



**Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Agrarias
Centro Regional Santa Fe**

**“CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE 18 A 40 AÑOS DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA
ASOCIACIÓN PARANAENSE DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ”.**

Firma Directora

Aclaración: Lic. Almada Julieta

DNI: 38054522

Firma alumna

Aclaración: Téc. Palacio Mariana

DNI: 36406121

- Paraná, Mayo 2021 –

“Las opiniones expresadas por la autora de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”.

Agradecimientos

A mis hijos, por ser mi motor de cada día.

A mi compañero por estar siempre firme, y ser mi “cheerleader” personal.

A mis padres por darme la maravillosa oportunidad de estudiar lo que me
apasiona.

A mis amigas, hermanas que me regalo la vida, gracias por su apoyo
incondicional.

Gracias, gracias, gracias.

RESUMEN

Objetivo:

El objetivo de éste trabajo es describir los conocimientos y creencias alimentarias de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet de la ciudad de Paraná.

Método:

Para lograr el cumplimiento de los objetivos previstos en la presente tesina, se realizó un estudio de tipo: descriptivo, observacional, transversal, con enfoque cualitativo.

La investigación se llevó a cabo en la ciudad de Paraná, tomando un tamaño de muestra de 58 individuos, además se realizó una revisión bibliográfica de antecedentes en el tema y encuestas que fueron efectuadas para obtener datos de las características de la población en estudio.

Resultados:

Como resultado de ésta investigación se encontró que existe un bajo conocimiento en nutrición saludable, un mayor interés y conocimiento en nutrición deportiva. También se pudo observar que la población estudiada en su totalidad obtiene sus conocimientos de fuentes informales (redes sociales, amigos, familiares, TV, etc.)

Palabras claves:

Conocimientos – creencias – alimentarias – basquetbolistas – nutrición

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
MARCO TEÓRICO.....	4
Nutrición deportiva	4
Básquetbol	5
Conocimientos	7
Creencias	9
Fuente de información: la charlatanería	10
ANTECEDENTES.....	11
OBJETIVOS.....	13
Objetivo general:.....	13
Objetivos específicos:.....	13
DISEÑO METODOLÓGICO	14
MATERIALES Y MÉTODOS.....	15
Ámbito de aplicación.....	15
Población.....	15
Muestra.....	15
Unidad de análisis	16
Criterios de inclusión.....	16
Criterios de exclusión	16
Identificación, definición y operacionalización de las variables	16
Edad	17
Conocimientos alimentarios.....	17
Creencias alimentarias	19
RESULTADOS	22
DISCUSIÓN.....	37
CONCLUSIÓN.....	40
RECOMENDACIONES.....	42

BIBLIOGRAFÍA.....	43
ANEXOS.....	47



INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la nutrición deportiva ha cobrado un especial interés en el área de los deportes y la actividad física. Deportistas que buscan obtener mejores resultados recurren asesoramiento de profesionales y no profesionales para potenciar su rendimiento a través de la alimentación.

La nutrición deportiva es un área de estudio relativamente nueva cuyo objetivo es la aplicación de los principios nutricionales a la mejora del rendimiento deportivo. (Williams, 2002). El conocimiento específico de cuáles son los requerimientos particulares de nutrientes del deportista hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud (Arasa Gil, 2005).

El conocimiento necesario para llevar a cabo una alimentación adecuada se encuentra al alcance de cualquier persona que pueda acceder a internet y navegar por la red. Sin embargo, el principal problema reside en que no todos cuentan con las herramientas necesarias para desglosar la cantidad de información que existe e interpretarla de una manera correcta.

Sumado a la facilidad de acceso a la información, los medios de comunicación también desempeñan un papel clave, ya que ejercen una gran influencia sobre la educación y comportamiento de los ciudadanos (Gutiérrez, 1995). Los exhaustivos mensajes publicitarios condicionan los conocimientos y creencias en materia de alimentación (Rivera, 2006). Además, éstos a su vez están condicionados por la cultura, influencias sociales, familia y amigos (Aguirre, 2010).



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

De ésta manera la nutrición se ha convertido, para bien y para mal, en un tema de conversación en el que cualquier persona opina. Los conceptos erróneos, o en definitiva el desconocimiento de la persona media sobre dieta y salud está ocasionando una creciente expansión de personas que hablan sobre nutrición, abarcando desde opiniones de expertos hasta la de auténticos charlatanes (Hernández y Sastre, 1999).

La invención de creencias alimentarias, incluso contradictorias entre sí, parece no tener fin; algunos son fácilmente refutables con sólo utilizar la lógica científica, otros requieren la aplicación del sentido común (Murillo y Pérez, 2017). Existe una gran cantidad de opiniones infundadas sobre la nutrición necesaria para conseguir objetivos físicos, se produce un bombardeo informativo sobre qué hacer, consumir o no consumir que puede provocar ciertas dudas en el consumidor (Moreno, 2016).

En el caso de los deportistas aficionados y de competición, éstos se sienten confusos sobre qué y cuándo comer; como obtener energía antes, durante y después del ejercicio; cómo encontrar el camino correcto entre los variados suplementos comerciales; y cómo elegir la mejor dieta para perder grasa y desarrollar masa muscular (Clark, 2010).

Debido a lo expuesto previamente encuentro fundamental indagar más sobre las fuentes de información que utilizan los deportistas, y analizar los conocimientos que poseen en nutrición, como así también las creencias que forman parte de sus realidades.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los conocimiento y creencias alimentarias de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet de la ciudad de Paraná?

FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el año 2019 se llevó a cabo la Copa Mundial de Baloncesto de la FIBA y junto con ella surgió el “Método básquet”, el plan de alimentación que sigue Luis Scola junto con su equipo. Éste tipo de alimentación generó eternas discusiones entre profesionales y no profesionales (nutricionistas, médicos, kinesiólogos, influencers), acerca de su efectividad. Existieron diversas opiniones referidas al tema que generaron controversia en la población que sigue de cerca éste deporte.

El amplio acceso a la información a través de internet, la televisión, las redes sociales, etc. permite obtener conocimientos relativos a la alimentación sin la consulta a un profesional. Estas situaciones evidencian que existen influencias de diferentes actores sobre los conocimientos en alimentación y una gran cantidad de información, no siempre fundamentada en conocimientos científicos, que en su conjunto pueden generar desconocimientos o conocimientos erróneos que pueden atentar contra la salud de los deportistas.



MARCO TEÓRICO

Nutrición deportiva

La nutrición deportiva como área de interés científico, existe desde hace siglos, lo que sí es reciente es el desarrollo de la sistematización de esta área del conocimiento y su concreción como área académica de especialidad o incumbencia del nutricionista. El objetivo de esta especialidad es la aplicación de los principios nutricionales, contribuyendo al mantenimiento de la salud y a la mejora del rendimiento deportivo (Onzari, 2010).

En la práctica deportiva hay una mayor demanda de energía y nutrientes, debido a esto el deportista debe consumir mayor cantidad de alimentos que la población sedentaria. El conocimiento de los requerimientos nutricionales para cada deportista hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud. El conocimiento profundo de la fisiología del ejercicio, es decir de todos aquellos cambios, adaptaciones y reacciones químicas que ocurren en el organismo cuando está sometido al ejercicio físico, permite identificar con mayor rigor cuáles son los nutrientes que el deportista debe consumir en un determinado momento (Arasa Gil, 2005).



Básquetbol

Basquetbol, palabra inglesa que luego derivó en básquet, según Kirkov (1990), entró en la terminología internacional como denominación de un juego; la finalidad de este consiste en introducir la pelota en el aro del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto. Para esto es necesario superar la oposición de la defensa, pasarse la pelota de unos a otros y tirarla al aro, utilizando para ello formas especiales de desplazamiento. El otro equipo, es decir el que está a la defensiva, trata de impedir que introduzcan la pelota en el aro propio. Los principales movimientos que se adoptan durante el juego se llaman fundamentos teóricos.

Gil y Verdoy (2010) exponen por su parte que el basquetbol es un deporte de equipo popular en el mundo y se caracteriza por ser dinámico, por requerir factores como la edad de selección, dominio técnico, táctico y de una condición física adecuada para poder alcanzar el éxito deportivo.

El basquetbol es un deporte intermitente muy demandante, donde las necesidades energéticas del jugador cambian constantemente. Los músculos esqueléticos que permiten que los atletas se muevan como lo necesitan para jugar de manera efectiva, son los más impresionantes en su capacidad para manejar este espectro de demandas energéticas (Holway, 2011). Por lo tanto, se han establecido las metas y guías nutricionales para los deportes intermitentes como el basquetbol, las cuales dan a los atletas, kinesiólogos, nutricionistas, entrenadores y otro personal del equipo guías generales a seguir, para que se den cuenta de



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

que cada jugador es un individuo y necesitará una atención uno a uno (Ryan, 2005).

El básquet combina metabolismo aeróbico y anaeróbico ya que los jugadores realizan desde cortos trotes hacia atrás y hacia adelante con un alto ritmo aeróbico pero también deben tener la capacidad de ejecutar un enérgico salto para tomar un rebote o una rápida velocidad para realizar una jugada defensiva, donde predomina el ritmo anaeróbico. Como consecuencia, estos deportistas tienen requerimientos de energía que derivan de la combinación de ambos tipos de metabolismo. De todas maneras, estima que la utilización de energía es de 10 - 12,4 kcal/min en varones (Buscaglia, 2008).

Por otra parte Baar y Col (2013) muestran que la mayor dependencia energética es la del tipo anaeróbica, siendo secundaria la vía aeróbica. La vía anaeróbica aporta la energía para las contracciones musculares de alta intensidad y corta duración. En estas vías se requiere la formación de energía en forma de Adenosín Trifosfato (ATP) para lo cual se utiliza la fosfocreatina y glucógeno muscular las cuales permiten el cumplimiento de los movimientos y técnicas en este deporte. La otra vía energética es la aeróbica la cual utiliza el oxígeno para convertir la glucosa en energía y permitir la realización de los movimientos de baja intensidad y larga duración. Esta vía representa cerca del 65% del momento del tiempo del juego.

En cuanto a los requerimientos nutricionales del basquetbolista, Morán Quiñones (2018) manifiesta que las cantidades adecuadas de carbohidratos pueden mejorar y optimizar la resistencia física, retardar la fatiga muscular y aumentar la recuperación representando entre un 50 - 60% de la energía total. Las proteínas,



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

por su parte, cumplen la función de construir, mantener y reparar tejido corporal y las recomendaciones de proteína están entre 1.2 – 2.0 g/kg de peso y representa del 10 – 30% de la energía total. Por último, las grasas que cumplen un rol importante en la protección de los órganos internos y los huesos, en la absorción de vitaminas liposolubles, ayudan a regular la temperatura corporal, en la formación de las membranas celulares, provee ácidos grasos esenciales y producen la sensación de saciedad, se recomiendan en un 25-30% del valor calórico total.

