

Tema

Conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los fisicoculturistas del gimnasio Altamira, Managua

Bra Marilizabeth Ruiz, Bra Pamela Olivas.
Nutrición, *Polisal Unan Managua*

MSc Kenia Paramo Gómez, Docente de Nutrición

RESUMEN

La presente investigación se basó en los conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua, octubre-diciembre 2017, con la finalidad de promover el interés en la comunidad deportiva para el desarrollo de programas de alimentación y nutrición dirigidas para un mejor rendimiento deportivo. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal, cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 15 deportistas de fisicoculturismo. Se obtuvo la información mediante una encuesta sobre los aspectos sociodemográficos, composición corporal, grado de conocimiento y prácticas en alimentación y nutrición. Para el análisis de la información se utilizó el programa SPSS 18, Excel 2010 y Word. Los principales resultados de esta investigación fueron: el 100% de la población era del sexo masculino, la edad predominante fue de 21 a 25 años, en

cuanto a la composición corporal, el 93% de los deportistas tenían un somatotipo en la clasificación mesomórfico con mayor desarrollo muscular, según el grado de conocimiento el 75% de la población en estudio tenían buenos conocimientos en cuanto a alimentación y nutrición, siendo el 43% de los deportistas que obtuvieron una clasificación de buenas prácticas y 28.5% para las categorías regular y malo de alimentación y nutrición de acuerdo a entrenamiento, tiempos de comida, necesidades de agua y en la alimentación pre, durante y post competencia.

Palabras claves: fisicoculturismo, composición corporal, nutrición, alimentación, practicas, conocimientos.

ABSTRAC

The present research was based on knowledge and practices on food and nutrition owned by the bodybuilders of Gimnasio Altamira, Managua, October-December 2017, in order to promote interest in the sports community for the development of food and nutrition programs directed for better sports performance. The study was

descriptive, cross-sectional, quantitative, the sample consisted of 15 bodybuilding athletes. The information was obtained through a survey on sociodemographic aspects, body composition, degree of knowledge and practices in food and nutrition. For the analysis of the information, the program was used SPSS 18, Excel 2010 and Word. The main results of this investigation were: 100% of the population was male, the predominant age was 21 to 25 years, in terms of body composition, 93% of athletes had a somatotype in the mesomorphic classification with greater muscular development, according to the degree of knowledge 75% of the study population had good knowledge in terms of food and nutrition, being 43% of the athletes who obtained a classification of good practices and 28.5% for the regular and bad categories of food and nutrition according to training, meal times, water needs and in pre, during and post competition.

Keywords: Bodybuilding, body composition, nutrition, diet, practices, knowledge.

INTRODUCCIÓN

La Nutrición Deportiva está encaminada a construir tipos de patrones alimenticios que sean estimados como equilibrados, completos, variados y bien calculados de manera que se logre potencializar y complementar la actividad psicofísica de un atleta de cualquier clase o categoría; y de la misma forma favoreciendo en la mayoría de los casos el anabolismo proteínico, los niveles energéticos superiores por la presencia de carbohidratos complejos y el catabolismo de los lípidos; es decir la pérdida de grasa corporal, manteniéndola en un porcentaje de un dígito para la gran mayoría de los deportes. Una representación de la misma es el fisiculturismo; una práctica para una ganancia de masa muscular y está determinada generalmente por manipulación dietética, ayudas ergogénicas o sustancias consideradas dopaje. (Palavecino, 2002). También conocido como culturismo; Según (Kraemer & Spiering, 2008), es el proceso de desarrollo de las fibras musculares a través de diversas técnicas. Esto se logra a través del entrenamiento muscular con peso y el aumento de la ingesta calórica, el entrenamiento consta de tres fases: desarrollar la fuerza, desarrollar la masa que

corresponde al desarrollo máximo de los músculos y la etapa de secado, que consiste en eliminar la grasa que envuelve al músculo. Los fisicoculturistas compiten donde sólo se juzga la musculatura.

