



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY

Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Bartolomé Vassallo”

Licenciatura en Nutrición

TESINA

“VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS JUGADORES MASCULINOS DE 7°, 6° Y 5° CATEGORÍA DE PÁDEL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO ANUAL ORGANIZADO EN “JUVENTUD PÁDEL” EN LA LOCALIDAD DE CASEROS DURANTE EL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2022.”

Alumna

MARTÍNEZ, MELANIE MICHELLE

Directora de Tesis

LIC. EN NUTRICIÓN AGUIRRE, VICTORIA

Concepción del Uruguay

Año 2022

“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

AGRADECIMIENTOS

Aprovecho este espacio para agradecer a la Lic. Aguirre Victoria por su predisposición y acompañamiento mediante su desempeño como Directora de esta Tesina.

Agradezco a Cladera Fabricio por permitirme utilizar el espacio para la realización de este proyecto y a cada uno de los participantes que sin dudarlo me brindaron su cooperación.

A mis compañeras de curso y profesores que me han dedicado su apoyo desde el inicio de la carrera.

A mis compañeras de prácticas, gracias por su apoyo y por compartir sus experiencias conmigo.

Agradezco a mi familia, por motivarme y darme aliento a no bajar los brazos y siempre lograr lo que me propongo, sin ustedes nada sería igual.

A mi novio, por su apoyo y motivación constante; por incentivarme a cumplir cada sueño a través de mi esfuerzo.

Y a mis amigos, que siempre están en cada momento y me impulsan a lograr mis objetivos.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Índice

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
ANTECEDENTES	7
Antecedente I.	7
Antecedente III.	10
PLANTEO DEL PROBLEMA	11
OBJETIVOS	12
Objetivo general	12
Objetivos específicos	12
HIPÓTESIS	13
MARCO TEÓRICO	14
Capítulo I: Estado Nutricional	14
Estado nutricional	15
Valoración Antropométrica del Estado Nutricional	15
Obesidad	16
Capítulo II: Composición Corporal	19
Composición corporal	20
Composición corporal en nutrición deportiva	20
Métodos para determinar composición corporal	20
Capítulo III: Hábitos Alimentarios	21
Hábitos alimentarios	22
Nutrición y nutrientes	22
Macronutrientes	22
¿Cómo influye la deshidratación en el rendimiento deportivo?	24
Micronutrientes	24
Capítulo IV: Actividad Física y Deporte	26
Actividad física	27
¿Qué es el deporte?	28

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo V: Rendimiento Deportivo	29
Rendimiento deportivo	30
Condición física	30
Capítulo VI: Pádel: Historia y Características Principales	32
Historia del Pádel	33
¿Qué es el Pádel?	33
Características del campo de juego	35
Pádel y sus categorías	35
MATERIAL Y MÉTODOS	42
Diseño Metodológico	42
Tipo de estudio	42
Tipo de Investigación	42
Población	42
Muestra	42
Criterios de Inclusión	42
Criterios de Exclusión	42
Métodos e Instrumentos para la Recolección de Información	42
Variables de Estudio	43
Descripción de Variables	43
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	70
Anexo I. Nota de Autorización	70
Anexo II. Modelo de Consentimiento	71
Anexo III. Modelo de Encuesta	72
Anexo IV. Preparación del espacio para realizar las mediciones antropométricas	73
Anexo V. Folletos entregados a los participantes al finalizar la toma de datos	73

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

RESUMEN

La presente tesina se llevó a cabo con el objetivo de obtener datos que permitan identificar el estado nutricional de los jugadores de pádel de las categorías 7°, 6° y 5° que participan en el torneo anual organizado en Juventud Pádel en la localidad de Caseros, así como también, indagar acerca de sus hábitos alimentarios para conocer cómo es su estilo de vida y si condice con la actividad deportiva que desempeñan.

Para concretar este informe se realizó un trabajo de tipo prospectivo, transversal y descriptivo, presentando una encuesta a los jugadores masculinos adultos (18-54 años) participantes del torneo. Esta encuesta se basó en la recolección de datos sobre los patrones de consumo alimentarios y sobre la realización de actividad física diaria. Seguidamente, se realizó una toma de mediciones antropométricas (Peso-Talla) para conocer el estado nutricional de los mismos.

Los resultados obtenidos demuestran una presencia aumentada de sobrepeso u obesidad en todas las categorías estudiadas. A su vez, se observan hábitos alimentarios que no representan una alimentación adecuada, variada, armónica y completa comparada con las recomendaciones propuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Estos resultados podrían denotar un estilo de vida inadecuado, con un bajo rendimiento deportivo y una mayor predisposición a padecer Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT).

Palabras claves: Estado Nutricional - Hábitos Alimentarios - Actividad Física - Deporte - Rendimiento Deportivo - Pádel

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Se considera que un estilo de vida saludable es fundamental para mantener un buen rendimiento físico en aquellas personas que realizan deporte. Para ello, se debe tener en cuenta la importancia de mantener buenos hábitos y una adecuada frecuencia de actividad física. Además, se observa que diferentes factores como ambientales, culturales, personales o socioeconómicos pueden influir directamente.

En consecuencia, se puede considerar que el rendimiento deportivo de los individuos se ve afectado negativamente si existe una disarmonía entre los denominados factores. Esto se ve reflejado al observar un exceso en la acumulación de grasa derivado en la obesidad, ya que esta enfermedad crónica trae consigo una serie de complicaciones, entre las cuáles se encuentra una disminución en el estado físico de las personas. (Máquez - Vallejo, 2009)

Como se mencionó anteriormente, llevar a cabo una frecuencia diaria de actividad física permite un correcto estado de salud, así como diversos beneficios para las personas. La elección de la actividad a realizarse dependerá de los gustos y preferencias de quién la desempeñe, por lo que podemos encontrar quienes prefieran efectuar un deporte.

El motivo de este trabajo ha sido ahondar acerca del Pádel, un deporte que se encuentra en crecimiento y con un índice aumentado de jugadores de todas las edades que lo eligen.

La tesina presentada se realizó en Juventud Pádel, donde se desarrollan clases para aprender este deporte y también se organizan diferentes torneos contemplando la mayoría de las categorías existentes. Para la obtención de los datos necesarios se llevó a cabo una valoración antropométrica con el fin de conocer el estado nutricional de los participantes seguido de encuestas sobre actividad física, hábitos alimentarios y consumo de agua.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

ANTECEDENTES

Antecedente I.

Título	Autores	Lugar	Fecha	Problema
“Valoración del estado nutricional y de hábitos alimentarios en tenistas adultos que asisten a la Academia Tenis Club de la ciudad de Machala en el período de noviembre del 2020 hasta febrero del 2021”.	Feijoo E.; Nervo E.; Ponce R.; Doménica I..	Academia de Tenis Club, ciudad de Machala, Santiago de Guayaquil, Ecuador.	11 de Marzo de 2021.	¿Estarán afectando los hábitos alimenticios en el estado nutricional y la composición corporal de los tenistas del Tenis Club Machala?

Objetivos:

-Objetivo General.

- Determinar el estado nutricional y hábitos alimenticios de los tenistas adultos de la ciudad de Machala de la Academia Tenis Club.

-Objetivos Específicos.

- Conocer el perfil antropométrico de la población de estudio.
- Determinar la ingesta calórica de los tenistas.
- Realizar un diagnóstico del estado nutricional de los tenistas adultos.

Objeto de estudio: La muestra está conformada por 30 tenistas masculinos de rango de edad que oscila de 18 a 40 años.

Resultados:

- La mayor parte de los tenistas son adultos jóvenes, los cuales presentan una mejor composición corporal.
- El 26,67% se encuentra con un Índice de Masa Corporal (IMC) normal, el 50% con sobrepeso, y un 23,33% con obesidad.
- Los deportistas tratan de dejar de lado el consumo de azúcares. La mayoría lo consume ocasionalmente, y otros no la consumen.
- Solo algunos tenistas consumen alimentos de repostería industrial, la gran mayoría prefiere no consumirlos.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

- Un gran porcentaje de los deportistas consume 1 a 2 porciones de verduras y hortalizas al día, otros lo hacen ocasionalmente, y un 3,40% no las consume nunca. Con respecto a las frutas, refirieron un consumo de 1-2 porciones al día (50%); de igual manera, también mencionaron hacerlo con menos frecuencia (50%).

Conclusiones:

- La mayoría de los tenistas presentaron un estado nutricional y una composición corporal inadecuadas para un buen rendimiento deportivo. Siendo 15 deportistas en mayor parte adultos maduros, con sobrepeso y 7 de ellos con obesidad, dejando un pequeño grupo de 7 tenistas con un IMC normal, estos últimos mayoritariamente adultos jóvenes.
- Existe un ligero desorden alimenticio en una gran parte de los deportistas, mientras que otra parte si toma en cuenta la importancia de la buena nutrición en el rendimiento deportivo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Antecedente II.

Título	Autores	Lugar	Fecha
“Análisis antropométrico y de somatotipo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego”.	Diego Muñoz; et al.	España.	Año 2021.

Objeto de estudio: la muestra incluyó a 40 jugadores masculinos de pádel de 2 categorías diferentes: 3ª Categoría Regional (bajo nivel) formado por 20 jugadores (edad: 30.5 +- 7.5 años) y 1ª Categoría Regional (alto nivel) formado por 20 jugadores (edad 28.3 +- 8.5 años).

Resultados: Los participantes de nivel inferior obtuvieron valores significativamente más elevados en el IMC.

Conclusiones: los jugadores de pádel de primera categoría presentan un mayor porcentaje muscular y menor porcentaje graso, sobre todo en pliegues centrales del cuerpo. Se determinó que el pádel de alto nivel presenta unas características diferentes de juego al pádel amateur, que parecen repercutir sobre la diferencia antropométrica y de somatotipo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Antecedente III.

Título	Autores	Lugar	Fecha
“Estudio de la composición corporal de jugadores adultos de pádel y tenis”	Alejandro Martínez Rodríguez; Enrique Roche Collado; Néstor Vicente Salar.	Madrid, España.	Marzo del 2015.

Objetivos: el presente trabajo trata de ofrecer un perfil antropométrico completo, incluyendo el somatotipo y la composición corporal de jugadores varones adultos de pádel y tenis.

Material y métodos: para este estudio se incluyó el análisis del peso corporal total, estatura, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros, en 21 jugadores de pádel y 26 jugadores de tenis. Los resultados obtenidos de cada grupo de jugadores se compararon entre ellos y frente a un grupo control que no practicaba deportes de raqueta.

Resultados: no se encontraron diferencias significativas en cuanto a las variables de composición corporal analizadas entre los grupos de jugadores de pádel y tenis. Los jugadores presentaron una menor masa muscular cuando se compararon con el grupo control.

Conclusión: ya que la composición corporal es determinante en el rendimiento de los jugadores de deportes de raqueta, es imprescindible realizar un control de la grasa y masa muscular mediante herramientas dietético-nutricionales, así como de programas de entrenamiento adecuados.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

PLANTEO DEL PROBLEMA

- ¿Cómo influye el estado nutricional y los hábitos alimentarios en el rendimiento deportivo de los jugadores de 7°, 6° y 5° categoría que participan en el Torneo Anual de Pádel organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre de 2022?

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Conocer de qué manera influye el estado nutricional y los hábitos alimentarios en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría que participan en el Torneo Anual de pádel organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros en octubre del año 2022.

Objetivos específicos

- Evaluar las diferentes categorías del estado nutricional de los participantes del torneo.
- Identificar qué tipo de alimentación llevan a cabo las personas evaluadas.
- Determinar si el tipo de alimentación de cada participante es un factor que influye en el rendimiento deportivo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

HIPÓTESIS

Un estado nutricional con tendencia al Sobrepeso y la Obesidad en conjunto con hábitos alimentarios inadecuados, impactan negativamente en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de pádel que participan en el Torneo Anual de Pádel organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

MARCO TEÓRICO

Capítulo I: Estado Nutricional

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Estado nutricional

El Estado Nutricional es una técnica capaz de reconocer e identificar cómo se encuentran nutricionalmente las personas, el mismo, se determina mediante la relación entre las necesidades nutricionales individuales y los tiempos de la nutrición (ingestión, absorción y utilización de nutrientes).

Para determinarlo, se lleva a cabo un método científico que reúne factores internos individuales.

La Valoración del Estado Nutricional establece los siguientes objetivos:

- o Identificar si los individuos poseen un estado nutricional equilibrado o algún grado de déficit o exceso.
- o Establecer programas de nutrición adaptados a las necesidades nutricionales tanto individuales como poblacionales.
- o Determinar los posibles riesgos y complicaciones relacionadas con el estado de nutrición del individuo. (Gallardo, 2013)

Valoración Antropométrica del Estado Nutricional

La Valoración Antropométrica es una técnica utilizada con el fin de evaluar el estado nutricional de un individuo. La misma comprende los siguientes apartados:

- o Evaluación del peso y la talla y su relación según la edad.
- o Determinación del Índice de Masa Corporal a partir de las variables de peso y talla.
- o Valoración de la composición corporal.

Para llevar a cabo esta técnica se pretende que esté a cargo de personas calificadas, ya que requieren un conocimiento sobre los instrumentos especializados adecuados y los estándares de referencia para la evaluación.