En resumen, jugar basquetbol a un nivel alto requiere grandes cantidades de suministro de energía en los músculos esqueléticos. Los carbohidratos son el combustible preferido de los jugadores de basquetbol, ya que sirven tanto para el sistema de producción de energía aeróbica como anaeróbica. Las grasas también se utilizan a intensidades menores y durante las interrupciones en el juego como un combustible aeróbico. El consumo de una pequeña cantidad de proteína después de la actividad también es importante para acelerar la recuperación del músculo (Spriet, 2016).

Conocimientos

El conocimiento según la Real Academia Española (RAE, 2019) es la acción de conocer, es la manera de adquirir información a través de la educación, experiencias, comprensión teórica y práctica.

Los conocimientos y hábitos alimentarios de la población se forman en la infancia, teniendo especial importancia los que se adquieren a través de un aprendizaje temprano en la edad preescolar y escolar menor. El aprendizaje de



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

hábitos de salud se caracteriza por ser un tipo de aprendizaje social integrado en el que intervienen los padres y el entorno social del individuo (medio ambiente). En tal sentido, habría un determinismo recíproco de los hábitos alimentarios en el hogar, la escuela y el medio ambiente social, observándose un aprendizaje imitativo de los niños, de sus pares o modelos (Green y Simons-Morton, 1998).

Para expertos en educación para la salud, como Greene y Simons-Morton (1988), los conocimientos no son totalmente determinantes del comportamiento de la salud, ya que existen diferentes factores psicológicos y socioculturales en un sistema abierto como es la educación. Por tanto, existen diversas variables y modelos teóricos que explicarían la conducta alimentaria y sanitaria.

Toscano, (1994) y Pujol, (2003), plantean desde hace tiempo la necesidad de concebir la alimentación humana, como conocimiento escolar, de manera amplia. Sin embargo, en los planes y programas de estudio de la educación formal argentina no existen asignaturas sobre educación alimentaria – nutricional, por lo cual las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina normados por el Ministerio de Salud, son parcialmente abordados en algunos textos de ciencias naturales.

La globalización que impacta en nuestras sociedades, requiere de una aproximación y tratamiento multidimensionales, que contextualicen la alimentación en el marco de una cultura (FAO, 1998), ya que los medios audiovisuales y gráficos de comunicación influyen de manera particular en niños, adolescentes y



jóvenes, en quienes pueden determinar comportamientos o conductas alimentarias poco saludables (Scarpati, 2015).

Por estas razones los conocimientos que se transmiten deben ser social y culturalmente significativos de modo tal que permitan recuperar de manera creativa e innovadora el vínculo escuela-familia niños/adolescentes/jóvenes-comunidad así como también el bagaje cultural y las características particulares de cada comunidad y su contexto. La escuela tiene un papel constitutivo en la elaboración de los conocimientos y habilidades que les permite a los jóvenes tomar decisiones saludables para cuidar de sí mismos y de los demás (OMS, 2004).

Creencias

Las creencias son sistemas socializados de conceptos e ideas que organizan la percepción de partes del mundo o de su totalidad en el que vive la sociedad (García, 2001).

No son hechos comprobados, aunque se tiende a valorar los datos que las corroboran y olvidar los que los contradicen. Tampoco son lógicas, ni pueden demostrarse. Son las hipótesis de trabajo que utilizamos en la vida diaria, que dan sentido a las experiencias, les ofrecen estabilidad y validez. Las creencias se forman a partir de un proceso mediante el cual una oración o juicio es reforzado por referencias o experiencias, que lo corroboran. Las que pueden obtenerse, a través de información que se toma de personas, libros u otros medios de comunicación (Romo, 2005).



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

Por otro lado, Mc Dermott y O'Connor (2006) citan a las creencias alimentarias, como generalizaciones que las personas hacen o dicen, en relación con los alimentos y para muchos individuos y comunidades pueden ser parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación.

Fuente de información: la charlatanería

La charlatanería nutricional según la Food and Drugs Administration (1964), se refiere no solo a los falsos médicos, sino también a los productos fraudulentos y a su promoción engañosa.

En el deporte, la charlatanería prevalece debido a que la esperanza y los miedos son los factores que motivan a los deportistas a utilizar suplementos dietéticos y experimentar con diferentes alimentos que prometen un mayor rendimiento. Esperan que un nutriente especial les proporcione esa pequeña ventaja en la competición (William, 2002). Según las estadísticas, los deportistas son grandes consumidores de suplementos, y constituyen un objetivo importante para la multimillonaria industria que los produce (Burke y col., 2010).



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
ANTECEDENTES

- En una institución educativa, ubicada en Mar del Plata se llevó a cabo un estudio (2013) en escolares de ambos sexos, denominado “Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A”. El objetivo de la investigación fue identificar conocimientos, creencias, actitudes y practicas alimentarias de los alumnos que asistían a 4to año de dicha escuela. Se realizó una encuesta de Conocimientos, actitudes y practicas (CAP) con posterior entrevista, para profundizar algunos temas desarrollados en la encuesta. En la muestra se observó en general una falta de conocimientos en temas relacionados con la alimentación y practicas alimentarias inadecuadas. Por tanto, se llegó a la conclusión que era necesario implementar EAN.
- En el año 2012 se llevó a cabo un estudio “Mitos y creencias alimentarias en madres que asisten a la Asociación Taller de Niños” realizado en San Juan de Lurigancho, Lima, el cual se centró en explorar los mitos y creencias alimentarias de 81 madres de familia. El estudio fue cualitativo, de diseño etnográfico. Se dividieron las madres en 10 grupo de 4 a 6 participantes para realizar entrevistas a profundidad. En los resultados refieren que la mayoría de los mitos planteados fueron aceptados por las madres (ej.: el consumo de huevo afecta el colesterol), sin embargo otros fueron rechazados (ej.: el efecto rebote).



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

- Con el objetivo de conocer los mitos más extendidos en nutrición deportiva, se realizó un estudio en el año 2016 en Cataluña, con una muestra de 109 personas de diferentes edades (de 20 a 50 años) y sexos (64% sexo femenino y 36% sexo masculino). Primero se les hizo una encuesta para analizar sobre que mitos tratar, una vez obtenidos los mitos más “populares”, se realizó otra encuesta para ver cuáles de ellos estaban más arraigados y proceder a través de ellos a una revisión bibliográfica. El autor dividió a la población por grupo de edades (20-30,30-40,40-50), llegando a la conclusión que las personas de 20-30 años poseían menor información sobre nutrición y tendían a caer más en los mitos nutricionales, sobre aquellas personas de un rango de 40-50 años.



OBJETIVOS

Objetivo general:

Describir los conocimientos y creencias alimentarias de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet (APB) de la ciudad de Paraná, en Abril del año 2021.

Objetivos específicos:

1. Conocer tipos de fuentes de información nutricional de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la APB.
2. Identificar y analizar los conocimientos sobre alimentación saludable de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la APB
3. Determinar las creencias alimentarias en nutrición deportiva de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la APB



DISEÑO METODOLÓGICO

Se llevó a cabo un estudio transversal, ya que se recolectaron los datos en un momento o tiempo determinado. Fue un tipo de estudio descriptivo-observacional que buscó especificar características de las personas, y estudió la realidad en su contexto natural, tal y como se presenta, intentando sacar sentido o interpretar los fenómenos que tienen para las personas implicadas (Hernández Sampieri y col., 2006).



MATERIALES Y MÉTODOS

Ámbito de aplicación

Jugadores de básquet entre 18 y 40 años de los clubes Recreativo Bochas Club (RBC), Club Atlético Olimpia (CAO), Club Atlético Paracao (CAP), Club Atlético Estudiantes (CAE), Paraná Rowing Club (PRC) y Club Ciclista Paraná (CCP), que participan del torneo local de la Asociación Paranaense de básquet, de la ciudad de Paraná, Argentina.

Población

Jugadores de básquet entre 18 y 40 años que participan del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet (APB) de la ciudad de Paraná.

Se realizó un análisis de los mejores equipos en los últimos 10 años y se seleccionó a 6 de ellos para realizar el estudio.

Los jugadores son oriundos de la ciudad de Paraná. Pertenecientes a una clase social media, estudiantes y/o trabajadores que juegan al básquet de manera amateur.

Muestra

Todos los jugadores entre 18 y 40 años de primera división que participen del torneo local de la APB de la ciudad de Paraná que estén presentes los días pautados para la realización de las actividades y que decidan participar.



Unidad de análisis

Cada uno de los jugadores entre 18 y 40 años de primera división que participen del torneo local de la APB de la ciudad de Paraná, que acepten participar de la investigación.

Criterios de inclusión

- Jugadores de básquet entre 18 y 40 años que participen del torneo local de la APB
- Jugadores que accedan voluntariamente a participar de las actividades propuestas.

Criterios de exclusión

- Jugadores que se encuentren ausentes del club el día que se lleve a cabo la recolección de datos.
- Jugadores que sean menores de 18 años y mayores de 40 años.
- Jugadores que no tengan deseo de participar.

Identificación, definición y operacionalización de las variables

La investigación está orientada para medir o evaluar diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En este estudio se seleccionó una serie de aspectos especificados como variables o indicadores de



estudio; los que se midieron y contrastaron en la información bibliográfica y otras investigaciones sobre el tema.

Edad

Definición conceptual: tiempo en años que ha vivido una persona (RAE, 2019)

Definición operacional: tiempo en años desde el nacimiento hasta el momento que los jugadores realizan la encuesta, se tomara la medición en años.

Conocimientos alimentarios

Definición conceptual: información, conceptos, comprensión y análisis de las características adecuadas de la ingesta diaria establecida en las guías alimentarias para la población argentina (Ministerio de Salud de la Nación).

Definición operacional: información, conceptos, comprensión y análisis de las características adecuadas de la ingesta diaria establecida en las guías alimentarias para la población argentina, para cada uno de los jugadores de la muestra en estudio. Las dimensiones a considerar para estudiar el conocimiento que tienen los jugadores de básquet sobre alimentación saludable serán: conocimiento del ovalo nutricional; conocimiento de los grupos de alimentos que conforman el ovalo; conocimiento de los alimentos fuente (de macro y micronutrientes); conocimiento de la función de hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales; conocimiento de la función del agua. Los datos son obtenidos en la encuesta CAP con preguntas múltiple opción cerrada.

Con respecto al ovalo nutricional se evaluará si la persona lo conoce mediante "Si" o "No" en su respuesta. Y con los grupos alimentarios que se encuentran en el



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

ovaló se considerara correcto cuando el deportista responda 6.