Las investigaciones internacionales publicadas en cuanto a conocimientos de esta disciplina desde la perspectiva del atleta, tal es el estudio realizado en Brasil, 2016; que habla sobre Conocimientos sobre alimentación y nutrición después del desarrollo de actividades de educación alimentaria. La investigación se desarrolló en dos fases, la primera consistió en una evaluación del conocimiento nutricional y alimentario mediante un cuestionario, y la segunda fase se dedicó al desarrollo de actividades educativas, con el objetivo de evaluar su efecto en el conocimiento sobre alimentación y nutrición, como resultado se obtuvo un porcentaje significativo de aciertos después de la intervención para todos los temas del cuestionario de preguntas Generales, Nutrición básica, Pirámide alimentaria y alimentación deportiva (UFA, 2016).

Un estudio realizado en Santiago de Chile, con el objetivo de determinar el Somatotipo de los deportistas de alto rendimiento, siendo este un tipo de estudio descriptivo,

evaluándose antropométricamente a 309 deportistas de 40 disciplinas diferentes entre ellas incluidas el levantamiento de pesas, durante Marzo 2010 hasta Abril 2015, siendo los principales resultados que la mayoría eran mesoformos, lo cual tienden al mayor predominio del desarrollo músculo-esquelético, los cuales se compararon con deportistas de olimpiadas mostrando similares resultados (Rodríguez, Castillo y Tejo, 2014).

Este estudio se enfocó en identificar los Conocimientos y Prácticas en Alimentación y Nutrición que poseen los Fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua, en el periodo octubre- diciembre 2017, lo cual servirá como base de futuras investigaciones en nutrición deportiva y que se promueva la educación nutricional en este grupo de población. Como objetivos específicos se plantearon los siguientes: 1. Caracterizar sociodemográficamente a los Fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua.

2. Clasificar la composición corporal de los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua.

3. Evaluar el grado de conocimiento sobre alimentación y nutrición de los

fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua.

4. Determinar las prácticas acerca de alimentación y nutrición que realizan los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua.

MATERIAL Y MÉTODO.

Se realizó un estudio prospectivo, de corte transversal, cuantitativo. El ámbito de estudio es en el Gimnasio Altamira, distrito V Altamira, Managua. La población a estudio 15 fisicoculturistas en el distrito; siendo la muestra el 100%.

Con criterios de inclusión: Fisicoculturistas que entrenen en el gimnasio Altamira, Managua.

Fisicoculturistas que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Personas que asisten al gimnasio, pero no son fisicoculturistas.

Fisicoculturistas que no firmen el consentimiento informado.

Las variables a estudiar:

1) Socio-Demográficas: Edad, sexo, procedencia, estado civil, nivel de

escolaridad, ingreso económico, gastos de alimentación y categoría de peso en la cual compete.

- 2) Composición corporal: somatotipo
- 3) Grado de conocimientos sobre alimentación y nutrición.
- 4) Prácticas sobre alimentación y nutrición: tiempos de comidas, tiempos de entrenamiento, necesidades de agua; prácticas de alimentación pre, post durante la competencia.

Se realizó para la obtención de la información una encuesta; comprendida por preguntas cerradas; con ítem correspondientes.

De los datos generados en la entrevista se realizó el procesamiento estadístico pertinente. Según la naturaleza de cada una de las variables en sus respectivas tablas de salida, respondiendo a la base de datos generada con el programa Statcal Package for the Social Science (SPSS) versión 18.0 para Windows, utilizando la: - Tabla de Frecuencia. - Tabla de Contingencia.

Los gráficos de barras en que se presentan los datos porcentuales fueron generados en el programa Excel versión 2010 para un fácil análisis claro, sencillo y descriptivo en la que se relacionan más de una variable de estudio. Para el levantamiento del texto se utilizó

Microsoft Office Word 2010. Para la evaluación de las variables se aplicó una Escala Likert para medir el nivel de conocimientos y prácticas de los fisicoculturistas en estudio.