Una de las desventajas de esta técnica suele tener que ver con la posibilidad de encontrarse sujeta a errores. Esto se debe a que si se ignora la importancia de complementar la evaluación del individuo con información sobre su frecuencia de actividad física, hábitos alimentarios, antecedentes familiares, enfermedades crónicas y/o consumo de alimentos, el diagnóstico puede considerarse irrelevante.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

En la evaluación antropométrica generalmente se utilizan como indicadores el peso y la talla, debido a su practicidad a la hora de recolectar los datos, ya que para realizar el resto de las mediciones se necesitan instrumentos y técnicas específicas. (Gallardo, 2013)

Al concluir con la toma de mediciones, los datos pueden combinarse y resultar en el Índice de Quetelet, también conocido como Índice de Masa Corporal (IMC). Su técnica se basa en medir la diferencia entre el peso (kg) dividido la talla (m) al cuadrado.

Luego de calcular el Índice de Masa Corporal el valor obtenido se ubica en los rangos existentes para determinar el resultado. La clasificación identificará el estado nutricional del individuo evaluado.

Cuadro I: Clasificación del Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal

<18,5	Delgadez o Bajo Peso
18,5 – 24,9	Peso Normal, Sano o Saludable
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidad grado I
35 – 39,9	Obesidad grado II
≥40	Obesidad grado III o Mórbida

Fuente: *Torresani, Somoza (2009). Lineamientos para el cuidado nutricional.*

Obesidad

Se define como Obesidad al aumento del peso corporal de un individuo junto con un incremento de masa adiposa en relación a la masa magra. Este aumento de peso se puede dar por diferentes motivos, algunos como, consumo excesivo de alimentos, gasto energético disminuido o realización de actividad física deficiente. A su vez, esta condición puede indicar una relación con factores biológicos, psicológicos o sociales.

Esta patología de carácter crónico puede asociarse a diversos riesgos, por lo que es de importancia llevar a cabo una atención nutricional personalizada para prevenirlos. Entre las complicaciones frecuentes se pueden observar, afecciones cardiovasculares, riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, trastornos

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

respiratorios, vulnerabilidad frente a infecciones, alteraciones psicológicas, entre otras. (Corazza, 2015)

Según el Ministerio de Salud Argentina, en nuestro país, la prevalencia de la obesidad ha incrementado a 6 de cada 10 adultos a lo largo de los años. En el caso de los niños, la prevalencia de obesidad oscila alrededor del 6%. Las causas más frecuentes varían entre la preferencia de alimentos ultraprocesados, alimentos con alto índice de grasas, sal y azúcar y un déficit en la frecuencia de actividad física o una aproximación al sedentarismo. (Ministerio de Salud Argentina, 2017)

La obesidad y la capacidad física

Cuando un individuo realiza deporte de manera frecuente, las demandas energéticas comienzan a aumentar debido a las exigencias físicas. Por este motivo comienza a tomar mayor relevancia el hecho de mantener una capacidad física óptima llevando a cabo un estilo de vida adecuado con hábitos alimentarios saludables.

Considerando lo mencionado anteriormente, se destaca que la presencia de un estado nutricional tendiente a la obesidad afecta directamente la capacidad física del individuo, pudiendo provocar síntomas que alteren el estado de la actividad realizada.

Entre los síntomas manifestados frecuentemente, se encuentra la fatiga, el letargo y una baja capacidad de desempeño físico. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011). En el caso de la fatiga muscular, se considera asociada a múltiples factores aunque el más predeterminante es el relacionado al bajo consumo de minerales necesarios para cumplir con las funciones propias del organismo. (Palavecino, 2002)

En conclusión, con el fin de desarrollar favorablemente una actividad deportiva, se considera fundamental cumplir con requisitos indispensables, tales como lo son los aspectos anatómicos del individuo, la condición física y la forma de alimentación. De lo contrario, se podrá observar un mayor riesgo a sufrir lesiones y una deficiente recuperación. (De Prado et. al., 2014)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Cabe destacar que para cada deporte, la composición corporal ideal puede diferir. Es decir que, existen aquellos deportes que asocian su rendimiento a un estado nutricional tendiente a la delgadez, así como también, aquellos a los cuales los beneficia una composición de mayor peso. En cuanto al porcentaje de masa muscular del atleta, también va a depender del tipo de actividad realizada. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Factores que modifican el peso y la composición corporal

El peso puede sufrir cambios a lo largo del tiempo y a su vez modificar la composición corporal del individuo. Estas variaciones suelen suceder por diferentes factores como la propia genética del individuo, factores ambientales como la disponibilidad de alimentos o consumo de alimentos considerados obesogénicos.

A su vez, la intensidad, duración y tipo de entrenamiento que se realice es el factor que con mayor grado de modificación sobre el peso corporal. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo II:

Composición Corporal

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Composición corporal

La composición corporal se define como el grupo de características que detallan la conformación del cuerpo humano, este conjunto se forma a partir de los porcentajes de grasa, músculo, hueso y agua. A su vez, esta expresión dinámica busca determinar la masa grasa y la masa muscular permitiendo conocer si existe riesgo de morbilidad y mortalidad a partir del cálculo del Índice de Masa Corporal.

La Masa Grasa (MG) se encuentra asociada al tejido subcutáneo, ya que su ubicación se encuentra ligada a los órganos, lípidos de membrana y lípidos circulantes. En cuanto a la Masa Magra o Masa Libre de Grasa (MLG), su conformación está dada por fluidos corporales, sólidos óseos-no óseos y vísceras. (Gallardo, 2013)

Composición corporal en nutrición deportiva

En el caso de los deportistas, los medios utilizados recomendados para determinar la composición corporal difieren del Índice de Masa Corporal, debido a que este método se encuentra sometido a errores por no contemplar la complejidad corporal, sus perímetros y el porcentaje de masa grasa.

Métodos para determinar composición corporal

El método sugerido para establecer la composición corporal es la antropometría, ya que a partir de la implementación de esta técnica se logra analizar diferentes aspectos acerca de los tejidos del organismo humano.

En cuanto a las mediciones que se realizan dentro de esta técnica, se encuentra la determinación de pliegues para indicar la grasa corporal subcutánea; los perímetros, como por ejemplo, el abdominal o de cintura para indicar porcentaje de masa muscular y grasa abdominal.

A su vez, por medio de la Antropometría se puede identificar la estructura ósea realizando mediciones de diámetros y longitudes. (Peniche, Zeevaert; Boullosa, Moreno, 2013)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo III: Hábitos Alimentarios

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Hábitos alimentarios

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), *“se describe a los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que condicionan la forma en que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influenciadas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”*.

Es por esto que, una alimentación saludable se conforma por un conjunto de hábitos alimentarios que aportan los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones del organismo.

Nutrición y nutrientes

La nutrición representa la acción de consumo y aprovechamiento de los alimentos y nutrientes que se compone por procesos de ingestión, digestión, absorción, transporte y metabolismo. Una correcta nutrición es aquella que contiene un adecuado aporte de nutrientes necesarios para desarrollar las actividades funcionales del organismo.

En cuanto a la clasificación de nutrientes, se identifica una división entre macronutrientes y micronutrientes. El grupo de macronutrientes abarca los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, en cuanto al grupo de micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales.

A su vez, se considera vital el consumo de agua, ya que su importancia se destaca por constituir un medio activo y de transporte representando un gran porcentaje de su contenido dentro del cuerpo.

Macronutrientes

Los hidratos de carbono son principalmente de origen vegetal y se componen por la combinación de carbono, hidrógeno y oxígeno. Presentan una función energética debido a que la glucosa es su principal forma de presentación.

Principalmente, este nutriente se reserva en hígado y músculo esquelético en forma de glucógeno, iniciando posteriormente su transformación en glucosa para ser utilizada como fuente de energía.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

La clasificación de los hidratos de carbono se divide entre monosacáridos y disacáridos, presentes en frutas o azúcar de mesa y los polisacáridos o hidratos de carbono complejos obtenidos en alimentos como pastas, harinas, cereales o arroz.

Por otro lado, se encuentran las proteínas que se forman a partir de carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno, su función principal es la de formar membranas celulares aunque también se considera un nutriente con función energética. Esta última se da en menor proporción, sin embargo, en las actividades deportivas de larga duración se ve presente con mayor frecuencia.

Los alimentos fuente de proteínas son los de origen animal como carnes, huevos o lácteos y los de origen vegetal como legumbres o cereales, aunque a estos últimos habitualmente se los considera como proteínas de menor calidad. (McMillan, 2016).

Por último, se encuentran las grasas, caracterizadas por aportar una gran fuente de calorías por cada gramo consumido, por lo que son consideradas como una importante fuente de energía.

Al ser un nutriente que aporta más de la mitad de energía comparado con el resto de los nutrientes, permite conservar las reservas de hidratos de carbono para que su uso exclusivo sea en requerimientos inmediatos y de alta intensidad. Es decir que, a mayor intensidad de ejercicio, mayor oxidación de grasas.

Otra de sus funciones de gran importancia para el organismo, es la de protección, la cual se encarga de cuidar los órganos vitales como el corazón, hígado, riñones, bazo, cerebro, médula espinal y tejidos nerviosos. Así como también, cumple su función de aislante térmico que brinda ayuda en la adaptación del organismo a diferentes temperaturas. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Por otra parte, como se mencionó anteriormente se encuentra el agua, un nutriente de carácter indispensable que cumple la función de medio reactivo y de transporte dentro del organismo. Esto se debe a que transporta oxígeno, nutrientes, hormonas y otros componentes de las células para su utilización.

Este nutriente, que forma parte de aproximadamente el 70% del peso corporal, también es el encargado de movilizar los desechos hacia los pulmones y riñones

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

para transformarlos y excretarlos. A su vez, mantiene una similitud con las grasas con respecto a su función de protección, ya que los tejidos más importantes, como la médula espinal o el cerebro se ven cubiertos por este nutriente que actúa como defensa ante cualquier circunstancia. (McMillan, 2016)

En la vida del deportista la hidratación es fundamental, ya que las necesidades hídricas cobran una relevante importancia en cuanto al aumento de la actividad metabólica y el gasto de energía durante el ejercicio. Por lo tanto, un consumo de agua antes, durante y luego de realizar actividad física es sustancial para lograr un buen desarrollo del rendimiento de cada individuo.

¿Cómo influye la deshidratación en el rendimiento deportivo?

Cómo se ha mencionado, un rendimiento deportivo eficaz se alcanza a partir de una alimentación balanceada en conjunto con una correcta hidratación. De lo contrario, un carente aporte de agua lo disminuye mostrando síntomas como la fatiga por deshidratación. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Micronutrientes

Los alimentos pertenecientes a este grupo se caracterizan por mantener una cantidad recomendada menor con respecto al resto de los nutrientes. Con respecto a su clasificación se pueden agrupar como vitaminas hidrosolubles, vitaminas liposolubles y los minerales.

Dentro de las vitaminas hidrosolubles, es decir aquellas que mantienen una característica de solubilidad en agua, encontramos a las del complejo B y la vitamina C. Estos nutrientes son considerados indispensables en la vida diaria de las personas, pero cobran mayor importancia en la rutina de aquellos individuos que realizan actividades deportivas a menudo.

Algunas vitaminas, como por ejemplo el ácido pantoténico (B5) o la cobalamina (B12) desempeñan importantes funciones en el metabolismo energético. Otras, se encargan de participar en la producción de energía junto con los macronutrientes, como es el caso de la tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoxina (B6) y biotina. En el caso de la vitamina C, una de sus funciones de mayor relevancia en el ámbito deportivo es la de síntesis y degradación de colágeno.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Con respecto a las vitaminas liposolubles, podemos destacar que se caracterizan por su capacidad de disolverse y depositarse en el tejido graso. Su acumulación en grandes cantidades se considera perjudicial y de carácter tóxico. En este grupo, se encuentran las vitaminas A, D, E y K, las cuales se almacenan en el hígado, excepto la vitamina E, que se distribuye en todo el tejido graso.

Este grupo, también tiene funciones importantes en la vida del deportista entre las cuales se destacan las funciones de la vitamina A acerca del crecimiento y desarrollo de los huesos; la vitamina E y su función de protección frente a daños oxidativos en conjunto con la vitamina A; el mantenimiento del equilibrio de calcio y fósforo por parte de la vitamina D y, por último, la función de coagulación de la sangre por parte de la vitamina K.

Entre las funciones de mayor relevancia para el deportista se puede mencionar al calcio, cuya función más importante, junto con el fósforo, es la de formar correctamente huesos y dientes, aunque también toma valor en la coagulación sanguínea, contracción y relajación muscular y participación en el metabolismo.

Por otra parte, el magnesio presenta una participación fundamental en el metabolismo de la glucosa y formación de glucógeno. En el caso del sodio y el potasio, actúan activamente en el mantenimiento de líquidos extracelulares e intracelulares, regulando así la presión sanguínea. En las personas que realizan cualquier tipo de actividad física, el sodio y el potasio comienzan a perderse a medida que se eleva la intensidad y el tiempo de la actividad.

Otro mineral a destacar por su importancia es el hierro, cuya principal función es la de transportar el oxígeno a los tejidos y a su vez participar en el metabolismo energético. Su contribución es fundamental en el ejercicio aeróbico y de resistencia.