Referente al conocimiento de los alimentos fuente de nutrientes se evaluará si la persona a través de preguntas de múltiple opción, conoce el grupo de alimento fuente principal de hidratos de carbono. Se considerará correcto si la persona elige el grupo de cereales, caso contrario se considerará incorrecto. A sí mismo, se evaluará si el jugador reconoce los grupos de alimentos fuente de proteína, considerándose correcta la respuesta de carnes, huevos y lácteos, caso contrario se considerará incorrecto. Acerca de los alimentos fuentes de grasa, la respuesta considerada correcta será la de aceites y grasas. A si también, se indagará sobre el conocimiento acerca de los alimentos fuente de vitaminas y minerales, considerándose correcta la opción de frutas y verduras, caso contrario, la respuesta será incorrecta.

Otra dimensión a evaluar será el conocimiento acerca de las funciones de los nutrientes. Se indagará sobre la función de las proteínas y se considerará correcto cuando el deportista elija la opción formación de huesos y tejidos. Se preguntará sobre la función de las vitaminas y minerales y se considerará correcto cuando el jugador elija la opción todas las anteriores. Se examinará sobre la función de las grasas y los hidratos de carbono, se considerará correcto cuando el jugador elija la opción formación de vitaminas y hormonas, y obtención de energía rápida, respectivamente. Sobre la función del agua, se considerará correcta cuando el deportista seleccione la opción que todas son correctas.



Creencias alimentarias

Definición conceptual: información, conceptos, comprensión y análisis de las características adecuadas para una correcta nutrición en deportistas establecidas en las guías “Nutrición para deportistas” (Comité Olímpico Internacional).

Definición operacional: información, conceptos, comprensión y análisis de las características adecuadas para una correcta nutrición en deportistas establecidas en las guías “Nutrición para deportistas”, para cada uno de los jugadores de la muestra en estudio. Las dimensiones a considerar para estudiar el creencias que tienen los jugadores de básquet sobre nutrición deportiva serán: los alimentos que se ingieren antes, durante y después de un entrenamiento; creencias nutricionales para ganar masa muscular; creencias nutricionales para perder grasa; creencias sobre el consumo de agua y sal para entrenamiento y recuperación; creencias sobre suplementación deportiva (creatina, BCAA, Whey protein). Los datos son obtenidos en la encuesta CAP con preguntas múltiple opción cerrada.

Referente a las creencias sobre alimentos que se comen antes, durante y después de un entrenamiento, se considerara correcta la respuesta cuando el deportista elija fuente de hidratos de carbono/ agua con electrolitos/ fuente de hidratos de carbono y fuente de proteínas. Sobre las creencias para ganar masa muscular, se considerará correcto cuando el jugador responda realizar ejercicios de hipertrofia muscular. Así también, se evaluara la creencia acerca de perdida de grasa y se considerara correcto cuando la persona responda que hay que agotar las reservas de glucógeno (depósitos de hidratos de carbono). Con respecto al consumo de agua y sal se considerara correcto cuando el jugador de básquet responda



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

rehidratar y reponer electrolitos. Acerca de la suplementación con creatina, BCAA y Whey protein, se considerara que las respuestas son correctas cuando el deportista responda formación de ATP, recuperación muscular y aumentar masa muscular, respectivamente.

Tipo de fuente de la información alimentaria

Definición conceptual: medio de donde el individuo obtiene la información nutricional - alimentaria.

Definición operacional: medio de donde cada uno de los jugadores de básquet de la muestra de estudio, obtiene la información nutricional. Los datos se obtienen mediante una encuesta CAP, pudiendo obtenerse como resultado: médicos (profesional que practica la medicina y que intenta mantener y recuperar la salud humana), nutricionistas (profesional que brinda atención nutricional a personas sanas y enfermas), amigos/as (personas con las que el encuestado tiene una relación interpersonal), familiares (personas con las que el encuestado tiene una relación de consanguinidad), club (establecimiento deportivo al que asiste el deportista o encuestado), medios de comunicación (revistas, televisión, redes sociales, etc.), otros.

Análisis de Datos

Se utilizaron planillas electrónicas de Microsoft Excel 2010 y se empleó el software estadístico SPSS Versión 19 para la exposición de los resultados en forma gráfica.



Consideraciones éticas

La investigación fue realizada por una estudiante, Palacio Mariana, de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Agrarias, bajo el consentimiento de la misma.

Esta investigación estuvo conformada por principios científicos aceptados y se apoyó en conocimientos de la bibliografía científica, así como en otras fuentes de información pertinentes.

Los resultados obtenidos en esta investigación no han sido ni serán divulgados públicamente, sino que se utilizaron a fin de desarrollar el proyecto de Tesina Final de la carrera, y serán puestos, en un futuro, al alcance de la población en estudio, a modo de herramienta para su capacitación.

El deber del investigador fue proteger la salud, la dignidad, la integridad, el derecho de la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participaron en la investigación. Estas personas fueron correctamente informadas antes de someterse al estudio. La negativa de participar en la investigación o su decisión de retirarse no perturbó la relación investigador-participante.

Se respetó, además, el compromiso de lealtad con el participante del estudio y con los compañeros profesionales que participaron en la investigación.

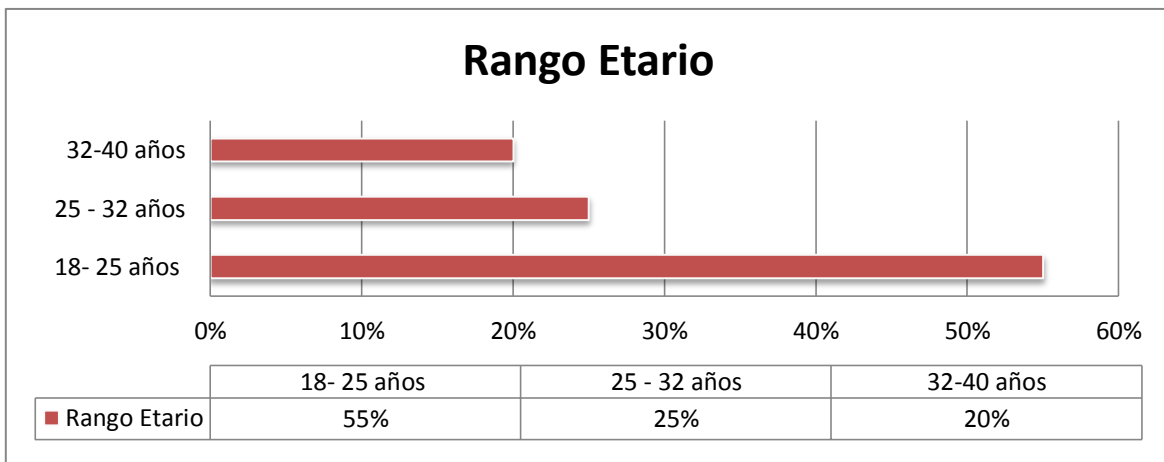


CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
RESULTADOS

En la presente investigación se efectuó un trabajo de campo que consistió en la realización de una encuesta a fin de recabar datos sobre conocimientos y creencias relacionadas con la alimentación saludable en una muestra de 58 basquetbolistas que participan de la Asociación Paranaense de Básquet, durante el mes de abril de 2021. También se buscó conocer las fuentes de donde obtienen la información nutricional los jugadores sobre temas relacionados con la nutrición y alimentación saludable.

De los jugadores evaluados el 100% fue de sexo masculino, a continuación se detalla el rango etario entre los participantes (gráfico I):

Gráfico I: Distribución de la frecuencia relativa porcentual del rango etario



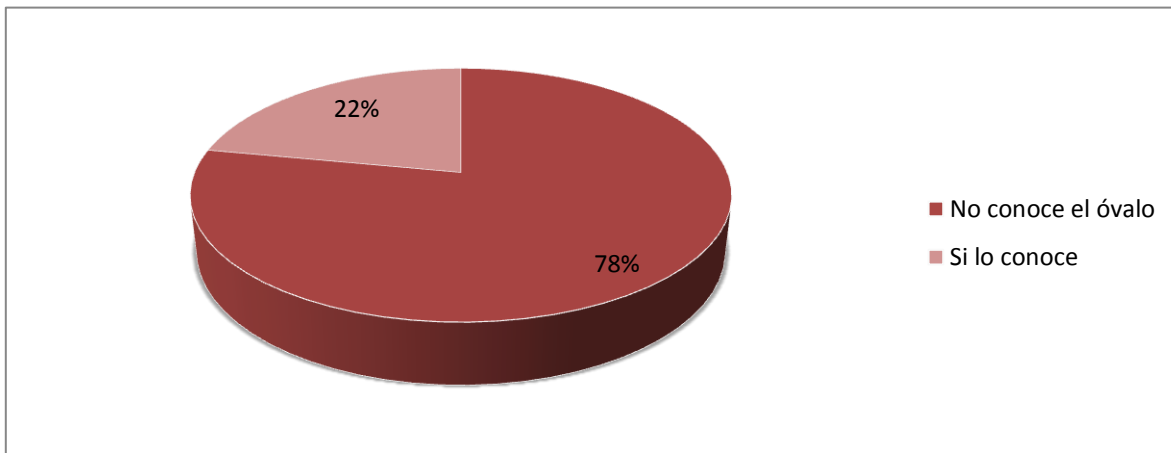
Fuente: elaboración propia

En el gráfico I se observa un predominio de jóvenes entre 18-25 años con un 55%, seguido por un 25% de jóvenes entre 25-32 años y un 20% de mayores de la liga paranaense de básquet.