Escala de Medición

La escala Likert se utilizó para medir conocimientos y prácticas. El instrumento contiene 8 preguntas para la variable de conocimiento el cual para determinar su porcentaje se multiplico la cantidad de fisicoculturistas que contestaron las opciones por 12.5 y el porcentaje de prácticas con un porcentaje de 14.28% para determinar el nivel de ambos se elaboró una guía de preguntas (ver Anexo 4) una vez calificadas las repuestas en; Adecuado, Regular e Inadecuado, se aplicó la formula $(PCA/TPC*100)$, donde PCA corresponde a preguntas contestadas adecuadamente TPC corresponde a total de preguntas contestada. Al final se obtuvo un porcentaje el cual se calificó de la siguiente manera; Bueno: 70%-100% Regular: 60%-69% Malo: < 59%.

RESULTADOS: de un total de 15 fisicoculturistas; se obtuvo entre los datos sociodemográficos: el 1005 masculino, el 67% entre 21- 25 años de edad; el 1005 de los atletas en estudios eran soltero; el 86,7% escolaridad universitaria; y el 100%

procedencia de Managua. El 40% tiene ingresos económicos entre 2500 – 3000 córdobas; entre los gastos de alimentación de C\$ 1500 – 2000 córdobas. El tiempo e práctica de disciplina fue en el 60% de los atletas de 1- 3 años; y el 86,7% en las categorías de peso pluma (< 65kg), de acuerdo a las categorías de peso. De acuerdo al somatotipo el 93% se encuentran la clasificación corporal mesomorfica. De acuerdo al nivel de conocimiento el 75% fueron buenos conocimientos y los 12,55 conocimientos malos. Según el nivel de práctica el 43% eran buenos y el 28.5% eran malos.

DISCUSIÓN

Tabla 1: Edad y sexo de los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua

Edad	Masculino		Femenino	
	N°	%	N°	%
15 a 20 años	2	13.3%	0	0%
21 a 25 años	10	67%	0	0%
26 a 30 años	3	20%%	0	0%

Fuente: Encuesta

Esta tabla muestra las edades y sexo de los fisicoculturistas predominando el sexo masculino con un 100% (15) esto significa que existe una mayor demanda de este deporte por parte del género masculino, con relación a las edades el mayor porcentaje que oscilan entre 21 a 25 años donde la madurez física y sus sistemas corporales funcionan en un óptimo nivel.

Tabla 2: Somatotipo de los fisicoculturistas del Gimnasio Altamira, Managua

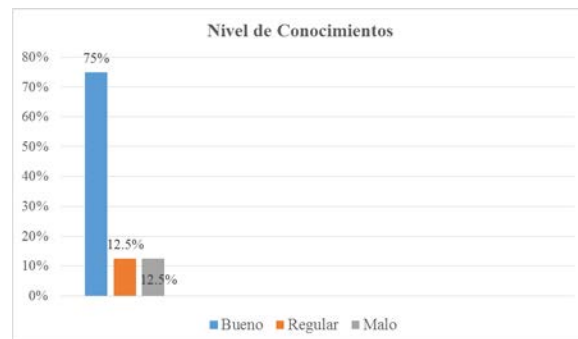
Endomorfo		Meso morfo		Ecto morfo		Total	
N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
1	7%	14	93	0	0	15	100
			%		%		%

Fuente: Encuesta

El 93% (14) de los deportistas se encuentran en clasificación de la composición corporal mesomorfica ya que este se define por desarrollo muscular esquelético relativo, resultados similares han mostrado diferentes estudios, uno de ellos fue realizado a 309 deportistas de 40 disciplinas diferentes entre ellas incluidas el levantamiento de pesas, donde mostraban que la mayoría eran mesoformos, lo cual tienden al mayor predominio de la masa muscular en comparación con la masa grasa, los cuales se compararon con deportistas de olimpiadas