Cabe destacar que, una alimentación variada que cumple con los requerimientos del individuo, favorece al organismo en el cumplimiento de sus funciones diarias. De lo contrario, su inadecuado aporte puede influir negativamente en estos procesos y aumentar el riesgo de provocar una disminución en la capacidad física del individuo. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo IV: Actividad

Física y Deporte

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Actividad física

La actividad física se define como el conjunto de movimientos realizados por una persona produciendo un aumento en el gasto energético. Uno de los principales beneficios aportados por la actividad física se asocian con la prevención de enfermedades cardiovasculares, enfermedades crónicas no transmisibles y cáncer. A su vez, aporta mejoras en el perfil lipídico del individuo. (Peniche Zeevaert; Boulosa Moreno, 2011)

También se destaca que la actividad física mejora el bienestar, el aprendizaje y la autoaceptación debido a una reducción en la respuesta fisiológica al estrés y aumento de la autoestima personal.

Actividad física y estado nutricional

En cuanto a aquellas personas que presentan IMC elevados se considera que la realización de actividad física influye positivamente debido a sus múltiples beneficios y su participación en la reducción del riesgo de enfermedades asociadas. (Esperanza, 2016)

Además, los movimientos generados en la actividad provocan movilización de los ácidos grasos y una consecuente reducción de grasa corporal. Aunque en las personas obesas, la capacidad de oxidar ácidos grasos a nivel muscular se ve disminuida comparada con la capacidad de depositar las grasas. (Corazza, 2015)

Actividad física en función de la edad

Según estudios realizados, se observó que los niveles de actividad física varían dependiendo de la edad del deportista. A medida que se alcanza la etapa de la adolescencia, estos niveles tienden a decrecer, manteniendo esta disminución hasta la adultez, donde se logra visualizar un abandono de estos hábitos. (Práxedes et. al., 2016)

Como señala la OMS (2010), la clasificación por etapas según la edad considera como adolescencia al período comprendido entre 14 y 17 años; a partir de los 18 años hasta los 54 años se categoriza a los individuos como adultos. Al mismo tiempo, diferentes autores añaden un nuevo concepto que reclasifica al estadio

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

adulto, ubicando a aquellas personas de 18 a 35 años de edad en la categoría de adultos jóvenes y adultos a quienes se encuentren dentro del rango de 36 a 64 años. (Sanz, 2012)

¿Qué es el deporte?

El deporte es definido como una actividad estructurada y planificada, la cual se limita por un conjunto de normas y reglas a cumplir durante el desarrollo de la misma.

A partir de la realización del ejercicio físico, el organismo comienza a sufrir una serie de cambios debido a que el mismo busca un óptimo rendimiento y un funcionamiento normal. Algunas modificaciones que suceden mediante el desempeño de la actividad se relacionan con el aumento de la frecuencia cardíaca, la cual busca incrementar el flujo sanguíneo muscular. A su vez, se suceden cambios en la actividad hormonal que influye en el volumen sanguíneo, los niveles de glucemia, el equilibrio electrolítico, el funcionamiento renal normal y la actividad metabólica. (Peniche Zeevaert; Boullosa Moreno, 2011)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo V:

Rendimiento Deportivo

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo es una característica de los deportistas asociada a una adecuada condición física y una morfología óptima. Para determinarlo, se deben tener en cuenta diferentes aspectos tanto morfológicos como fisiológicos y hereditarios, así como también, la frecuencia, duración y tipo de actividad física realizada.

En cuanto a la capacidad morfológica se hace hincapié en el peso corporal, debido a su influencia en el rendimiento deportivo del individuo. Su importancia surge a partir de que las acciones realizadas en las actividades deportivas como saltos, movimientos de velocidad, rapidez o desaceleración requieren de dicha aptitud para lograrlas. (Castillo et al., 2014)

Como se mencionó anteriormente, cada actividad pretende un estado nutricional ideal en cada caso. En pádel, las características físicas requeridas se acercan a un estado nutricional con bajo nivel de adiposidad debido a que precisa de rapidez en los arranques y frenadas y una repetición de golpes de manera continua.

Es por esto que la alimentación también cobra importancia en relación con el estado nutricional y el rendimiento deportivo, ya que la energía requerida para cumplir con las funciones orgánicas aumentan en conjunto con las funciones energéticas. (Gallardo, 2013)

Condición física

En el ámbito del pádel, la condición física se determina en base a la frecuencia de entrenamiento y los hábitos alimentarios saludables, a partir de esto, se ubica al individuo en la categoría adecuada para cada caso. Cabe destacar que, a medida que ascienden los niveles categóricos del pádel, la demanda física se vuelve más exigente, por lo que conseguir un estado de salud saludable se vuelve fundamental.

Con el objetivo de lograr un rendimiento adecuado en Pádel, se debe otorgar mayor importancia a la condición física del deportista. Dentro de este concepto, se destacan características para explicar esta condición.

En primer lugar, la condición física propiamente dicha, que busca particularmente mejorar los gestos técnicos de la actividad deportiva. Otras de las características a

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

tener en cuenta son las de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, que en conjunto proporcionan una importante mejora en los resultados físicos .

En el Pádel, la resistencia se considera un factor indispensable sobre todo para el estado de competencia, ya que se caracteriza por contar con cambios de ritmo y mayores esfuerzos según la jugada. Con respecto a la fuerza, podemos mencionar que su importancia se relaciona con la acción de llevar a cabo los diferentes golpes, tanto los de devolución como los de definición, siendo este último el que más requiere de la potencia otorgada por el deportista.

La rapidez dada en las acciones de movimiento brinda al jugador de Pádel un mejor arranque y desplazamiento, así como también, se puede observar un beneficio para realizar los golpes, utilizando el menor tiempo posible y logrando la definición de puntos. Para esta disciplina, es de interés considerar la capacidad de movilidad de los individuos sobre todo de brazos y codos, ya que un correcto desempeño en la extensión muscular y movimiento articular permite un mejor rendimiento.

Sin embargo, no solo se tienen en cuenta las capacidades físicas relacionadas con las características del organismo, sino que también existen aquellas aptitudes concomitantes con el Pádel. Entre ellos se destacan la coordinación, la agilidad y el equilibrio, los cuales permiten la adaptación a diferentes situaciones de juego. (Dochenko, P. et. al., 2017)

Para el atleta, llevar a cabo diferentes acciones técnicas, requiere de la precisión y la destreza para coordinar desplazamientos y golpes. También, se debe tener en cuenta el mantenimiento de una correcta postura tanto en movimiento como en momentos estáticos durante el juego, haciendo hincapié en el equilibrio, el cual se influencia por el centro de gravedad del deportista, su peso corporal y su fuerza. (Sánchez - Martínez, 2013)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Capítulo VI: Pádel:

Historia y

Características

Principales

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Historia del Pádel

Entre los juegos de pelota y paleta conocidos mundialmente, se encuentra el Pádel. Un deporte cuyo descubrimiento y posterior creación se estima que fue en Acapulco, México en el año 1969 debido a la construcción de un muro de tres metros de alto en los fondos y dos metros en los laterales, en la finca de un empresario con el fin de proteger su espacio de plagas vegetales.

A partir del nacimiento de este nuevo deporte y su inminente éxito, comienzan a crearse nuevas canchas en diferentes países como España y Argentina. Luego de esto, se funda la primera Federación de Pádel en España; encargada de la promoción del deporte y la organización de encuentros durante durante el año 1991. (Sánchez - Martínez, 2013)

Como se ha mencionado, este deporte ha tomado una importante relevancia a lo largo de los años, es por esto que se observa que su elección por parte de las personas va en aumento. Se han realizado investigaciones para conocer la cantidad de individuos que juegan pádel. Un estudio del año 2010 menciona que alrededor de 2 millones lo practican, y una cifra similar lo juegan ocasionalmente. (Amieba; Salinero, 2013)

¿Qué es el Pádel?

El Pádel se caracteriza por ser un juego de cooperación-oposición que se desarrolla en parejas, en el que cada equipo coopera entre ellos para oponerse a su rival. Este deporte requiere de mucha técnica, táctica y estrategia así como también, de conocimientos sobre una serie de reglas y golpes que se ejecutan a lo largo de esta disciplina.

Existen golpes característicos de este deporte, que se pueden dividir entre aquellos considerados como defensivos y aquellos utilizados para la definición de un punto, como los ofensivos. Entre los de carácter defensivo se encuentran los:

- Golpes de derecha y de revés;
- Golpes de pared de fondo;
- Golpes de pared lateral (también se considera aquellos que golpean la malla);

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

- Golpes de doble pared (pueden ser las que cierran de derecha a revés o visceversa);
- Contrapared (se considera como un golpe de último recurso debido a la disminución del control de la pelota);

A su vez, al ser un deporte de oposición, los puntos se definen a través de golpes de definición propiamente dicha, por parte de los competidores. Dentro de esta clasificación se encuentran:

- La volea de derecha y de revés (procedente del tenis);
- El remate (este golpe también se observa en el tenis);
- La bandeja

Una vez definidos los golpes utilizados en ésta práctica, se debe conocer el mecanismo de juego. Durante la competencia, se inicia con un peloteo previo al arranque del partido, con una duración de no más de cinco (5) minutos y de movimiento constante.

El juego comienza luego de realizar el calentamiento con un servicio o saque por parte de uno de los jugadores de los equipos (generalmente, se define quien inicia por sorteo entre los jugadores). Seguido al saque, los competidores se disponen a realizar los golpes mencionados anteriormente con el objetivo de definir los puntos. La pareja que logra conseguir un total de seis (6) puntos en cada set (2), gana el partido.

El conteo de los puntos comienza con un respectivo orden, iniciando en 15, seguido de 30, luego 40 y finalmente ganando el punto.

A su vez, existen salvedades que pueden ocurrir en los partidos y se establece una regla en común para definir estas situaciones. Ocurre en el caso de que la puntuación llegue a un empate en los 40 puntos, comúnmente nombrado como “40 iguales” o “punto de oro” y su definición se concreta en que gana el punto quien lo realice primero, sin ventaja por parte de alguna de las dos parejas.

Otro concepto a tener en cuenta en la práctica de este deporte es el del empate de sets, es decir, cuando cada pareja de jugadores gana un set. El desempate será

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

determinado a partir de un “súper tie-break”, el cuál consiste en realizar 10 puntos (con conteo consecutivo) para ganar el partido. El empate, no solo puede ocurrir al finalizar los dos sets, sino que también se puede dar en un set individual y su definición será por medio de un método denominado “tie-break” cuyo conteo debe alcanzar el número 7 para ganar. (Moreno de la Higuera Díaz, 2008)

La duración de un partido de pádel resulta difícil de calcular aunque se estipula que oscila entre los sesenta (60) a noventa (90) minutos. Su variación se debe a que este deporte no considera un tiempo límite de juego, solo establece tiempos estimados para los descansos y el calentamiento. Para el peloteo previo se estima un total de cinco (5) minutos, en cuanto a los descansos entre set se otorga un tiempo aproximado de noventa (90) segundos. (Moreno de la Higuera Díaz, 2008)

Características del campo de juego

El área de juego se dispone en un rectángulo de veinte metros de largo y diez de ancho, separado a la mitad por una red de noventa y dos centímetros que atraviesa todo el ancho de la cancha. El fondo de la cancha se compone de dos paredes en los fondos, con una altura de cuatro metros cada una; dos medias paredes laterales que inician en el fondo del campo, contando con una altura de tres metros; continuando hacia el medio de la cancha se ubica una malla metálica. Con respecto al techo, reglamentariamente deberá contar con una altura no menor a seis metros desde la altura del suelo.

En las canchas de pádel, el material del suelo puede ser principalmente de hormigón poroso, cemento, madera y césped artificial aunque existen otros materiales sintéticos utilizados. (Federación Argentina de Pádel, 2017)

Pádel y sus categorías

Existen diferentes niveles de juego en esta disciplina, aquellas personas que comienzan a iniciarse se las clasifica dentro del nivel más bajo y a medida que se obtiene experiencia en este deporte, se refuerza el rendimiento con entrenamientos y participación en torneos, el jugador empieza a ascender de categorías.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

A aquellos jugadores de nivel inicial se los clasifica dentro de la categoría séptima, luego se continúa con el resto de las mismas en numeración decreciente hasta llegar a primera, el nivel considerado profesional dentro de este deporte.

Actualmente, las categorías se definen en base al desempeño de los jugadores con respecto a los golpes característicos del Pádel, el smash, la volea, la pegada de fondo y la salida de pared. A su vez, cada golpe se evalúa por medio de diferentes cuantificadores para abarcar en su totalidad la condición del individuo, entre los que se encuentran:

- Aptitud del golpe/impacto: define como el jugador impacta la pelota, puede ser plano o con sidespin (efecto);
- Capacidad de direccionamiento: define como sale despedida la pelota y hacia qué lugar del terreno;
- Cambios de ritmo: informa sobre la habilidad de cambiar por voluntad propia la velocidad con que se golpea la pelota;
- Factor de continuidad: determina la estrategia del golpe y con qué exactitud se ejecutan con el objetivo de ganar el punto.

El estudio realizado para establecer las categorías, toma en cuenta la división de la cancha por zonas, siendo la ZONA A la que ocupa el trayecto desde la red hacia la pared trasera (1,5 metros); la ZONA B desde donde termina la zona anterior hacia la pared de fondo (5,5 metros); por último, la ZONA C que representa la distancia desde la línea de saque hacia la pared trasera (3 metros).

Se describen a continuación las categorías séptima, sexta y quinta que se desarrollarán por medio de este estudio.