Conocimientos sobre alimentación saludable

En cuanto a las preguntas sobre conocimiento acerca de lo que se denomina una “alimentación saludable”, lo primero que se preguntó es si conocen el óvalo nutricional también conocido como “gráfica de la alimentación saludable”. Este gráfico muestra la variedad de los alimentos diarios y de las proporciones del consumo de alimentos necesarias para lograr una alimentación saludable. Los resultados obtenidos al indagar conocimientos previos del gráfico en cuestión se muestran a continuación (gráfico II):

Gráfico II: *Distribución de frecuencia relativa porcentual de conocimiento del óvalo nutricional*

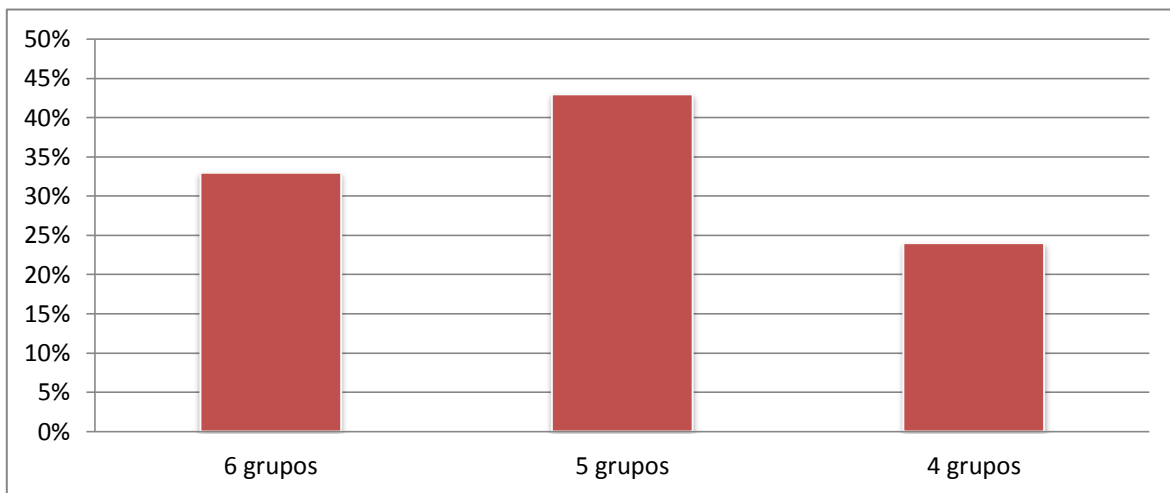


Fuente: elaboración propia

Se observa que más de la mitad de los jugadores, un 78% no conoce la gráfica de la alimentación saludable y lo que significa (varios afirmaron conocer la “pirámide” estadounidense, pero nunca escucharon del óvalo), por el contrario un 22% de los basquetbolistas si la reconoce.

Luego, se indagó acerca de los grupos de alimentos que conforman el óvalo nutricional, un 33% de los jugadores afirmó que existen 6 grupos alimentarios, 43% refirió a 5 grupos, mientras que un 24% aseguró que hay 4 grupos de alimentos que conforman el óvalo (gráfico III)

Gráfico III: *Distribución de frecuencia relativa porcentual de grupos de alimentos del óvalo nutricional*

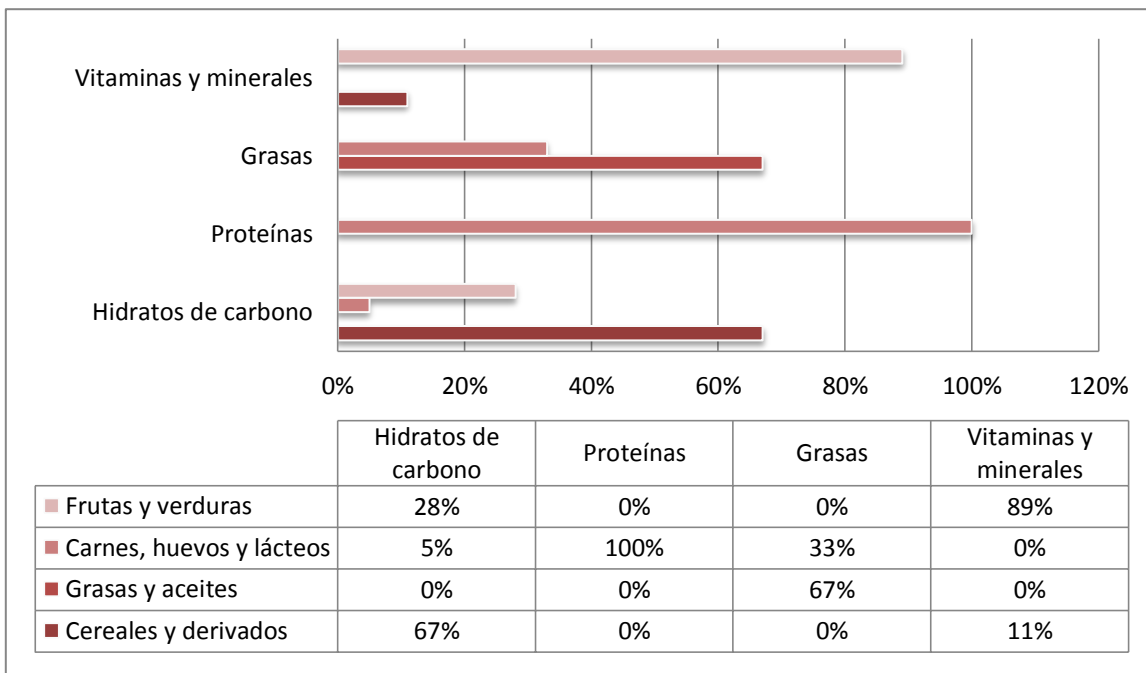


Fuente: elaboración propia

Alimentos fuente

Se indagó sobre los conocimientos de los jugadores de básquet sobre alimentos fuentes de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los resultados fueron los siguientes (gráfico IV):

Gráfico IV: Distribución de la frecuencia relativa porcentual de conocimientos sobre alimentos fuente



Fuente: elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico IV, el 67% de los jugadores de básquet consideró a los “cereales y sus derivados” como fuente primaria de carbohidratos, el 100% identificó al grupo “carnes, huevos y lácteos” como alimentos fuente de proteína, el 67% seleccionó a las “grasas y aceites” como alimentos fuente de



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

grasas, mientras que el 89% identificó a las “frutas y verduras” como alimento fuente de vitaminas y minerales.

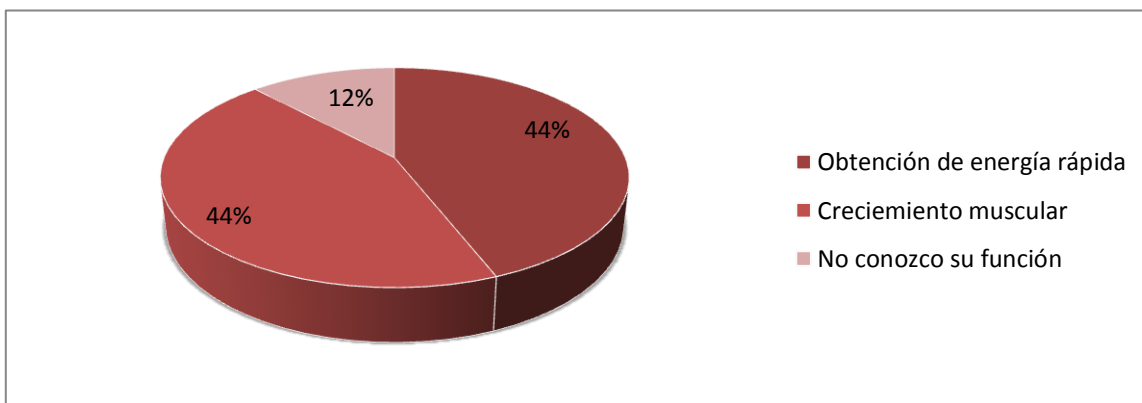
Función de los nutrientes

Para valorar sobre los conocimientos de alimentación saludable, se les preguntó a los jugadores sobre la función de los macro y micronutrientes.

Hidratos de carbono

Se pudo observar que con respecto a la función de los carbohidratos un 44% de los jugadores considera que sirven para obtención de energía rápida, un 44% afirma que favorece el crecimiento muscular y un 12% se abstuvo en responder (gráfico V).

Gráfico V: Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la función de los hidratos de carbono

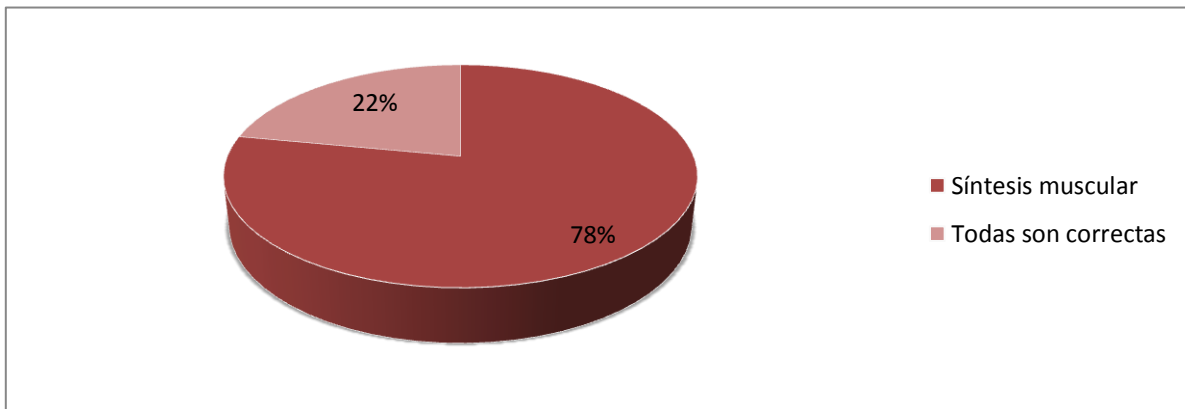


Fuente: elaboración propia

Proteínas

En cuanto a las funciones de las proteínas el 78% de la población en estudio coincidió en que son necesarias para la síntesis muscular, mientras que un 22% argumentó que todas las opciones son correctas (favorecer la función intestinal, formación de huesos y tejidos, síntesis muscular).

Gráfico VI: *Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la función de las proteínas*

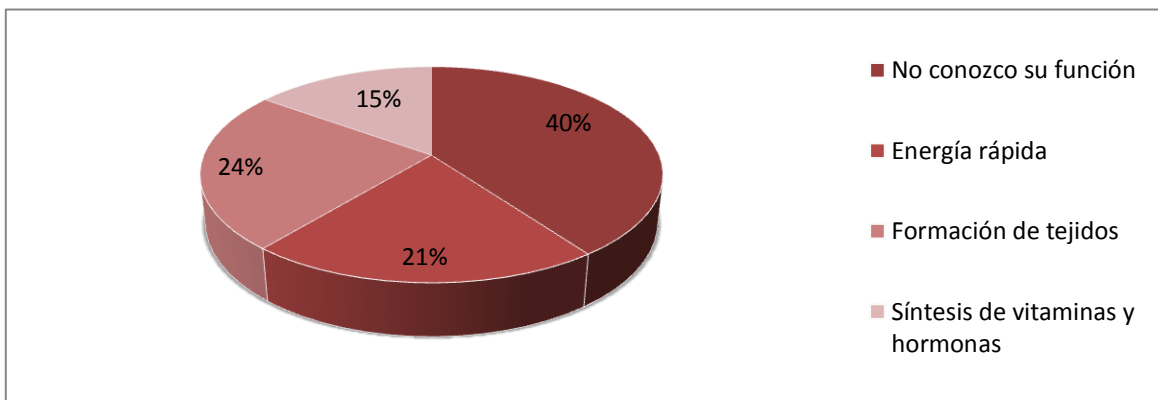


Fuente: elaboración propia

Grasas

Sobre las grasas, un 40% de los jugadores afirmó que no conoce su función, un 21% respondió que sirven para obtención de energía rápida, un 24% señaló que sirven para la formación de tejidos y un 15% sostuvo que se utilizan para la formación de vitaminas y hormonas (gráfico VII).

