ()

11¿Ha sufrido usted alguna vez una lesión deportiva por una mala alimentación o esfuerzo físico?

SI ()

NO ()

FOTOGRAFIAS
EQUIPOS DE SEGUNDA CATEGORIA





Lesiones



Lesiones