Golpe SMASH

CATEGORÍA SÉPTIMA

Los jugadores poseen una mala lectura de la pelota, por lo que sus movimientos para impactar una pelota serán lentos y van depender de la devolución del rival.

Con respecto a su aptitud, los jugadores de esta categoría realizan este golpe de manera plana, sin poder direccionar la pelota hacia el lugar que desean. Su

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

desplazamiento hacia la red o laterales es limitado y cada vez que golpea la pelota lo hace sin variar su fuerza.

La búsqueda de direccionamiento de la pelota se ve reducida, por lo que los golpes no provocan dificultad en la recepción del rival. En cuanto a los cambios de ritmo, el jugador carece de esta capacidad por lo que no permite variar la velocidad en sus golpes.

Por último, teniendo en cuenta la efectividad con la que acierta sus golpes, se estima que de cuatro golpes se equivoca en tres.

CATEGORÍA SEXTA

Los jugadores incluidos en esta categoría, a diferencia de quienes juegan séptima, logran desempeñar una aptitud del golpe con mayor variación, es decir, utilizan golpes planos pero también con sidespin. A su vez, buscan direccionar la pelota hacia las paredes laterales y de fondo del lado rival.

Los cambios de ritmo que se observan dependen del golpe, ya que en caso de pegar plano necesita mayor velocidad de cambio que al pegar con sidespin. Se observa también que cada cinco golpes dos son desacertados.

En esta categoría, también se observa a los competidores acercarse a la red luego de un golpe con el fin de buscar definir el punto, aunque no siempre lo hacen con eficiencia.

CATEGORÍA QUINTA

En este caso, podemos contemplar que los jugadores cuentan con una mejor lectura de la pelota y poseen una aptitud para golpear de manera plana y con sidespin y además otorgarle dirección hacia las dos paredes, hacia la reja o intentando sacar la pelota fuera de la cancha, en este caso lo logra solo en ocasiones.

El jugador posee la capacidad de cambiar de velocidad según el golpe que realice, aunque con algunas limitaciones. Sus desplazamientos son dinámicos pero no tan rápidos.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

También cuenta con una proporción en la continuidad estimada en dos desaciertos cada seis golpes, siendo el error más común el de apurarse a la definición del punto.

Golpe VOLEA

CATEGORÍA SÉPTIMA

El jugador se permite bloquear la pelota que llega del rival desde su posición en la ZONA A tanto de drive como de revés. La búsqueda de dirección de estas pelotas no se ve reflejada en esta categoría.

En cuanto a la velocidad con la que sale impulsada la pelota luego de bloquear el golpe del rival va a depender de la velocidad que traiga la misma. A su vez, debido a la escasa capacidad de dirigir y proveer potencia a la pelota, éstas no buscan la profundidad, aunque puede resultar pero no voluntariamente.

Se observa que los jugadores de séptima categoría luego de realizar una volea, retroceden sobre sus pasos buscando mayor seguridad pero lo hacen con lentitud.

CATEGORÍA SEXTA

Quienes se encuentran dentro de este nivel, realizan el mismo tipo de volea para bloquear al igual que en séptima, aunque logran buscar dirección hacia la reja sólo que con algunos desaciertos. También utiliza su revés para buscar el medio del rival, siempre buscando la profundidad, lográndolo la mayor cantidad de veces.

La capacidad para cambiar de velocidad comienza a notarse, tanto cuando golpea de drive como de revés.

A su vez, al realizar una volea se observa que los competidores conservan su posición o se mueven horizontalmente buscando cubrir la devolución del rival.

CATEGORÍA QUINTA

Se contempla que los jugadores de quinta categoría desempeñan un golpe de volea con mayor técnica y buscando el corte (slice) del golpe para dificultar la recepción del rival. También logra realizar voleas altas.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Su dirección comienza a verse en los golpes de drive y de revés, donde el jugador intenta dar profundidad o buscar la reja. Con respecto a la velocidad con la que dirige estas pelotas, se destaca que realiza cambios en ambos golpes.

El jugador de esta categoría muestra una significativa diferencia en la movilidad, ya que debe realizar mayor cantidad de desplazamientos laterales para lograr una correcta defensa y un ataque efectivo.

Golpe PEGADA DE FONDO

CATEGORÍA SÉPTIMA

El jugador realiza este golpe de forma plana de drive y levantando un poco en globo del revés. El golpe no se efectúa buscando una dirección específica, en caso de hacerlo, se somete a errores.

Con respecto a la fuerza que se utiliza, el impacto siempre es fuerte sin variar la velocidad, lo que proporciona un factor de error de uno sobre cuatro golpes realizados.

Los desplazamientos observados se dan cuando la pelota pasa al rival, buscando la red pero quedando en la posición de la ZONA B.

CATEGORÍA SEXTA

Su pegada de drive se caracteriza por ser plana y fuerte con buena dirección, en cambio de revés opta por realizar globos cruzados. Generalmente no se realizan cambios de velocidad, solo si se intenta jugar de revés donde el impacto disminuye la aceleración.

El jugador cuenta con un nivel de error donde cada tres pelotas desacierta una por apurarse a definir o no realizar variaciones de velocidad.

Durante el juego, sus movimientos al desplazarse son de manera lateral posicionándose sobre el comienzo de la ZONA A.

CATEGORÍA QUINTA

La aptitud de golpe en esta categoría se limita a un golpe plano o con slice de drive y de revés, buscando direcciones a diferentes lugares del campo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

A su vez, las variaciones de velocidad comienzan a notarse dependiendo de la jugada que se realice. También, disminuye el factor de error a uno sobre cuatro golpes, debido a que el jugador se permite un mayor desempeño técnico.

La categoría quinta establece una mayor necesidad de desplazamientos verticales hacia la red con un aumento en las posibilidades de ataque. Es por esto, que se considera que el jugador necesita de una correcta preparación física para la competición dentro de esta categoría.

Golpe SALIDA DE PARED

CATEGORÍA SÉPTIMA

La salida de pared es un golpe que aprovecha el rebote de la pelota contra la pared y se busca utilizar la fuerza con la que sale para efectuar una correcta devolución. En esta categoría, se asegura el golpe jugando con globo tanto de drive como de revés, sin direccionamiento alguno e impactando fuertemente sin realizar cambios de velocidad. En el caso de que las pelotas demanden mayor exigencia, su habilidad para levantarlas es escasa.

Con respecto a los desplazamientos dentro del campo, solo se dan al notar que la pelota pasa la línea donde se encuentran los rivales.

CATEGORÍA SEXTA

Los jugadores impactan la pelota de drive de manera plana y de manera acompañada en el caso del revés, buscando direccionar la pelota a diferentes zonas del campo rival. Otro recurso utilizado es el de contrapared, donde el jugador golpea la pelota en dirección a la pared de fondo, saliendo despedida hacia el campo rival. En esta categoría, se falla en dos de cinco golpes, y su dirección no es buscada por el jugador.

Además, comienza a variar la velocidad de los golpes y a levantar aquellas pelotas que se encuentran a baja altura.

Al igual que en la categoría anterior, los desplazamientos solo se dan en caso de pasar la línea de ataque de los rivales.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

CATEGORÍA QUINTA

Dentro de la quinta categoría de pádel, los jugadores desarrollan sus golpes de forma plana o con slice de drive y de revés, buscando todas las direcciones y controlando la velocidad según la conveniencia del juego.

En cuanto a las pelotas que llegan a baja altura, logran levantarlas por medio de un globo tanto de drive como de revés.

Los desplazamientos que se observan de manera vertical hacia la red, sin esperar que la pelota pase la línea de ataque de los rivales, debido a que cuentan con mayor reacción y rapidez para realizar las devoluciones. (Federación Argentina de Pádel, 2017)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño Metodológico

Tipo de estudio

El presente trabajo corresponde a un estudio de tipo **prospectivo** y de corte **transversal**. El mismo se realizó bajo un carácter **descriptivo**, teniendo en cuenta que el objetivo del mismo fue conocer el estado actual del problema a partir de las variables previamente establecidas.

Tipo de Investigación

La investigación se llevó a cabo siguiendo un enfoque metodológico **cuantitativo**.

Población

La población se determinó en el club Juventud Pádel, de la localidad de Caseros, Entre Ríos, donde se evaluó a todos los jugadores masculinos participantes del Torneo Anual de Pádel de las categorías 7°, 6° y 5° durante el mes de octubre del año 2022.

Muestra

Para este trabajo, se trabajó con un tipo de muestreo no probabilístico; por conveniencia.

La muestra fue representada por todos los participantes del torneo que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión

Participantes masculinos del torneo anual organizado en Juventud Pádel, de las categorías 7°, 6° y 5°. La edad considerada fue entre 18-54 años, ubicados dentro de la clasificación de adultos según la OMS.

Criterios de Exclusión

No se incluyó dentro del estudio a aquellos individuos que decidieron no participar del estudio. También, aquellos cuya edad no abarcaba el rango establecido.

Métodos e Instrumentos para la Recolección de Información

El método propuesto para esta tesina fue el de la **encuesta** para obtener información de los sujetos evaluados.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Por su parte, los instrumentos utilizados en este trabajo fueron los siguientes: **cuestionario**, con preguntas cerradas y respuestas previamente formuladas por el evaluador; en cuanto a los datos antropométricos (peso y talla), se obtuvieron mediante **balanza y tallímetro de pared**.

Variables de Estudio

- 1- Hábitos alimentarios
- 2- Estado nutricional.
- 3- Datos personales: edad.
- 4- Frecuencia de actividad física

Descripción de Variables

- 1- Hábitos alimentarios.

Los hábitos alimentarios pueden estudiarse a partir del conocimiento de la alimentación diaria de los individuos, para llegar a esto, se optó por utilizar el **cuestionario de frecuencia de consumo (CFCA)**, separando los alimentos en sus debidos grupos según sus características nutricionales y sus respectivas opciones para categorizar su consumo.

Categorías

Para este trabajo, se incluyeron los grupos de alimentos establecidos y recomendados por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

- o Verduras y frutas.
- o Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.
- o Leche, yogurt y queso.
- o Carnes y huevos.
- o Aceites, frutas secas y semillas.
- o Alimentos de consumo opcional (galletitas dulces o saladas; amasados de pastelería; golosinas, bebidas azucaradas, jugos industrializados, aguas saborizadas, jugos en polvo; embutidos y chacinados; fiambres, achuras, carnes procesadas; helados; manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas; aderezos como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros).

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Los parámetros utilizados sobre la frecuencia con la que se consumen los alimentos fueron: todos los días; nunca o casi nunca; 1 vez a la semana; 2-3 veces a la semana; 4-6 veces por semana.

Además de los grupos de alimentos, se agregó un apartado para conocer sobre el consumo de agua diario, determinando su frecuencia:

- o Frecuencia de consumo de agua.
- 1 litro
- 2 litros
- Más de 2 litros
- Menos de 1 litro

2- Estado Nutricional

Para esta variable se realizó una evaluación antropométrica.

o Masa corporal (peso): es la cantidad de materia del cuerpo. Se calcula midiendo el peso, es decir la fuerza que ejerce la materia en un campo gravitacional estándar.

Material: una balanza digital marca ATMA con límite de peso de 200 kilogramos, situada sobre el suelo rígido y nivelado. Se utiliza esta herramienta debido a su practicidad para transportar, aunque no siempre se considera certera.

Método: el sujeto permanece de pie en el centro de la balanza sin apoyo y con su peso distribuido equitativamente en ambos pies.

o Talla, estatura o altura: es la diferencia perpendicular entre los planos transversales del punto del vértex y el inferior de los pies.

Posición del sujeto: posición antropométrica, pero con los pies juntos, con la espalda en contacto con el tallímetro y la cabeza en el plano de Frankfort.

Material: un tallímetro marca MEDNIB adherido a la pared con un límite de 210 centímetros.

Método: la valoración de la talla requiere una tracción de la cabeza, colocada en el plano de Frankfort. Se indica al individuo mantener la respiración por unos segundos para alcanzar el punto máximo de altura.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

o **IMC:** el Índice de Masa Corporal o Índice de Quetelet, es la manera más utilizada en la actualidad para evaluar la relación del peso en base a la talla.

Su fórmula se presenta de la siguiente manera.

IMC: peso actual (kg) / Talla² (m)

Clasificación del Estado Nutricional según Índice de Masa Corporal

<18,5	Delgadez o Bajo Peso
18,5 – 24,9	Peso Normal, Sano o Saludable
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidad grado I
35 – 39,9	Obesidad grado II
≥40	Obesidad grado III o Mórbida

Fuente: Torresani, Somoza (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional.*

3- Datos personales

Edad: los resultados de la variable edad fueron determinados a partir de rangos con intervalos de cinco (5) años, comenzando desde los 18 años, edad mínima dentro de la clasificación de adultos propuesta por la OMS hasta los 54 años.

4- Frecuencia de actividad física

Frecuencia:

- 1-2 días
- 3-4 días
- 5-7 días

Duración:

- 30 minutos
- 1 hora
- Más de 1 hora

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Intensidad:

- Leve: se relaciona con las tareas del hogar, paseos, actividades laborales que no demanden mucho esfuerzo físico;
- Moderada: tenis, caminata, andar en bicicleta;
- Intensa: dentro de este grupo se encuentran las actividades de mayor exigencia física como tenis en competición, running, clases de baile, ciclismo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Los resultados alcanzados en el presente trabajo fueron obtenidos en el Torneo Anual de pádel organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros, Entre Ríos durante el mes de octubre del año 2022. Durante el transcurso del mismo, se presentaron un total de 48 jugadores de las categorías masculinas de 7°, 6° y 5°, de los cuales 44 (N=44) entraron bajo los criterios de inclusión y aceptaron responder mediante un consentimiento firmado previamente.