Gráfico VII: *Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la función de las grasas*

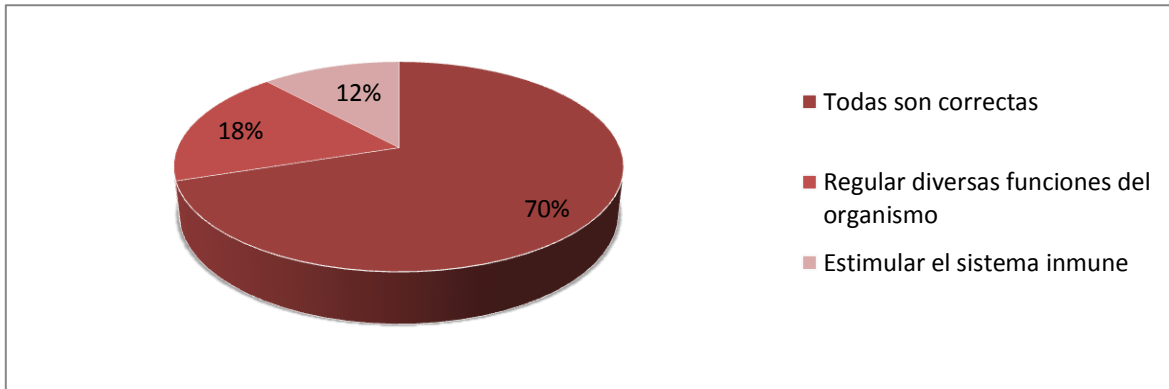


Fuente: elaboración propia

Vitaminas y minerales

Con respecto a las vitaminas y minerales, la población estudiada respondió en un 77% que “todas son correctas” (formación de huesos y dientes, regular diversas funciones del organismo, estimular el sistema inmunitario), un 20% que sirven para regular diversas funciones del organismo y un 13% asoció a éstos micronutrientes con la estimulación del sistema inmune (gráfico VIII).

Gráfico VIII: *Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la función de las vitaminas y minerales*

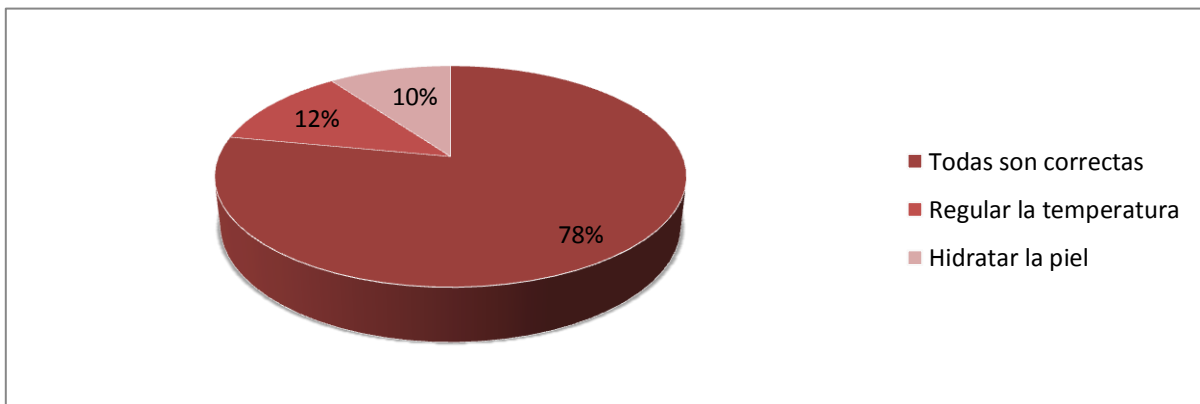


Fuente: elaboración propia

Agua

Por último, también se evaluó el conocimiento sobre las funciones del agua, el 78% de los jugadores respondieron “todas son correctas” (transportar nutrientes y oxígeno, ayudar a la función digestiva, regular temperatura corporal, contribuye a la hidratación de la piel), un 12% afirmó que la función del agua es regular la temperatura, y un 10% que contribuye a la hidratación de la piel (gráfico IX).

Gráfico IX: *Distribución de la frecuencia relativa porcentual de las funciones del agua*

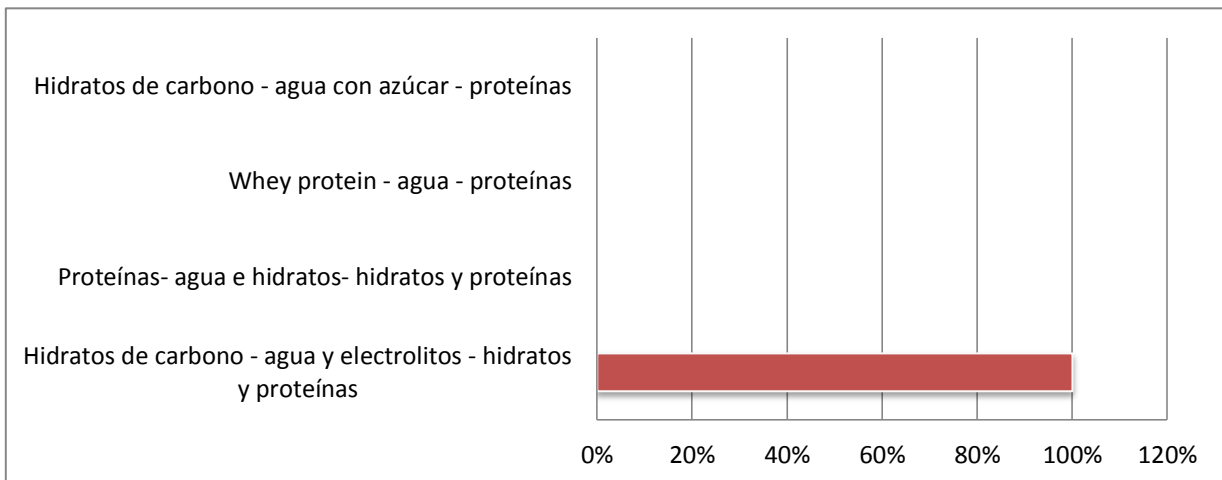


Fuente: elaboración propia

Creencias

Para continuar con la evaluación, se indagó sobre las creencias de los jugadores de básquet sobre nutrición deportiva. La primera pregunta que se estableció preguntaba acerca de la alimentación antes, durante y después del entrenamiento, el 100% de los encuestados respondió que antes de entrenar se deben consumir carbohidratos, durante la actividad reponer con agua y electrolitos y una vez finalizado el entrenamiento se deben consumir carbohidratos y proteínas (gráfico X).

Gráfico X: Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la alimentación antes, durante y después del entrenamiento

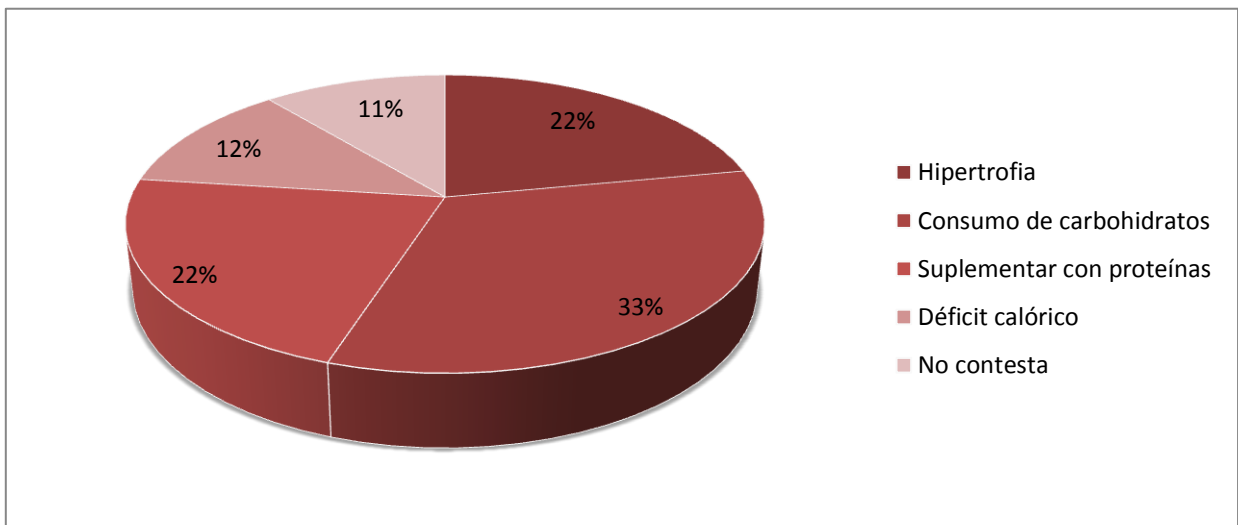


Fuente: elaboración propia

Aumento de la masa muscular

Se indagó sobre los conocimientos para aumentar la masa muscular, el 22% de los jugadores respondió que para lograr ese objetivo hay que realizar ejercicios de hipertrofia (independientemente de la dieta), el 33% sostuvo que se debe consumir carbohidratos, mientras que el 22% consideró que se debe consumir proteínas, un 12% consideró que se necesita un déficit calórico y por último un 11% se abstuvo en responder (gráfico XI).