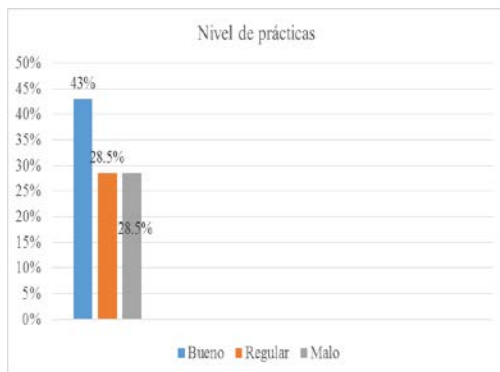
mostrando similares resultados (Rodriguez, Castillo, & Tejo, 2014).

Figura 1: Nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición de los fisicoculturistas del gimnasio Altamira, Managua



El nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición muestra que un 75% de los fisicoculturistas tienen conocimientos buenos de acuerdo a las respuestas obtenidas de esta variable, relacionando estos resultados con un estudio de intervención en niños y adolescentes deportistas en edades entre 9 y 19 años de ambos géneros con el tema conocimientos sobre alimentación y nutrición después del desarrollo de actividades de educación alimentaria. Como resultado se obtuvo un porcentaje significativo de aciertos (UFA, 2016).

Figura 25: Nivel de prácticas de alimentación y nutrición de los fisicoculturistas del gimnasio Altamira, Managua.



El 43% de las prácticas de los fisicoculturistas se mostraron buenas con relación a la teoría y a los conocimientos de alimentación, mientras que un 28.5% reflejaron practicas regulares y el otro 28.5% malas prácticas. El rendimiento deportivo depende no solo del entrenamiento y la determinación genética, sino también y de manera importante una adecuada alimentación que permitirá a la persona que practica deporte mantener un buen estado de salud, así la nutrición y el entrenamiento son factores esenciales que contribuyen a una vida saludable del deportista.

CONCLUSIONES

Características sociodemográficas

Dentro de las características sociodemográficas del estudio se encontró que los fisicoculturistas en el 100% son del departamento de Managua y del sexo masculino, siendo entre las edades de 21-25 años en su mayoría, con un nivel de escolaridad de universitarios, estado civil solteros y un ingreso económico de 2500 a 3000 córdobas al mes.

Composición Corporal

En el somatotipo predominante en la clasificación corporal fue mesomorfica con un 93% con mayor predominio muscular esquelético relativo ya que, ganan músculos con facilidad y es el tipo somático ideal para el fisicoculturismo y cualquier deporte que implique fuerza y musculatura.

Conocimientos sobre alimentación y nutrición

En los conocimientos sobre alimentación y nutrición se identificó el 75% de los deportistas obtuvieron una clasificación de buenos conocimientos, el cual incluye conceptos generales de alimentación y nutrición, relación entre la importancia en el deporte, así también el

proceso de alimentación pre durante y post competencia.

Prácticas de alimentación y nutrición

El 43% de los deportistas reflejaron buenas prácticas en alimentación y nutrición de acuerdo a la información de su entrenamiento, tiempos de comida, consumo de agua y las etapas de alimentación en el deporte.

REFERENCIAS

- IND-CONADERFI. (Febrero 2016). Seminario de Fisicoculturismo. Boletín
- Kraemer, W., & Spiering, B. (2008). *Crecimiento Muscular: Entrenamiento de Fuerza*. España: "National Strength & Conditioning Association".
- Palavecino, N. (2002). *Nutrición para el alto rendimiento*. Argentina: Colección: Ciencias de la Salud.
- UFA. (abril de 2016). *ResearchGate*.
Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/302593451_Conocimiento_sobre_alimentacion_Y_nutriciondespues_del_desarrollo_de_actividades_de_educacion_alimentaria_entre_ninos_y_adolescentes_deportistas
- Rodriguez, G., Castillo, O., & Tejo, J. (2014). Somatotipo de los deportistas de alto rendimiento Santiago, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*.