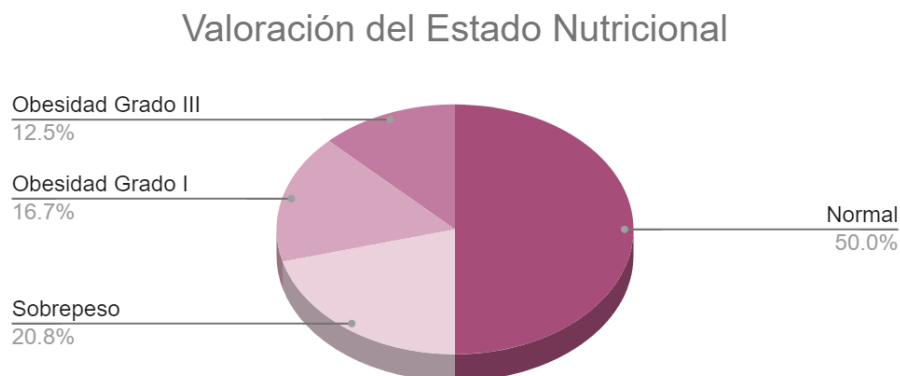
Figura 1. Rangos de edad de las categorías 7°, 6° y 5°

EDAD	CATEGORÍA 7°	CATEGORÍA 6°	CATEGORÍA 5°
18-23	n=2 (8,33%)	n=2 (20%)	n=5 (50%)
24-28	n=7 (29,16%)	n=2 (20%)	n=2 (20%)
29-33	n=5 (20,83%)	n=3 (30%)	n=1 (10%)
34-38	n=3 (12,50%)	n=1 (10%)	n=2 (20%)
39-43	n=3 (12,50%)	n=2 (20%)	-
44-48	n=2 (8,33%)	-	-
49-54	n=2 (8,33%)	-	-

En primer lugar, para disputar el torneo en la categoría 7° se inscribieron 14 parejas (28 jugadores) de los cuáles 24 de ellos respondieron al cuestionario. Los 4 restantes no respetaban los criterios de inclusión relacionados con la edad por lo que no formaron parte de la toma de datos.

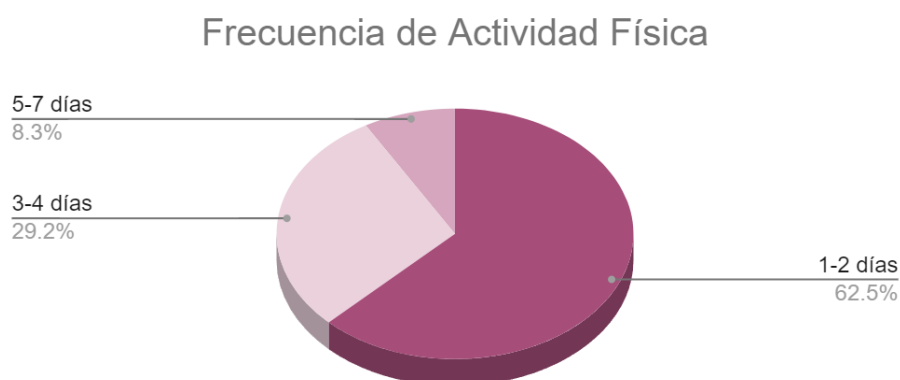
Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 1. Valoración del estado nutricional de jugadores masculinos de 7° categoría



Según los datos obtenidos se pudo conocer que el **50%** de los jugadores (n=12) poseen un Estado Nutricional Normal, seguido de un **20,8%** de jugadores con Sobrepeso (n=5). Un **16,7 %** (n=4) presentan Obesidad Grado I y el **12,5%** restante se colocan dentro de la clasificación de Obesidad Grado III (n=3).

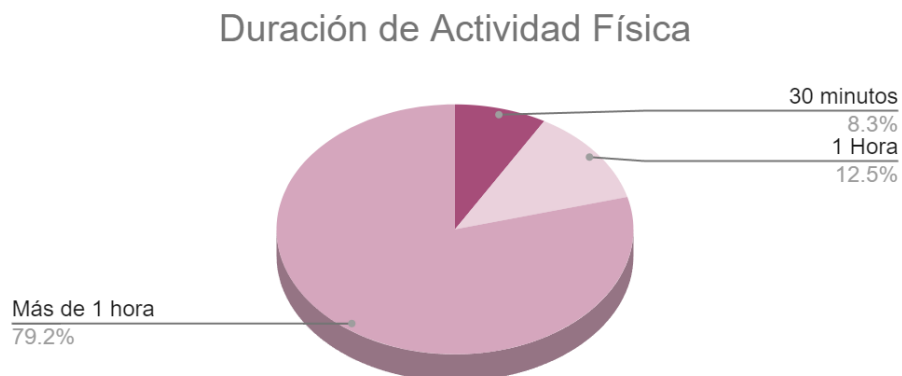
Gráfico 2. Frecuencia de Actividad Física de jugadores masculinos de 7° categoría



Del total de jugadores de 7° categoría, la frecuencia de actividad física que se pudo observar resultó en que un **62,5%** (n=15) destinan 1-2 días para realizarla, un **29,2%** (n=7) mantiene una frecuencia de 3-4 días semanales y, finalmente, el **8,3%** (n=2) realizan actividad física de 5-7 días.

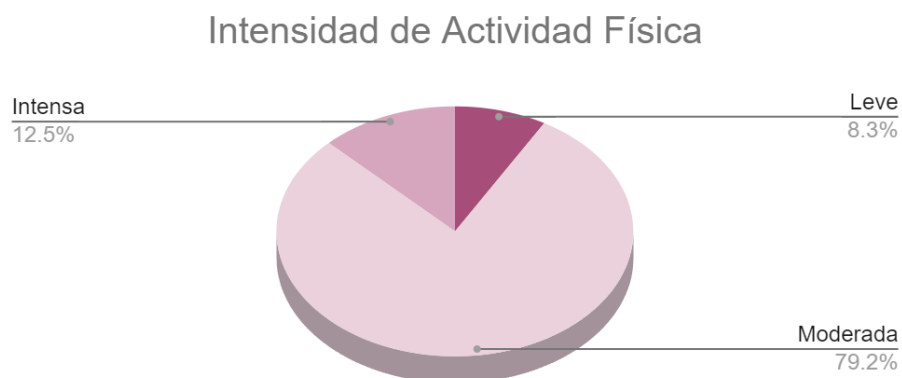
Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 3. Duración de Actividad Física de jugadores masculinos de 7° categoría



Los jugadores masculinos de 7° categoría de Pádel refirieron la duración de la actividad física diaria realizada, la cual arrojó los siguientes resultados: el **79,2%** (n=19) lleva a cabo estas actividades por más de 1 hora, seguido del **12,5%** (n=3) que lo hace por 1 hora. El **8,3%** restante (n=2) sólo realiza actividad física por una duración de 30 minutos diarios.

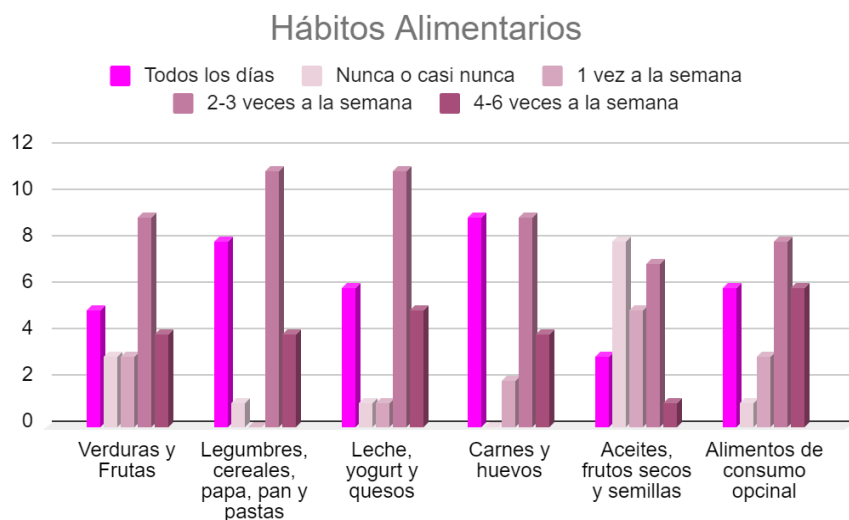
Gráfico 4. Intensidad de Actividad Física de jugadores masculinos de 7° categoría



Según los datos obtenidos sobre la intensidad elegida para realizar actividad física se pudo recaudar los siguientes resultados: el **79,2%** (n=19) eligió la opción de intensidad moderada, seguido de un **12,5%** (n=3) que opta por la actividad intensa y un **8,3%** (n=2) leve.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 5. Hábitos alimentarios de jugadores masculinos de 7° categoría



Se han analizado los hábitos alimentarios de los jugadores de 7° categoría, para identificar cómo es su consumo diario. El **37,5%** (n=9) consume frutas y verduras 2-3 veces por semana; el **20,83%** (n=5) lo hace todos los días; el **16,66%** (n=4) opta por consumirlas de 4-6 veces por semana. Finalmente, se encuentran con iguales porcentajes de **12,5%** (n=3) aquellos jugadores que consumen este grupo 1 vez a la semana y nunca o casi nunca.

Con respecto al grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas, el **45,83%** (n=11) consume alimentos de este grupo 2-3 veces por semana; el **33,33%** (n=8) todos los días; el **16,66%** (n=4) de los jugadores realiza un consumo semanal de 4-6 veces; por último, el **4,16%** (n=1) refirió que su consumo se posiciona dentro de la categoría nunca o casi nunca.

En cuanto a los alimentos del grupo de leche, yogurt y quesos, los jugadores de la categoría 7° identificaron su consumo de la siguiente manera: el **45,83%** (n=11) lo hace 2-3 veces a la semana; el **25%** (n=6) los consumen todos los días; el **20,83%** de ellos (n=5) los consumen de 4-6 veces; aquellos que seleccionaron la opción de nunca o casi nunca y 1 vez a la semana se encuentran dentro de un porcentaje igual al **4,16%** (n=1) para cada categoría.

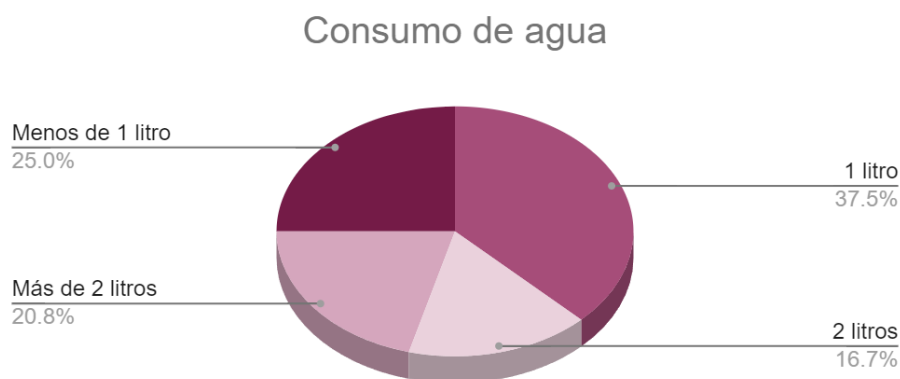
Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Dentro del grupo de carnes y huevos, el consumo semanal mencionado por los participantes fue: el **37,5%** (n=9) lo realiza todos los días; de igual manera, otro **37,5%** (n=9) elige hacerlo 2-3 veces; el **16,66%** (n=4) de 4-6 veces y el **8,33%** (n=2) sólo 1 vez a la semana.

De acuerdo al consumo de aceites, frutos secos y semillas el **33,33%** (n=8) refiere no consumir este grupo de alimentos; el **29,16%** (n=7) lo hace 2-3 veces a la semana; el **20,83%** de los jugadores (n=5) consume solo 1 vez a la semana; el **12,5%** (n=3) realiza un consumo de todos los días de estos alimentos; en un porcentaje menor igual al **4,16%** (n=1) lo hace 4-6 veces.

Finalmente, encontramos el grupo de los alimentos de consumo opcional, donde los jugadores masculinos de 7° categoría mencionan que el **33,33%** (n=8) realiza un consumo semanal de 2-3 veces; el **25%** (n=6) elige este grupo todos los días, al igual que quienes lo consumen 4-6 veces a la semana en un porcentaje igual de **25%** (n=6); un **12,5%** (n=3) lo hace sólo 1 vez semanalmente y, el **4,16%** (n=1) nunca o casi nunca.