Gráfico XI: Distribución de la frecuencia relativa porcentual del aumento de la masa muscular

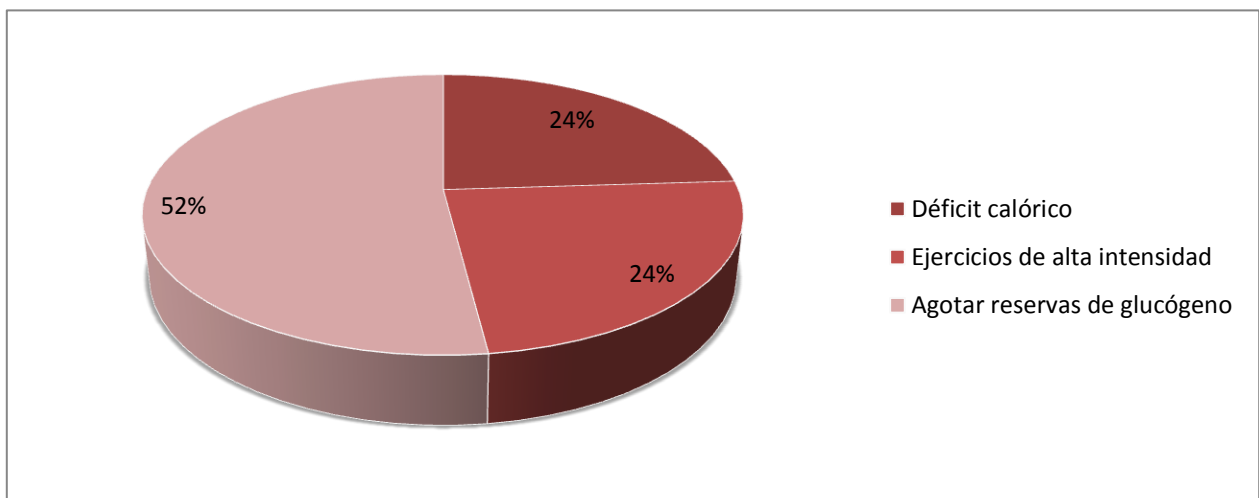


Fuente: elaboración propia

Quema de grasa

A continuación, en la encuesta se evaluaron los conocimientos de los jugadores sobre la quema de grasa. El 52% contestó que para lograr quemar grasas se deben agotar primero las reservas de hidratos de carbono (glucógeno), un 24% sostuvo que se deben realizar ejercicios de alta intensidad y un 24% sostuvo que se debe lograr un déficit calórico para que esto suceda (gráfico XII)

Gráfico XII: Distribución de la frecuencia relativa porcentual de quema de grasa

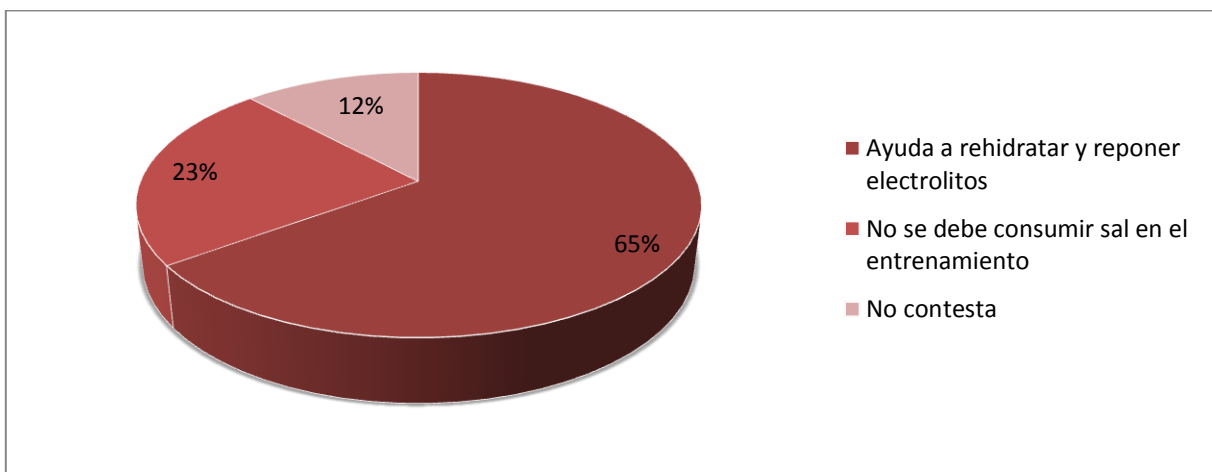


Fuente: elaboración propia

Consumo de agua y sal

Sobre el consumo de agua y sal para el entrenamiento y recuperación muscular, el 65% de los participantes respondieron que ayuda a rehidratar y reponer electrolitos, el 23% contestó que no se debe consumir sal durante el entrenamiento y un 12% se abstuvo de contestar (gráfico XIII)

Gráfico XIII: Distribución de la frecuencia relativa porcentual del consumo de agua y sal para el entrenamiento y recuperación.

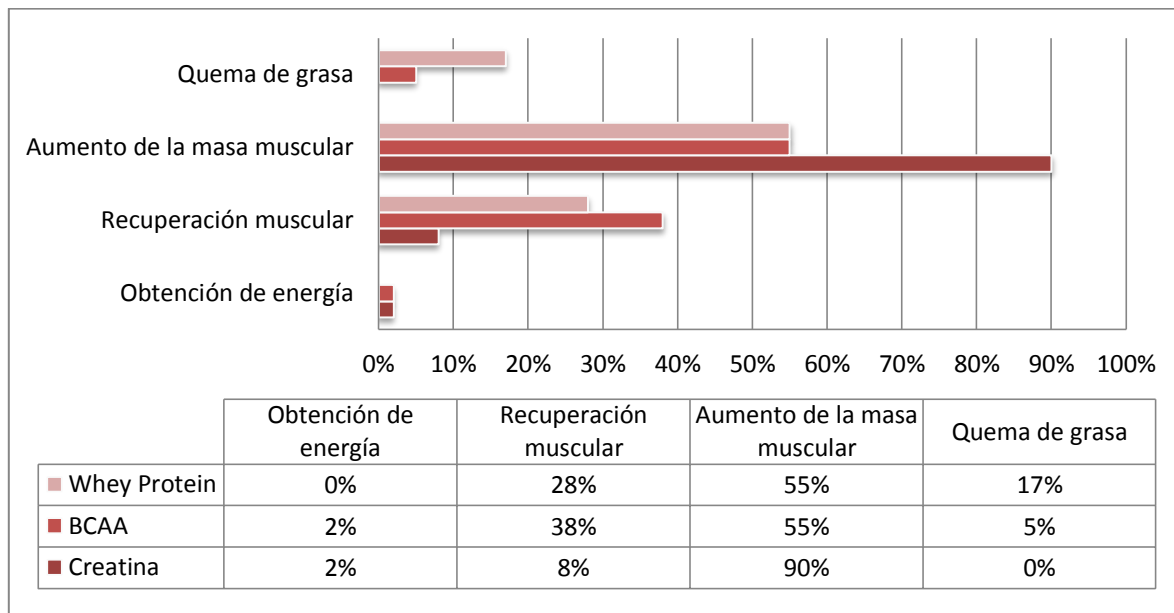


Fuente: elaboración propia

Suplementación deportiva

Acerca de suplementación deportiva, se indagó sobre los conocimientos sobre la creatina, los BCAA y el Whey Protein, los resultados fueron los siguientes (gráfico XIV).

Gráfico XIV: Distribución de la frecuencia relativa porcentual de la suplementación deportiva



Fuente: elaboración propia

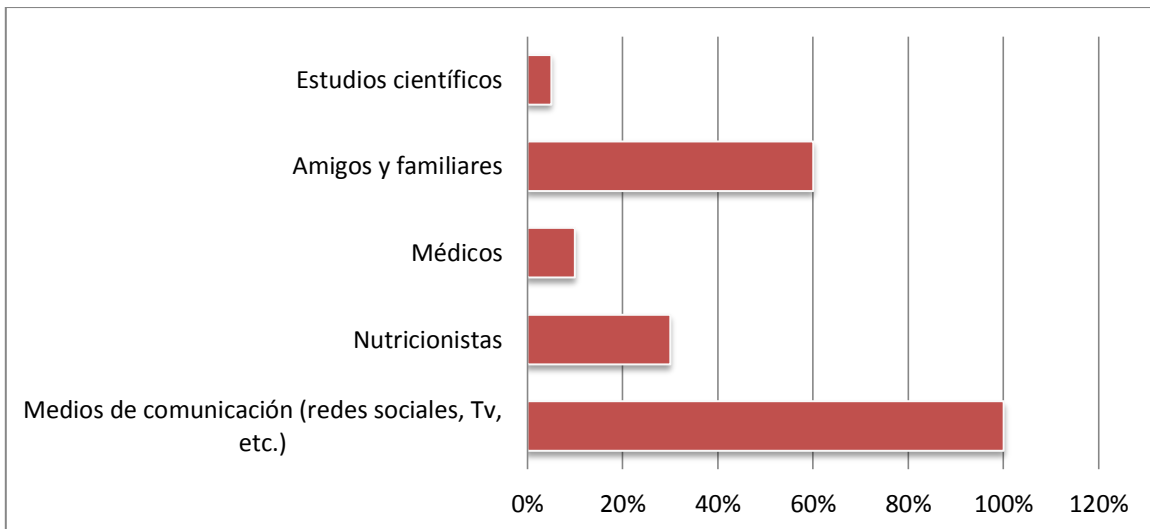
Como se puede observar en el gráfico XIV, con respecto al Whey Protein el 28% de los jugadores afirmó que sirve para recuperación muscular, un 55% para el aumento de la masa muscular y un 17% para la quema de grasa. Sobre los BCAA el 2% sostuvo que se utiliza éste suplemento para la obtención de energía, un 38% para recuperación muscular, el 55% marcó que se utiliza para aumentar la masa muscular y un 5% para quema de grasa. El último suplemento a evaluar fue la creatina, a lo que los jugadores respondieron que se destina en un 2% a la

obtención de energía, un 8% recuperación muscular y un 90% afirmó que sirve para aumentar masa muscular.

Tipo de fuente de información alimentaria

Al finalizar la encuesta se buscó conocer las fuentes de información sobre alimentación saludable y nutrición de la cuál obtienen sus conocimientos los jugadores (se permitió elegir más de una opción), los resultados se pueden observar a continuación (gráfico XVI):

Gráfico XVI: *Distribución de la frecuencia relativa porcentual sobre fuentes de información nutricional y alimentación saludable*



Fuente: elaboración propia

Como se puede observar, el 100% de los jugadores manifestó que obtiene sus conocimientos de diferentes medios de comunicación como son las redes sociales y la TV, un 60% obtiene información de amigos y familiares, de profesionales como médicos un 10% de los encuestados marcó esa opción, mientras que un



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

30% indicó que sus conocimientos los obtiene de nutricionistas, un 5% manifestó buscar estudios científicos para obtener información.



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
DISCUSIÓN

En éste trabajo el objetivo general fue describir los conocimientos, mitos y creencias alimentarias de los basquetbolistas de primera división del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet de la ciudad de Paraná.

En relación a la variable **conocimiento sobre alimentación saludable** se ha encontrado que los 58 jugadores encuestados tienen bajo conocimiento sobre alimentación y nutrición saludable. Un 78% no conoce el óvalo nutricional, al indagar sobre la función de los macro y micro nutrientes, el 44% coincidió en que los hidratos de carbono sirven para la obtención de energía rápida, el 40% no conoce la función de las grasas, el 78% respondió que las proteínas se utilizan sólo para la síntesis muscular y con respecto a las vitaminas y minerales, el 77% cree que la función de las mismas es la formación de huesos y dientes. En el estudio realizado por Delbino en la ciudad de Mar de Plata en el año 2013, se estudió a una muestra de 90 alumnos adolescentes de los cuáles el 54% conocía e identificaba los grupos del óvalo nutricional, el 53% de los adolescentes identificó las proteínas con síntesis muscular y el 48% se abstuvo de responder sobre la función de los micronutrientes. Se puede observar en los alumnos un mayor conocimiento en cuánto a nutrición general que en lo jugadores de básquet, dónde se destacan sus saberes en nutrición deportiva. Cabe destacar que los alumnos tenían talleres sobre alimentación saludable en su colegio.

Con respecto a la variable **creencias sobre nutrición deportiva** los jugadores evaluados coincidieron en su totalidad (100%) en cómo debe ser la alimentación antes, durante y después del entrenamiento, priorizando los carbohidratos y



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

proteínas post-entrenamiento. Por el contrario, Góngora (2012) realizó un estudio en Bogotá con una muestra de 94 nadadores, en el cuál un 80% afirmaba que el consumo de carbohidratos post-entrenamiento era fundamental, mientras que el restante 20% argumentó que también era necesario incorporar proteínas.

Con respecto a la suplementación deportiva, los jugadores de básquet presentaron bajos conocimientos en relación a su función y utilidad, según sus creencias, el 28% afirmó que el Whey Protein sirve para recuperación muscular, el 55% respondió que los BCAA se utilizan para aumentar la masa muscular y un 90% coincidió sobre la creatina y su supuesto uso para aumentar la masa muscular. En un estudio realizado por Moreno (2016) sobre mitos y suplementación deportiva se pueden observar resultados similares, en Catalunya se analizó una muestra de 109 personas, de las cuáles determinó que un 78% le atribuía funciones erróneas a los suplementos deportivos.

Sobre la variable **tipo de fuente de información alimentaria**, el 100% de la población analizada sostuvo que su fuente principal de información son los medios de comunicación (redes sociales, tv, etc.), además un 60% obtiene información de amigos y familiares, siendo éstos dos grupos los de mayor predominancia para obtener conocimientos sobre alimentación saludable. Similares resultados obtuvo Buitrón (2019) en un estudio con una muestra de 330 estudiantes pertenecientes a primero, segundo y tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “San Vicente de Paul”, Ecuador, dónde se evidenció la creciente utilización de los medios de comunicación, haciendo especial hincapié a las redes sociales como YouTube, Instagram y Facebook, para obtener información sobre alimentación saludable y nutrición. Los estudiantes obtenían consejos nutricionales a partir de influencers



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

sin ningún estudio o especialidad en materia de nutrición, lo influía la toma de decisiones a la hora de elegir alimentos, como así también afectaba de una manera negativa a la salud, tanto física como mental.



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
CONCLUSIÓN

A partir de los resultados expuestos anteriormente y contemplando los objetivos específicos planteados se concluye que:

El tipo de fuente de información a la cuál recurren con mayor frecuencia los jugadores de básquet que participan en el torneo local de la APB para obtener información y conocimientos sobre nutrición y alimentación saludable son medios informales como son las redes sociales, la televisión, amigos y familiares, y sólo un muy bajo porcentaje de ellos afirma seguir investigando y recurrir a fuentes formales como nutricionistas (10%) y estudios científicos (5%). Esto representa un problema, ya que en general no se tienen las herramientas adecuadas para poder desglosar e interpretar la información de una manera correcta, lo que puede llevar a una malnutrición deportiva y afectar el estado de salud de los jugadores.

Con respecto a los conocimientos y creencias alimentarias, los basquetbolistas presentaron un mayores saberes e interés en lo que respecta a la nutrición deportiva y no así a la nutrición saludable en general.

Los conocimientos y creencias con respecto a la alimentación influyen en las elecciones alimentarias, sumado a ésto, las fuentes de información a la que recurren los jugadores, fomentan ciertos mitos y así mismo tienen gran influencia en sus elecciones. La información que se encuentra en redes sociales acerca de alimentación, no viene siempre de una persona con estudios acerca del tema, en su mayoría proviene de personas que han realizado cambios en su estilo de vida y acorde a esto han empezado a dar consejos, creando así una cadena de



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ**

desinformación. Debido a éste factor se les recomendó a los jugadores acudir a profesionales de la salud especializados, como así también implementar talleres nutricionales en los clubes para poder brindar información de valor.

Una limitación que se presentó durante la investigación, fue la imposibilidad de ampliar el número de participantes, debido a que la presente pandemia por COVID-19 redujo el caudal de jugadores que asisten a los clubes, ya sea por bajas por aislamiento o porque simplemente dejaron el deporte momentáneamente hasta que finalice la emergencia sanitaria.

Por ello, la cantidad de casos analizados se correspondió con la totalidad de jugadores que asistieron el día de la investigación y querían participar voluntariamente de la encuesta.

Se espera que los resultados del presente estudio puedan ser útiles y dar lugar a nuevas investigaciones, reconociendo la importancia de poseer conocimientos adecuados para una buena salud, estado nutricional y bienestar de la población en general, y que además, contribuya a que las entidades atléticas se involucren, para así poder estimular el desarrollo de actividades para educar en materia de nutrición y fomentar hábitos saludables.



**CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
RECOMENDACIONES**

A partir de esta investigación realizada, se considera propicio proponer la ejecución de actividades educativas, a través de charlas, talleres, folletería, teniendo una participación activa en diferentes clubes, y de esta forma brindar a quienes asisten a los centros deportivos, los conocimientos necesarios para que puedan ponerlo en práctica, motivando a la formación de hábitos alimentarios saludables.

En base a lo propuesto anteriormente, es interesante realizarlo a través del aporte de información útil y sencilla para que esto pueda ser llevado a la práctica y adquirirlo como un estilo de vida. En este sentido, sería aconsejable trabajar a partir de conceptos básicos sobre lo que es una alimentación saludable y nutrición en el deporte. Informar sobre el tiempo óptimo de realización de actividad física, como combinar los distintos grupos de alimentos, y a su vez distribuirlos a lo largo del día.

Finalmente, sería recomendable abordar este trabajo de manera interdisciplinaria con los entrenadores y profesores de educación física, haciendo hincapié en la importancia de recurrir a profesionales para obtener información real y de valor.



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ
BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, P. (2010). *Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis*. Buenos Aires: Capital Intelectual
- Arasa Gil, m. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. España: Editorial Paidotribo
- Baar, Baker, L. B., Halson, S. L., Osterberg, K., Ransone, Spriet, L. L. (2013). *Nutrición y Recuperación del Jugador de Basquetbol*. Gatorade Sport Science Institute, 1 (23) 4-48.
- Buitrón, N. (2019). *Influencia de las redes sociales en las preferencias alimentarias de adolescentes entre 15 - 18 años de la unidad educativa "San Vicente de Paúl"* (tesina de grado). Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.
- Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. España: Editorial médica panamericana
- Buscaglia, P. (2008). *Alimentación e hidratación de los adolescentes que practican basquetbol* (Tesina de grado). Universidad Fasta, Argentina.
- Clark, N. (2010). *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook*. Badalona: Editorial Paidotribo
- Delbino, C. (2013). *Conocimientos, creencias y prácticas en adolescentes* (Tesina de grado). Universidad Fasta, Argentina.
- FAO. (1998). *FAO's Programme on nutrition education in schools*.
- Food and Drugs Administration, . (1964). *Narrative Statament: Hearings* . Washington : Comitte of appropriations



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

- García, P. (2001). *Diccionario filosófico: Manual de materialismo filosófico*. España: Biblioteca Filosófica
- Gil, J. y Verdoy, P. (2010). *Caracterización de deportistas universitarios de fútbol y baloncesto: antropometría y composición corporal*. Revista de ciencias del deporte. 7 (1) 39-51.
- Greene, W. y Simons-Morton, B. (1988). Educación para la Salud. México: Interamericana-McGraw-Hill, 133-149.
- Góngora Gutiérrez, M. (2012). Hábitos nutricionales para promover la recuperación después del entrenamiento. Disponible en:
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/11978>
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y el deporte*. Madrid: Editorial Gymnos
- Hernández R. y Sastre G. (1999). *Tratado de Nutrición*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación (4ta edición). Iztapalapa México D. F.: Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Holway, F. E., & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports. *Journal of sports sciences*, (29), 115-125.
- Holman, A. (2012). *Encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas en el ámbito de protección a la infancia*. Save the children,
- Kirkov, D.V. (1990). *Basquetbol, técnica y táctica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

- López, A., Ocampo P. (2007). Creencias sobre su enfermedad, hábitos de alimentación, actividad física y tratamiento en un grupo de diabéticos mexicanos. *UMF*, (94), 80-86,
- McDermott, O'Connor, J. (2006) *Programación Neurolingüística para la salud*. Barcelona: Editorial Urano.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Buenos Aires
- Morán Quiñones E. (2018). *Relación entre distribución energética de macronutrientes y composición corporal en basquetbolistas adolescentes de un club deportivo*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Moreno, I. (2016). *Mitos en nutrición y suplementación deportiva*. Universidad de Oberta Catalunya, Cataluña, España.
- Murillo G. y Pérez L. (2017). Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana. *Medicina Interna*, (33), 392-402.
- Onzari, M. (2010). *Alimentación y Deporte*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Editorial El ateneo.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. Asamblea Mundial de La Salud, Ginebra, 17-22.
- Pujol, R. (2003). *Didáctica de las ciencias en la educación primaria*. Madrid: Editorial Síntesis



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de la lengua española*. Edición del tricentenario.
- Rivera Barragán, M. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev. Cubana Salud* , (32)
- Romo, M., López, D., López, I., Alonso, C (2005). En la búsqueda de creencias alimentarias a inicios del siglo XXI. *Revista Chilena de Nutrición* , (32).
- Ryan, M. (2005). Nutrition for basketball. *Nutrition for Team Sports*.
- Scarpati, E. Ramírez G., Pantoja O. (2015). Influencia de los medios de comunicación en la condición de vida saludable: una revisión de literatura. *Acta Odontológica Venezolana*, (53).
- Spriet, L. (2016). Sport Nutrition for Basketball: Science-based Recommendations. *Sports Science* , (28), 1-5,
- Toscano, J. M., Porlán, R. Cantarero, M. A. y Núñez, J. (1994). *La alimentación humana como conocimiento escolar en la enseñanza primaria*. *Investigación en la escuela*, (23), 77-86.
- William, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo



ANEXOS

Anexo I: Carta de intención

Paraná ,13 mayo de 2020

Sr./a. Coordinador General de Tesinas

Lic. Delfina Stamatti

Licenciatura en Nutrición

De mi mayor consideración:

Por la presente tengo el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en mi Proyecto de Tesina la temática: conocimientos, mitos y creencias alimentarias en basquetbolistas, siendo su título tentativo “Conocimientos, mitos y creencias alimentarias en basquetbolistas de primera división del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet de la ciudad de Paraná”.

El año pasado se llevó a cabo la Copa Mundial de Baloncesto de la FIBA 2019 y junto con ella apareció el “Método básquet”, la dieta de la selección Argentina.