Gráfico 6. Consumo de agua de jugadores masculinos de 7° categoría



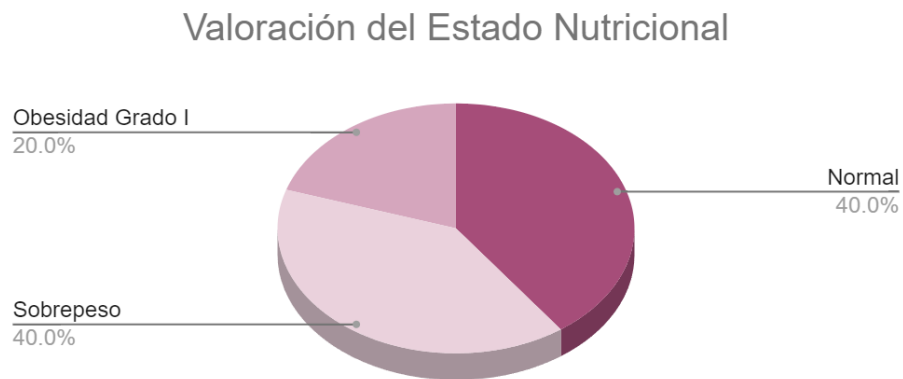
A partir de las encuestas se logró conocer como es el consumo de agua de los jugadores masculinos de 7° categoría, los datos arrojados dieron como resultado que el **37,5%** (n=9) consume 1 litro de agua por día, seguido del **25%** (n=6) que consumen menos de 1 litro diarios. Quienes consumen más de 2 litros representan

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

el **20,8%** (n=5) del total de los encuestados, por último, el **16,7%** (n=4) restante consume diariamente 2 litros de agua.

Durante el torneo, también se disputó el juego de la categoría suma 11, en la cuál se requiere que la sumatoria de las categorías de los participantes de el valor 11. En total se anotaron 10 parejas, dando un resultado de 10 jugadores de categoría 6° y 10 jugadores de categoría 5°

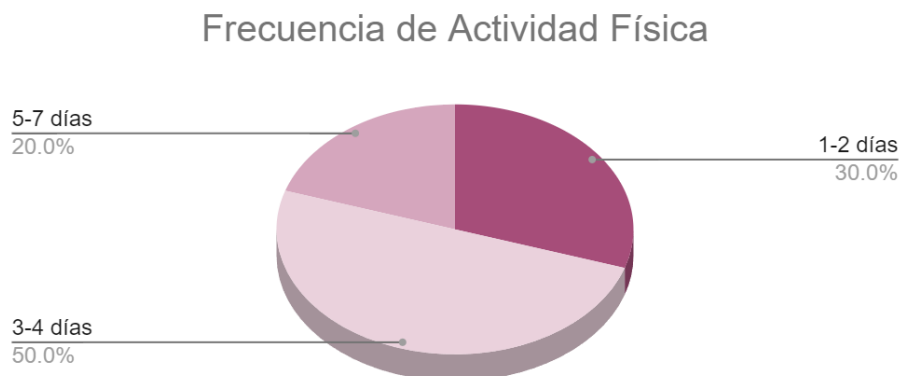
Gráfico 7. Valoración del estado nutricional de jugadores masculinos de 6° categoría



Dentro de la categoría 6° se realizó una evaluación antropométrica para conocer el estado nutricional de los jugadores inscriptos. Los resultados permitieron conocer que el **40%** (n=4) posee un estado nutricional normal, seguido de aquellos que presentaron sobrepeso en un porcentaje igual, **40%** (n=4). Por último, el **20%** (n=2) se caracterizó por entrar dentro de la clasificación de obesidad grado I.

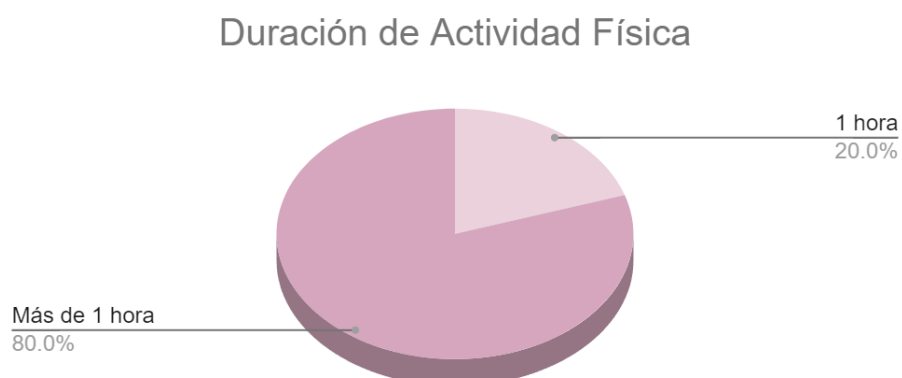
Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 8. Frecuencia de actividad física de jugadores masculinos de 6° categoría



Según los resultados obtenidos, se puede observar que la mayoría (**50%**) de los jugadores de 6° categoría optan por realizar actividad física de 3-4 días (n=5), seguido del **30%** (n=3) que eligen hacerlo de 1-2 días semanales. Finalmente, el **20%** (n=2) realizan actividad física 5-7 días por semana.

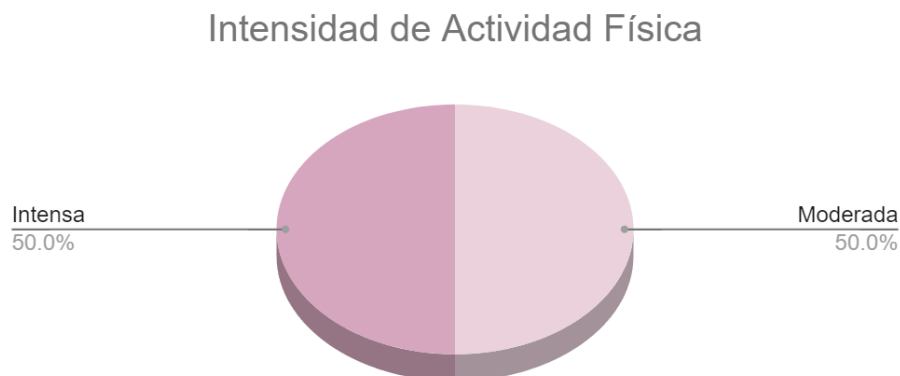
Gráfico 9. Duración de Actividad Física de jugadores masculinos de 6° categoría



Mediante las encuestas realizadas, se logró conocer cuál era la duración de actividad física realizada frecuentemente por los jugadores masculinos de 6° categoría. Consecuentemente, el **80%** (n=8) de los jugadores lo hace por un tiempo estimado de más de 1 hora, seguido del **20%** (n=2) restante que utiliza 1 hora diaria.

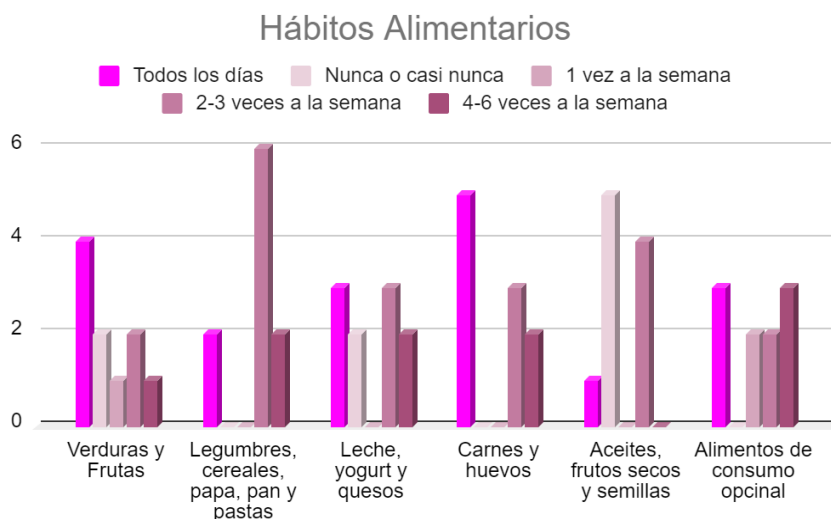
Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 10. Intensidad de Actividad Física de jugadores masculinos de 6° categoría



Del total de jugadores masculinos de 6° categoría que participaron del torneo, la mitad de ellos **50%** (n=5) refirieron que el tipo de intensidad elegida es la moderada, el **50%** (n=5) optan por la actividad física intensa.

Gráfico 11. Hábitos alimentarios de jugadores masculinos de 6° categoría



A partir de los datos obtenidos, se conoció que los hábitos alimentarios de los jugadores masculinos de 6° categoría responden al siguiente patrón de consumo. En cuanto al grupo de verduras y frutas, el **40%** de los participantes (n=4) lo hace todos los días; un **20%** de ellos (n=2) identificó hacerlo nunca o casi nunca; quienes eligieron la opción de 2-3 veces también lo hicieron dentro de un porcentaje del **20%**

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

de los jugadores (n=2); el **10%** (n=1) mantiene un consumo de sólo 1 vez a la semana; por último, el **10%** (n=1) restante lo hace de 4-6 veces.

Respecto al consumo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas, el **60%** (n=6) lo realiza de 2-3 veces por semana; un **20%** (n=2) todos los días y el **20%** restante (n=2) en un rango de 4-6 veces por semana.

Los jugadores también comentaron sobre su consumo de leche, yogurt y quesos el cuál se conforma de la siguiente manera: un **30%** (n=3) lo realiza todos los días; quienes lo hacen 2-3 veces por semana también se encuentran dentro de un **30%** (n=3) de los jugadores; quienes no los consumen nunca o casi nunca se posicionan dentro de un **20%** (n=2); finalmente, el **20%** restante (n=2) lo hace de 4-6 veces por semana.

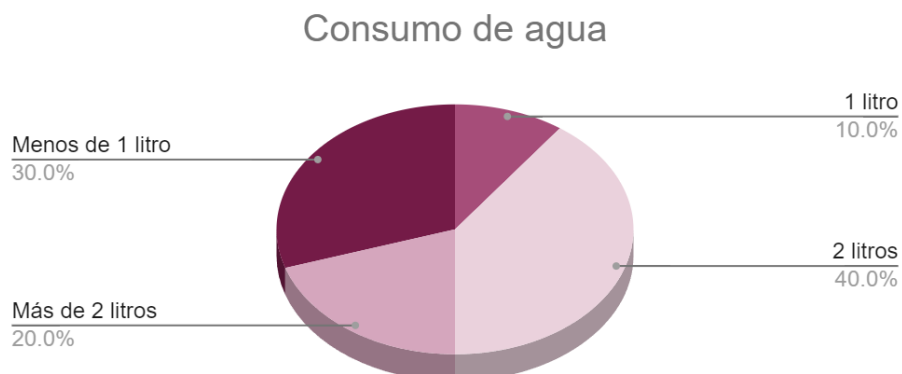
Dentro del grupo de carnes y huevos, el consumo de los participantes de 6° categoría se conformó mediante el **50%** (n=5) que elige estos alimentos todos los días, seguido del **30%** (n=3) que lo hace 2-3 veces por semana y el **20%** final (n=2) de 4-6 veces.

Según los patrones de consumo de los alimentos pertenecientes al grupo de aceites, frutos secos y semillas, el **50%** (n=5) alude que nunca o casi nunca los elige; el **40%** (n=4) lo hace de 2-3 veces en la semana y sólo el **10%** (n=1) consume este grupo todos los días.

Con respecto a los alimentos de consumo opcional, un **30%** (n=3) elige este grupo todos los días; otro **30%** (n=3) de 4-6 veces por semana; un **20%** del total (n=2) los consume sólo 1 vez a la semana y un **20%** restante (n=2) 2-3 veces.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

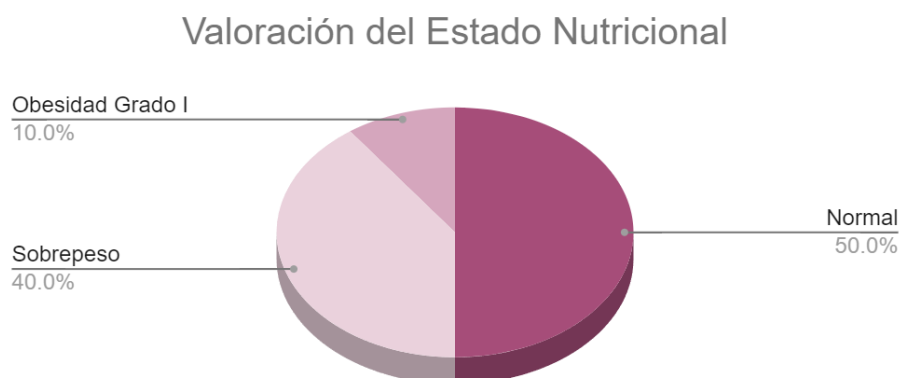
Gráfico 12. Consumo de agua de jugadores masculinos de 6° categoría



Del total de jugadores encuestados de la categoría 6°, el **40%** (n=4) refirió que su consumo diario de agua es de 2 litros, seguido del **30%** (n=3) que son quienes consumen menos de 1 litro, el **20%** (n=2) de ellos, realizan un consumo de más de 2 litros. Por último, el **10%** (n=1) comentó que su consumo diario es de 1 litro de agua.

Finalmente, se realizaron encuestas a los jugadores de 5° categoría, siendo un total de 10 participantes entrevistados.

Gráfico 13. Valoración del Estado Nutricional en jugadores masculinos de 5° categoría

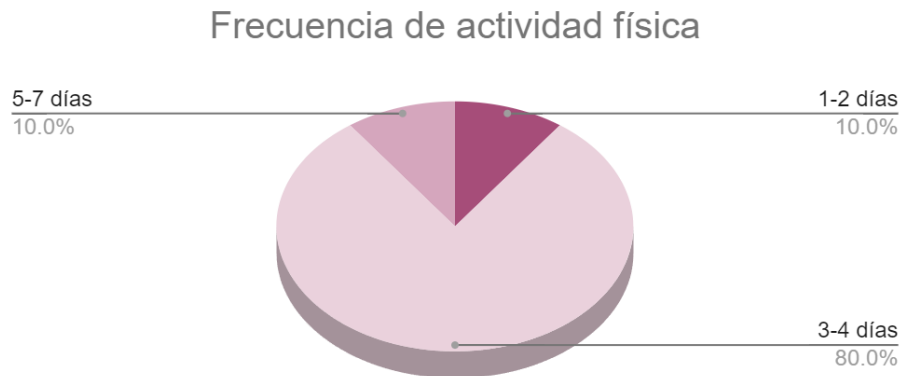


A través de las encuestas ejecutadas, se identificó que en la categoría 5°, el **50%** (n=5) de los jugadores poseen un estado nutricional normal, seguido del **40%** (n=4) que se caracterizan por presentar sobrepeso. Finalmente, en un porcentaje menor,

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

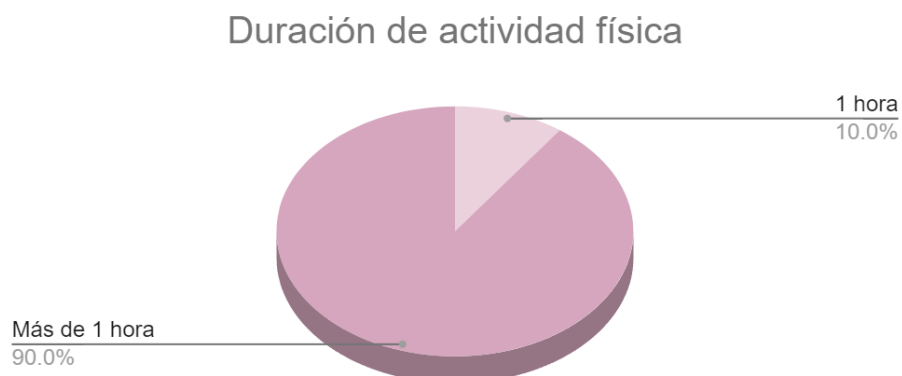
equivalente al **10%** (n=1) del total de los jugadores, se posicionó dentro de la categoría de obesidad grado I.

Gráfico 14. Frecuencia de actividad física de jugadores masculinos de 5° categoría



En base a los datos obtenidos, se identificó la frecuencia de actividad física elegida por los jugadores. Los resultados permitieron conocer que el **80%** (n=8) lo hace semanalmente con una frecuencia de 3-4 días, seguido de un porcentaje igual de **10%** (n=1) para quienes eligen hacerlo de 1-2 días y 5-7 días.

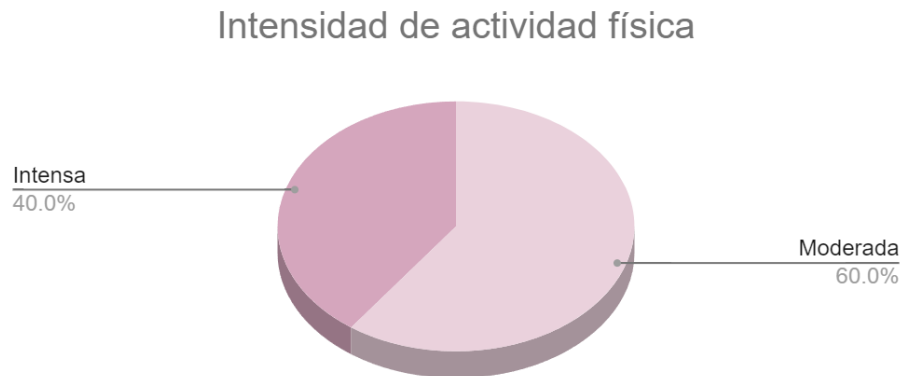
Gráfico 15. Duración de actividad física de jugadores masculinos de 5° categoría



Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

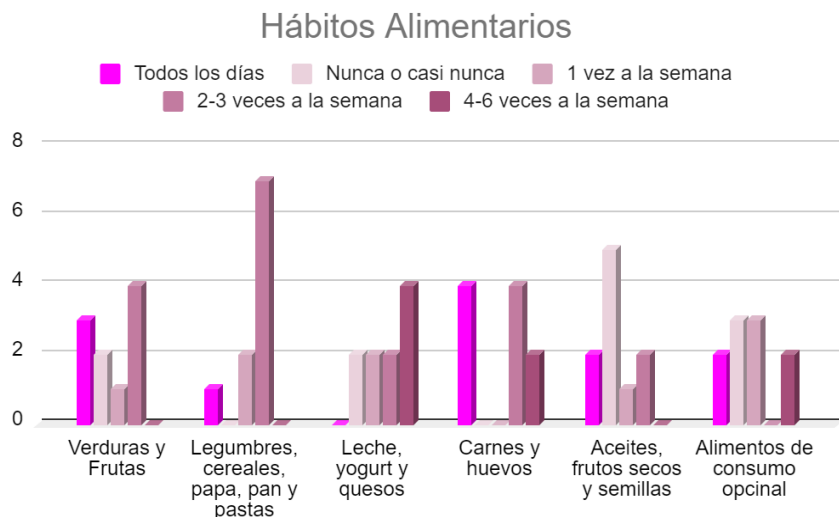
Con respecto a la duración con la que realizan actividad física diariamente los jugadores de 5° categoría, se identificó que el **90%** (n=9) lo hace por más de 1 hora, seguido del **10%** (n=1) restante que elige realizarlo durante 1 hora.

Gráfico 16. Intensidad de actividad física de jugadores masculinos 5° categoría



En cuanto a la intensidad con la que desempeñan la actividad física diaria, se determinó que el **60%** (n=6) refirió llevarla a cabo de manera moderada. El **40%** (n=4) que resta, desempeña sus actividades de manera intensa.

Gráfico 17. Hábitos alimentarios de jugadores masculinos de 5° categoría



Según los datos obtenidos a partir de las encuestas realizadas se conoció que el **40%** (n=4) consume verduras y frutas 2-3 veces a la semana; el **30%** (n=3) todos los

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

días; el **20%** (n=2) no las consume nunca o casi nunca y el **10%** (n=1) sólo 1 vez semanalmente.

Con respecto al grupo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas la mayoría (**70%**) lo consume 2-3 veces a la semana (n=7); el **20%** (n=2) lo hace 1 vez a la semana y el **10%** restante (n=1) todos los días.

La frecuencia de consumo de leche, yogurt y quesos de los jugadores de 5° categoría se divide de la siguiente manera: el **40%** (n=4) los elige 4-6 veces por semana; un **20%** (n=2) 2-3 veces; otro **20%** (n=2) 1 vez y el **20%** final no las consume nunca o casi nunca (n=2).

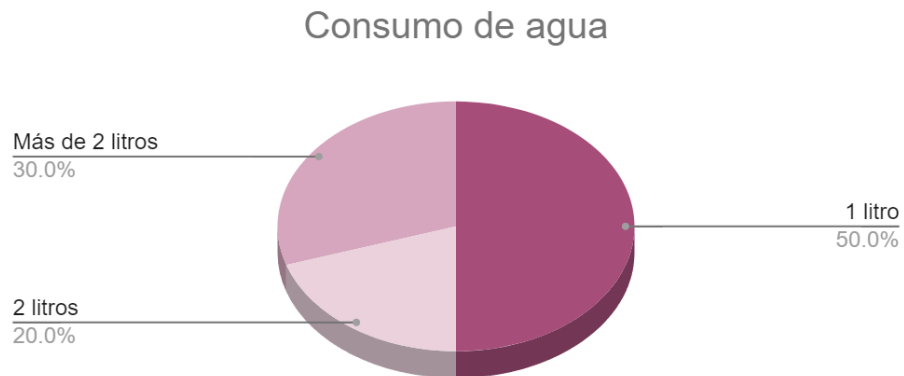
Según los datos obtenidos se observó que el **40%** (n=4) consume carnes y huevos todos los días, al igual que otro **40%** de los jugadores (n=4) que lo hace 2-3 veces por semana. Finalmente, el **20%** (n=2) opta por consumirlos 4-6 veces a la semana.

Con respecto al grupo de alimentos conformado por aceites, frutos secos y semillas: un **50%** (n=5) refirió que nunca o casi nunca los consume; el **20%** de los jugadores (n=2) lo consume todos los días, de igual manera que quienes lo hacen 2-3 veces por semana en un mismo porcentaje (**20%**). Por último, el **10%** (n=1) sólo consume estos alimentos 1 vez a la semana.

Dentro del grupo de alimentos de consumo opcional: un **30%** (n=3) identifica que nunca o casi nunca los elige; otro **30%** de los jugadores de 5° categoría (n=3) lo hace sólo 1 vez a la semana, seguido de un **20%** (n=2) que los consume de 4-6 veces y el **20%** restante (n=2) que realiza un consumo de todos los días de alimentos de este grupo.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Gráfico 18. Consumo de agua de jugadores masculinos de 5° categoría



Del total de jugadores entrevistados de 5° categoría, el **50%** (n=5) de ellos, identificó a partir de las encuestas que su consumo de agua diario corresponde a 1 litro. La mitad restante, se divide entre el **30%** (n=3) que consume más de 2 litros y el **20%** (n=2) que consume 2 litros por día.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

DISCUSIÓN

El presente estudio realizado en el Torneo Anual organizado en Juventud Pádel en Caseros durante el mes de octubre consideró las categorías 7°, 6° y 5° al ser las que más se repiten entre los jugadores de la zona. A partir de esto, se realizó la investigación en un total de 44 participantes adultos de género masculino que entraron dentro de los criterios de inclusión propuestos.

Con respecto al estado nutricional observado, dentro de la categoría 7° existe un 20,8% de jugadores con Sobrepeso, un 16,7% con Obesidad grado I y un 12,5% con Obesidad Grado III, siendo esta última clasificación advertida sólo en esta categoría. En cuanto a la categoría 6°, se identifica un 40% con Sobrepeso y un 20% con Obesidad Grado I; alcanzando un porcentaje igual para los jugadores de 5° categoría con Sobrepeso (40%) y un 10% para aquellos que presentan Obesidad Grado I.

Estos resultados se pueden comparar con el estudio realizado por Erraez; Esteeven (2021) sobre el Estado Nutricional de los tenistas adultos de la ciudad de Machala, en el cuál se menciona que el 50% de los jugadores estudiados entran dentro de la clasificación de Sobrepeso y un 23,33% dentro de la clasificación de Obesidad (N=30) concluyendo que existen porcentajes altos que indican que los jugadores no poseen un estado nutricional con tendencia a la normalidad.

A su vez, Muñoz, et. al. (2021) sobre su Análisis Antropométrico y Somatotipo de jugadores de pádel de Murcia (España) destaca que aquellos participantes evaluados que se desempeñan en las categorías de menor nivel, reportaron Índices de Masa Corporal elevados.

En cuanto a la realización diaria de actividad física de los participantes evaluados en Juventud Pádel, se observó que la mayoría de los jugadores de 6° y 5° categoría lo hacen con una frecuencia de 3-4 días a la semana. Sin embargo, los participantes de la categoría 7° lo hacen con menor frecuencia, es decir, 1-2 días semanalmente. Esta menor frecuencia podría condicionar directamente el estado nutricional de los jugadores y a su vez en su desempeño en la categoría. Como destaca Castillo et. al. (2014), las actividades como saltos, movimientos de velocidad, rapidez o

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

desaceleración, característicos del pádel, se realizan con un mejor resultado si el jugador posee un buen estado físico y nutricional. Respecto a la duración e intensidad elegida por los jugadores de las tres categorías identificadas en este estudio coincidieron en su mayoría en que su duración equivale a más de 1 hora y su intensidad oscila entre moderada a intensa.

En el presente estudio, se observó mediante encuestas como se desempeñan los hábitos alimentarios de los jugadores.

- Con respecto a las frutas y verduras, la mayoría de los jugadores de 6° categoría mencionan consumirlas todos los días. A diferencia de las otras dos categorías que eligen hacerlo 2-3 días a la semana en su mayoría.
- El consumo de cereales, legumbres, papa, pan y pastas se mantiene constante en las tres categorías las cuáles, en su mayoría, identifican que su consumo es de 2-3 días a la semana.
- Según las encuestas, la frecuencia de consumo de leche, yogurt y quesos que más se repite en las categorías 7° y 6° es la de 2-3 días semanalmente; sumando un porcentaje igual en 6° para quienes consumen este grupo todos los días; con respecto a los jugadores de 5° categoría, que optan por consumirlos 4-6 días por semana.
- Se observó un consumo frecuente de carnes y huevos por parte de los jugadores de las tres categorías, con respecto a los participantes de 7° y 5° categoría identificaron que eligen este grupo 2-3 días a la semana o todos los días; con respecto a la categoría 6°, los jugadores optan por una frecuencia de consumo de todos los días.
- Se encontró una similitud en la frecuencia de consumo de aceites, semillas y frutos secos en la cuál la mayoría de los jugadores no los consume nunca o casi nunca.
- Según el Ministerio de Salud Argentina (2017) las causas frecuentes por las cuales se puede observar una tendencia al Sobrepeso u Obesidad se relacionan casi en su totalidad con actividad física deficiente o la preferencia de alimentos ultraprocesados y alimentos con alto contenido de azúcar o sal dejando de lado la realización de hábitos alimentarios saludables. A partir de

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

esto, se identificó cuáles son los patrones de consumo de alimentos de preferencia opcional, dando como resultado que la mayoría de los jugadores de 7° categoría los eligen 2-3 días a la semana; seguido de los jugadores de 6° que lo hacen todos los días o 4-6 días mayoritariamente. Sin embargo, se pudo observar una disminución en el consumo de los jugadores de 5° categoría que mantienen una similitud entre quienes consumen solo 1 día a la semana y aquellos que consumen nunca o casi nunca este grupo de alimentos.