Esta dieta llevo a eternas discusiones entre profesionales y no tan profesionales (nutricionistas, médicos, kinesiólogos, influencers), acerca de su efectividad, que si sí, que si no, que porqué, etc. Se vio opiniones de todo tipo. A mí personalmente, que trabajo en un club de básquet, me llevo a encontrarme con chicos de diferentes categorías preguntándome sobre ayuno intermitente, proteínas, la cúrcuma, la palta, etc., y que si esos alimentos podían aumentar su rendimiento. Todo eso me hizo pensar en lo influenciables que somos; la cantidad de información que circula nos aturde y en muchos casos solo provoca más desinformación.



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

Asimismo, informo que he obtenido aval del

Sra. Almada Julieta Mariel quién se desempeñará como Directora.

Sin más, aprovecho la oportunidad para saludarlo/a Atte.

Firma del alumno
36406121

Aclaración: Palacio Mariana

DNI

Firma del Director
38054522

Aclaración: Almada Julieta

DNI



Anexo II: Carta a la institución

Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Recreativo Bochas Club

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Enzo Trossero.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Club Atlético Paracao

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Julián Maximiliano Vernackt.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Club Atlético Estudiantes

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Víctor Zapala.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Paraná Rowing Club

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Nicolás Dilenque.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Club Atlético Olimpia

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Germán Ramírez.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Universidad De Concepción Del Uruguay
Facultad De Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe
Licenciatura En Nutrición

Paraná, Julio de 2020

Señores directivos

Club Ciclista Paraná

Por medio de la presente solicitamos nos brinden el espacio del club para realizar una recolección de datos de los jugadores que realizan básquet en la categoría de primera división a cargo del Prof. Daniel Cecoti.

Los mismos serán parte de un estudio que será incluido en la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, centro regional Santa Fe.

La información será utilizada de manera anónima, previo consentimiento informado de los jugadores y los mismos podrán retirarse o negarse a participar de la encuesta si lo consideraran pertinente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludo con atenta consideración.

Palacio Mariana



Anexo III: Carta de consentimiento informado.

Universidad De Concepción Del Uruguay

Facultad De Ciencias Médicas

Centro Regional Santa Fe

Licenciatura En Nutrición

Paraná, julio de 2020

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente yo,.....,

DNI: presto el consentimiento para la realización de una encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas, en el marco de la realización de la tesina correspondiente a la finalización del plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay.

La inscripción y consentimiento para participar en esta práctica es voluntaria y entiendo que soy libre de retirarme o negarme a participar, en cualquier momento, y cuando lo considere pertinente y que los resultados de sus evaluaciones serán anónimas.

Firma y aclaración:



Anexo IV: encuesta CAP

ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS

Edad:

Categoría:

Club:

- ¿Conoces el ovalo nutricional? Sí No

- Marcar la opción que considere correcta con una cruz:

1. ¿Cuántos grupos de alimentos conforman el ovalo nutricional?

- 3
- 4
- 5
- 6

2. ¿Cuál consideras que sea el alimento fuente principal de hidratos de carbono?

- Carnes y huevos
- Frutas y verduras
- Cereales y derivados
- Productos lácteos
- Pastas y pan

3. ¿Cuál consideras que sea el alimento fuente principal de proteínas?

- Pollo y queso
- Carnes, huevo y lácteos
- Huevos y carnes
- Lácteos y pescados
- Whey Protein

4. ¿Cuál consideras que sea el alimento fuente principal de grasas?

- Golosinas y chocolates
- Productos de bollería
- Aceites y grasas
- Frutos secos
- Semillas

5. ¿Cuál consideras que sea el alimento fuente principal de vitaminas y minerales?

- Caldos y sopas
- Frutas y verduras
- Frutos secos y desecados
- Carnes y huevo
- Pescados de mar



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

6. ¿Cuál es la función del agua? Marca o completa:
- Transportar nutrientes y oxígeno
 - Ayudar a la función digestiva
 - Regular la temperatura corporal
 - Contribuye a la hidratación de la piel
 - Todas son correctas
 - Otra:
7. ¿Cuál es la función de las proteínas? Marca o completa:
- Favorecer la función intestinal
 - Formación de huesos y tejidos
 - Síntesis muscular
 - Todas son correctas
 - No la conozco
 - Otra:
8. ¿Cuál es la función de los hidratos de carbono? Marca o completa:
- Formación de células
 - Obtención de energía rápida
 - Favorecer el crecimiento muscular
 - Todas son correctas
 - No la conozco
 - Otra:
9. ¿Cuál es la función de las grasas? Marca o completa:
- Formación de tejidos
 - Síntesis de vitaminas y hormonas
 - Obtención de energía rápida
 - Todas son correctas
 - No la conozco
 - Otra:
10. ¿Cuál es la función de las vitaminas y minerales? Marca o completa:
- Formación de huesos y dientes
 - Regular diversas funciones del organismo
 - Estimular el sistema inmunitario
 - Todas son correctas
 - No las conozco
 - Otras:



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

11. ¿Cómo consideras que tiene que ser la alimentación antes, durante y después del entrenamiento/competencia?
- Hidratos de carbono – agua y electrolitos – hidratos y proteínas
 - Proteínas – agua e hidratos – hidratos y proteínas
 - Whey Protein – agua – proteínas
 - Hidratos de carbono – agua con azúcar – proteínas
12. Para aumentar la masa muscular debo:
- Suplementarme con proteínas
 - Consumir hidratos de carbono antes de entrenar
 - Realizar ejercicios de hipertrofia (independientemente de la alimentación que haga)
 - Crear un déficit calórico
 - Otro:
13. Para quemar grasa (usarla como combustible) debo:
- Agotar mis reservas de hidratos de carbono (glucógeno)
 - Realizar ejercicios de alta intensidad
 - Crear un déficit calórico
 - Ejercitar en ayunas
 - Otro:
14. El consumo de agua y sal para el entrenamiento y recuperación:
- No se debe consumir sal durante el entrenamiento
 - Sirve para aumentar la masa muscular
 - Ayuda a rehidratar y reponer electrolitos
 - Acelera la pérdida de depósitos de hidratos de carbono
 - Otro:

Acerca de suplementación deportiva, marque la función principal de:

15. Creatina:
- Sirve para la formación de ATP (obtención de energía)
 - Sirve para la recuperación muscular
 - Sirve para aumentar la masa muscular
 - Sirve para acelerar la eliminación de grasa
16. BCAA:
- Sirve para la formación de ATP (obtención de energía)
 - Sirve para la recuperación muscular
 - Sirve para aumentar la masa muscular
 - Sirve para acelerar la eliminación de grasa



CONOCIMIENTOS, MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN BASQUETBOLISTAS
DE PRIMERA DIVISIÓN DEL TORNEO LOCAL DE LA ASOCIACIÓN PARANAENSE
DE BÁSQUET DE LA CIUDAD DE PARANÁ

17. Whey Protein (proteína de suero):

- Sirve para la formación de ATP (obtención de energía)
- Sirve para la recuperación muscular
- Sirve para aumentar la masa muscular
- Sirve para acelerar la eliminación de grasa

- ¿De dónde obtienes información acerca de nutrición y alimentación saludable?

- Médicos
- Nutricionistas
- Amigos/as y familiares
- Club
- Medios de comunicación (TV, redes sociales, etc.)
- Estudios científicos
- Libros
- Otro:

Holman, A. (2012)



Anexo V: folleto informativo

**NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA EL BASQUETBOL:
RECOMENDACIONES BASADAS EN LA CIENCIA**

Jugar basquetbol a un nivel alto requiere grandes cantidades de suministro de energía en los músculos esqueléticos. Los jugadores bien entrenados de basquetbol tienen altas capacidades para producir energía tanto del sistema energético aeróbico como del anaeróbico. Una alta capacidad aeróbica también acelera la recuperación durante los numerosos periodos de trote o caminata en la cancha y las interrupciones del juego durante los entrenamientos y partidos. Los carbohidratos son el combustible preferido de los jugadores de

basquetbol, ya que sirven como combustible tanto para el sistema de producción de energía aeróbica como anaeróbica. Las grasas también se utilizan a intensidades menores y durante las interrupciones en el juego como un combustible aeróbico. Están disponibles guías claras para llevar al máximo la disponibilidad de carbohidratos antes, durante y después del entrenamiento o partido. El consumo de una pequeña cantidad de proteína después de la actividad también es importante para acelerar la recuperación del músculo.

PREPARACIÓN PARA ANTES DEL ENTRENAMIENTO/COMPETENCIA-DÍAS
<ul style="list-style-type: none">• Duración moderada/intensidad leve a moderada de un partido/entrenamiento de basquetbol: 5-7 g CHO/día/kg de peso corporal (PC).• Intensidad moderada a fuerte de un entrenamiento/juego de basquetbol: 7-12 g CHO/día/kg PC.• Cargas repetidas con intensidad de moderada a intensa en entrenamientos/juegos de basquetbol (torneos): 10-12+ g CHO/día/kg PC.• Estas guías aseguran que los músculos estén bien cargados de glucógeno.
PREPARACIÓN PARA ANTES DEL ENTRENAMIENTO/COMPETENCIA-HORAS
<ul style="list-style-type: none">• Consumir una comida rica en CHO después del ayuno nocturno y 2-4 horas antes del entrenamiento/competencia.• Cantidades más pequeñas de CHO [colaciones] en las 2 horas previas al entrenamiento/competencia (~30 g CHO/h a preferencias individuales).• Estas guías aseguran que el hígado esté cargado de glucógeno, que el glucógeno muscular esté cargado a tope y que el cerebro se mantenga alerta.
CONSUMO DE CHO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y JUEGOS DE BASQUETBOL
<ul style="list-style-type: none">• Consumir líquido, electrolitos y CHO en una solución al 6% (14 g CHO/240 mL o 60 g/L).• Consumir 500 a 1000 mL/h de bebida deportiva (30-60 g CHO/h) de acuerdo con la necesidad individual, preferencias, etc.• Algunos jugadores de deportes en equipo prefieren una solución de CHO de ~2%-3%, y agregar carbohidratos adicionales provenientes de alimentos sólidos o semisólidos.
RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO/COMPETENCIA
<ul style="list-style-type: none">• Consumir CHO (~1-1.2 g CHO/h en las primeras 2-3 horas) inmediatamente después del ejercicio para empezar a reponer las reservas de glucógeno en hígado y en músculo.• Consumir 20-25 g de proteína para aumentar la síntesis de proteína muscular y poner al músculo en balance positivo de proteína [la síntesis de proteína es mayor que la degradación de la misma].• Hacer una comida completa no más de 1 a 3 horas después del entrenamiento/actividad. Se deben sustituir las colaciones altas en CHO si se repiten entrenamientos o juegos el mismo día.• Hacer una comida después del ejercicio, permite que empiece la recuperación de los músculos e hígado.

Tabla 1. Guías de consumo de CHO