Como identifica Erraez y Esteven (2021) sobre los hábitos alimentarios de los tenistas adultos de la ciudad de Machala, un pequeño porcentaje (3,40%) no consume verduras; con respecto a las frutas, un 50% consume 1-2 porciones por día y el 50% restante lo hace con menor frecuencia. Se destaca también que la mayoría de los jugadores consume ocasionalmente o no consume azúcares.

Finalmente, se observa que el consumo de agua de los jugadores presenta igualdad entre las categorías 7° y 5° dado que la mayoría bebe 1 litro diario y los jugadores de 6° respetan el consumo de 2 litros por día recomendados por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Cabe destacar que mediante las entrevistas, muchos de los jugadores, generalmente de la categoría 7° refirieron que su consumo era llamativamente deficiente ya que sus preferencias hacia las bebidas iban dirigidas a aguas saborizadas, gaseosas o mate.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

CONCLUSIÓN

Mediante el presente trabajo llevado a cabo en Juventud Pádel en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022, se logró identificar que: si bien el Sobrepeso y la Obesidad se encontraron presentes en las tres categorías evaluadas, solo en la categoría inferior (7° Categoría) se observó Obesidad Grado III. Este hecho puede condicionar directamente el rendimiento del jugador, el desempeño en su categoría y sus ascensos a categorías más avanzadas, así como también, la predisposición a lesiones y su posterior recuperación. A raíz de los resultados presentados se afirma la hipótesis propuesta, que presume que el Sobrepeso y la Obesidad junto con hábitos alimentarios inadecuados impactan negativamente en el rendimiento deportivo de los jugadores de pádel.

A su vez, se encontró que los patrones de consumo correspondientes a los Hábitos Alimentarios de los evaluados en su mayoría no representan una alimentación completa, variada y armónica, ya que no se encuentra una relación con las recomendaciones propuestas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina por medio de sus mensajes. Los patrones encontrados destacan un bajo consumo en frutas y verduras, limitando el aporte de vitaminas y minerales; seguido de un consumo relativamente bajo de los alimentos fuente de Hidratos de Carbono complejos. Con respecto al consumo de los alimentos fuente de Proteínas se observa que su aporte es aceptable debido a que la mayoría elige sus alimentos fuente frecuentemente.

Se observó que hay un desconocimiento en los beneficios a nivel cardíaco del aporte de Ácidos Grasos Esenciales, ya que, los jugadores entrevistados mencionan un bajo o nulo consumo de los alimentos que los contienen. No solo se advierte un consumo deficiente, sino que también, se identifica un elevado consumo de alimentos altos en grasas, azúcares y sal, lo que podría tener relación en cuanto al estado nutricional elevado y a su vez, perjudicar a los jugadores en cuanto a su salud cardiovascular, la aparición de Enfermedades Crónicas no Transmisibles y su perfil lipídico.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Finalmente, es importante resaltar que un estado nutricional normal en conjunto con Hábitos Alimentarios saludables y Actividad Física diaria beneficia la salud de los individuos a largo plazo, evitando complicaciones y prolongando la vida de los mismos.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

RECOMENDACIONES

A partir de esta tesina se pretende una profundización en el tema elegido, así como también, una extensión hacia el resto de las categorías, debido a que el Pádel es un deporte en auge del cuál no se encuentra una amplia variedad de estudios llevados a cabo.

A su vez, se detectó una falta de conocimientos sobre alimentación saludable, los beneficios de realizarla y el aporte de nutrientes de cada grupo perteneciente a la Gráfica de Alimentación Saludable propuesta por las GAPA. Por lo que se espera lograr un aumento en el asesoramiento nutricional de los individuos, así como también charlas informativas o talleres destinados a esta población para ahondar en la importancia de un estilo de vida saludable.

Es de importancia destacar que al finalizar las encuestas con cada individuo se realizó entrega de folletería con mensajes de la gráfica y una breve explicación sobre cada ítem con el fin de reforzar el tema evaluado. (Anexo V)

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

BIBLIOGRAFÍA

- Amieba, C.; Salinero, J. J. (2013). *Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas*. Toledo. International Journal of Sport Sciences.
- Castillo Rodríguez, Alfonso; Hernández-Mendo, Antonio; Alvero-Cruz, José Ramón (2014). *Morfología del Jugador de Élite de Pádel: comparación con otros deportes de raqueta*. Málaga, España. International Journal of Morphology.
- Castro Citera, Pablo; Elorriaga, Natalia; Ferrari, Mariela; Figueroa, Gabriela; Levy, Lorena et al. (2020). *Contenidos Teóricos: Evaluación Nutricional*. Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires.
- Colcas, Vladimir. *Definiciones prácticas relacionadas con la Nutrición y el Deporte* (2008). Lima, Perú.
- Corazza, Ricardo Rafael (2015). *Actividad Física y Obesidad*. Mar del Plata. Universidad Fasta.
- De Prado, F. et. al. (2014). *Prevención de lesiones en el pádel*. España. Editorial: FEAFYS.
- Dochenko, Paul et. al. (2017). *Coordinación y equilibrio en el Pádel*. España. Editorial: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Esparza Ross, Francisco; Vaquero-Cristóbal, Raquel; Marfell-Jones, Michael (2019). *Protocolo Internacional para la Valoración Antropométrica*. Murcia, España. Editorial: UCAM Universidad Católica de Murcia.
- Federación Argentina de Pádel (2017). *Reglamento de juego: reglamento de competencia*. Argentina. Recuperado de (<https://www.aspadel.com.ar>)
- Feijoo Erraez; Nervo Esteeven; Ponce Riofrio; Doménica Isabel (2021). *Valoración del estado nutricional y hábitos alimentarios en tenistas adultos que asisten a la Academia Tenis Club de la ciudad de Machala en el período de noviembre del 2020 hasta febrero del 2021*. Machala. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Gallardo Hernández, Damaris (2013). *Estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos*. España. Editorial de la Universidad de Granada.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

- Macías Pérez-Ventana, Esperanza (2016). *Actividad Física en Obesidad: Abordaje Dietético-Nutricional*. Sevilla, España. Universidad Pablo de Olavide.

- Márquez Sara, Vallejo, Nuria. *Actividad Física y Salud (2009)*. Madrid. Ediciones Díaz de Santos, S.A.

- Martínez-Rodríguez Alejandro et al. *Estudio de la composición corporal de jugadores adultos de pádel y tenis (2015)*. Elche, España. Universidad Miguel Hernández.

- McMillan, Norman (2006). *Nutrición deportiva*. Valparaíso, Chile. Ediciones Universitarias de Valparaíso.

- Ministerio de Salud Argentina (2016). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado de (<https://bancos.salud.gob.ar>).

- --- (2017) *Alimentación Saludable, Sobrepeso y Obesidad en Argentina*. Buenos Aires. Recuperado de (<https://msal.gob.ar>).

- Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia (2020). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. España. Grafo, S.A.

- Moreno de la Higuera Díaz, R; Moreno de la Higuera Díaz A. (2008). *Manual de pádel: conceptos básicos*. Málaga, España. Edición: Junta de Andalucía, Consejería de Turismo y Deporte.

- Muñoz, Diego et al. (2020). *Análisis antropométrico y de somatotipo en jugadores de pádel en función de su nivel de juego*. España. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).

- Organización Mundial de la Salud. *Nutrición y Salud: Glosario de Términos*. Recuperado de (<https://www.fao.org>).

- Palavecino, Norberto (2002). *Nutrición para el alto rendimiento*. España. Edición: Libros en Red.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7º, 6º y 5º categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

- Peniche Zeevaert, Celia; Boulosa Moreno, Beatriz (2011). *Nutrición aplicada al deporte*. México. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A de C.V.
- Práxedes, Alba et. al. (2016). *Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio*. Huesca, España. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.
- Sánchez, Bernardino Javier; Martínez, Alcaraz (2013). *Historia del Pádel*. Murcia, España. Universidad de Murcia.
- Sáenz, Natalia (2012). *La prescripción de la actividad física deportiva según la edad*. Buenos Aires, Argentina. Revista digital (<https://www.EFdeportes.com>)
- Suárez, María Marta; López, Laura Beatriz (2009). *Alimentación saludable: Guía práctica para su realización*. Buenos Aires. Editorial: Hipocrático S.A.
- Torresani, María Elena; Somoza, María Inés (2009). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Buenos Aires. Editorial: Eudeba.

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

ANEXOS

Anexo I. Nota de Autorización

Caseros, Entre Ríos, 16 de Septiembre de 2022

Cargo: Profesor Nacional de Pádel a cargo de la Institución

Nombre y Apellido: Fabricio Cladera

Lugar: Juventud Pádel Caseros

La que suscribe, Melanie Martínez en carácter de estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, se dirige a Ud. a fin de solicitar autorización para llevar a cabo una investigación sobre la tesina titulada “VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS JUGADORES DE 7°, 6° Y 5° CATEGORÍA DE PÁDEL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO ANUAL ORGANIZADO EN “JUVENTUD PÁDEL” EN LA LOCALIDAD DE CASEROS DURANTE EL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2022”.

Se manifiesta que la participación es voluntaria y forma parte del trabajo final para la obtención del título de grado, cuyas conclusiones serán brindadas a las autoridades, para su conocimiento y efectos que estime corresponda.

Durante la participación en la investigación se tomarán los recaudos necesarios para garantizar la confidencialidad de la información que surja.

Sin más, saluda a Ud. atentamente.
Melanie Martinez.

Firma Profesor a Cargo

Firma Alumna

.....

.....

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Anexo II. Modelo de Consentimiento

Aceptación de mi participación voluntaria en el proyecto de investigación titulado “VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL, DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS JUGADORES DE 7°, 6° Y 5° CATEGORÍA DE PÁDEL QUE PARTICIPAN EN EL TORNEO ANUAL ORGANIZADO EN “JUVENTUD PÁDEL” EN LA LOCALIDAD DE CASEROS DURANTE EL MES DE OCTUBRE DEL AÑO 2022”, a cargo de Melanie Martinez.

Al firmar este consentimiento acepto a cooperar de manera voluntaria en esta investigación. Se me informó que:

- En cualquier momento puedo desistir de participar y retirarme de la investigación;
- Se resguardará mi identidad y se tomarán los recaudos necesarios para garantizar la confidencialidad de mis datos personales y de mi desempeño;
- Se me brindará toda la información posible sobre los procedimientos y propósitos de la investigación, antes de mi participación en ella;
- Esa información podrá ser ampliada una vez concluida mi cooperación.

Firma

Aclaración

.....

.....

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Anexo III. Modelo de Encuesta

1) Datos personales:

Edad: _____

Categoría: _____

2) Estado nutricional (lo completa el profesional)

Peso (kg): _____

Talla (mts): _____

IMC: _____

Clasificación del Estado Nutricional: _____

3) Frecuencia de actividad física: (marcar la correcta con una cruz)

Frecuencia

1-2 días (por semana)

3-4 días (por semana)

5-7 días (por semana)

Duración

30 minutos

1 hora

Más de 1 hora

Intensidad

Leve (se relaciona con las tareas del hogar, paseos, actividades laborales que no demanden mucho esfuerzo físico);

Moderada (tenis, caminata, andar en bicicleta);

Intensa (dentro de este grupo se encuentran las actividades de mayor exigencia física como tenis en competición, running, clases de baile, ciclismo).

4) Hábitos alimentarios: (marcar con una cruz según la frecuencia de consumo)

Alimentos	Todos los días	Nunca o casi nunca	1 vez a la semana	2-3 veces a la semana	4-6 veces a la semana
Verduras y frutas					
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas					
Leche, yogurt y queso					
Carnes y huevos					
Aceites, frutas secas y semillas					
Alimentos de consumo opcional (galletitas dulces o saladas; amasados de pastelería; golosinas, bebidas azucaradas, jugos industrializados, aguas saborizadas, jugos en polvo; embutidos y chacinados; fiambres, achuras, carnes procesadas; helados; manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas; aderezos como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros)					

Consumo de agua

1 litro (4 vasos aproximadamente)

Más de 2 litros

2 litros (8 vasos aproximadamente)

Menos de 1 litro

Valoración del Estado Nutricional y de Hábitos Alimentarios y su influencia en el rendimiento deportivo de los jugadores masculinos de 7°, 6° y 5° categoría de pádel que participan en el Torneo Anual organizado en “Juventud Pádel” en la localidad de Caseros durante el mes de octubre del año 2022.

Anexo IV. Preparación del espacio para realizar las mediciones antropométricas



Anexo V. Folletos entregados a los participantes al finalizar la toma de datos

