



Evaluación de la ingesta proteica en basquetbolistas de primera división del Club Atlético Aguada

Agustina Díaz, Camila Peveroni, Daniela Casarino, Fiorella Rondelli

Tutora: Prof. Adj. Viviana Santín* Cotutora: Macarena Rosadilla

(*) Dpto. Nutrición básica. Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

Correo: vsantin@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

El básquetbol es un deporte de equipo con una amplia demanda fisiológica, mecánica, técnica y táctica, lo que hace que sea importante que el jugador mantenga una óptima nutrición. La ingesta diaria de proteínas adecuada es necesaria para promover la reparación y recuperación del músculo esquelético, y mejorar la composición corporal. La recomendación de 0,8 g proteínas/kg/día, ha sido considerada inapropiada para deportistas profesionales, cuya ingesta debe ser mayor para adaptarse al entrenamiento. La Academia de Nutrición y Dietética, Dietistas de Canadá y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva recomiendan una ingesta de proteínas para atletas entre 1,2 y 2,0 g/kg/día. Para alcanzar dichos valores, los deportistas suelen recurrir al uso de Suplementos Proteicos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la ingesta de proteínas consumidas
- Conocer la fuente de proteínas ingeridas
- Identificar motivos y asesoramiento vinculado a los suplementos proteicos

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio observacional, descriptivo transversal. Participaron 9 jugadores de primera división del Club Atlético Aguada, mayores de 18 años. Se aplicó un FFCA para estimar la ingesta de proteínas provenientes de los alimentos, y un cuestionario de preguntas cerradas para conocer el uso y motivos de consumo de suplementos proteicos. Utilizamos un atlas de Alimentos como guía visual. Los datos recabados se analizaron mediante el programa informático Excel y el análisis estadístico mediante Jamovi versión 1.3.26.

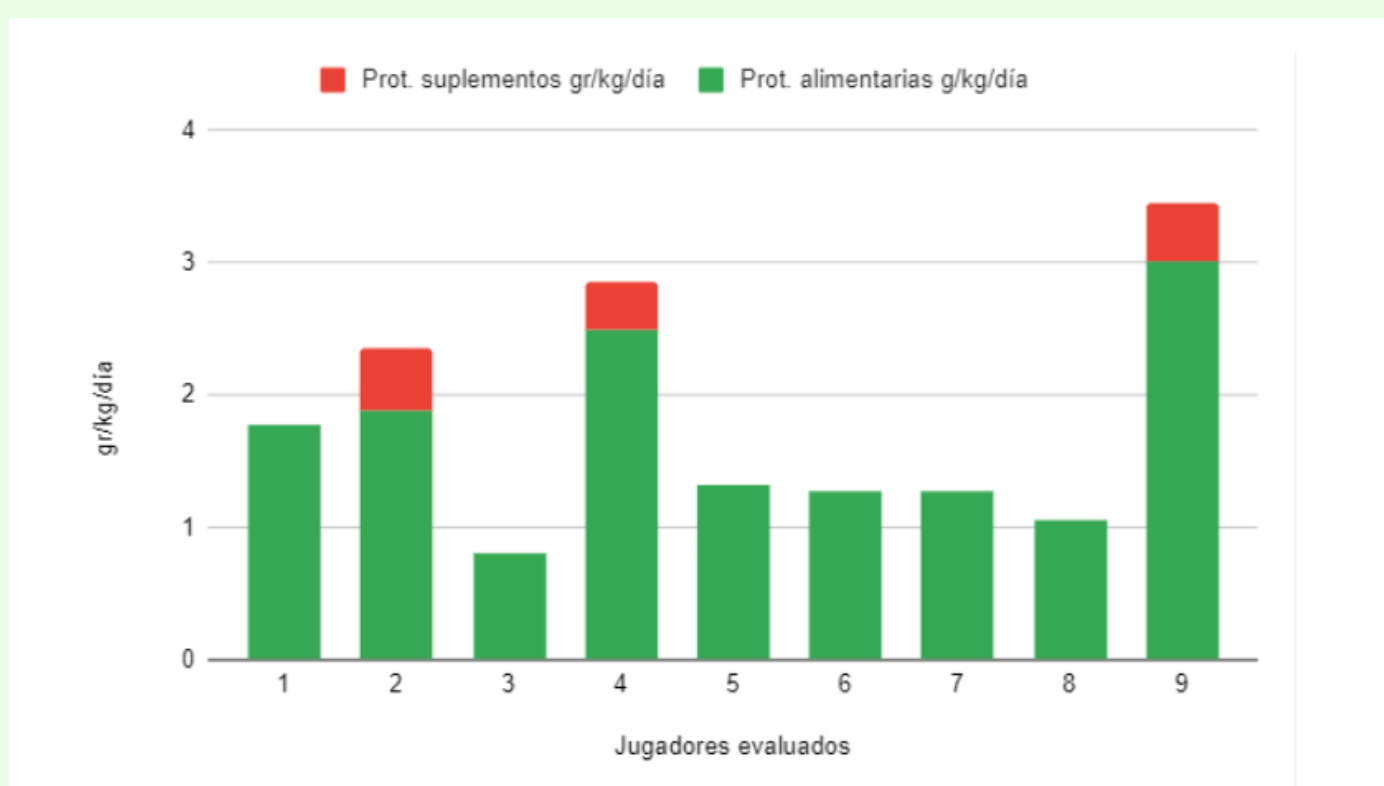
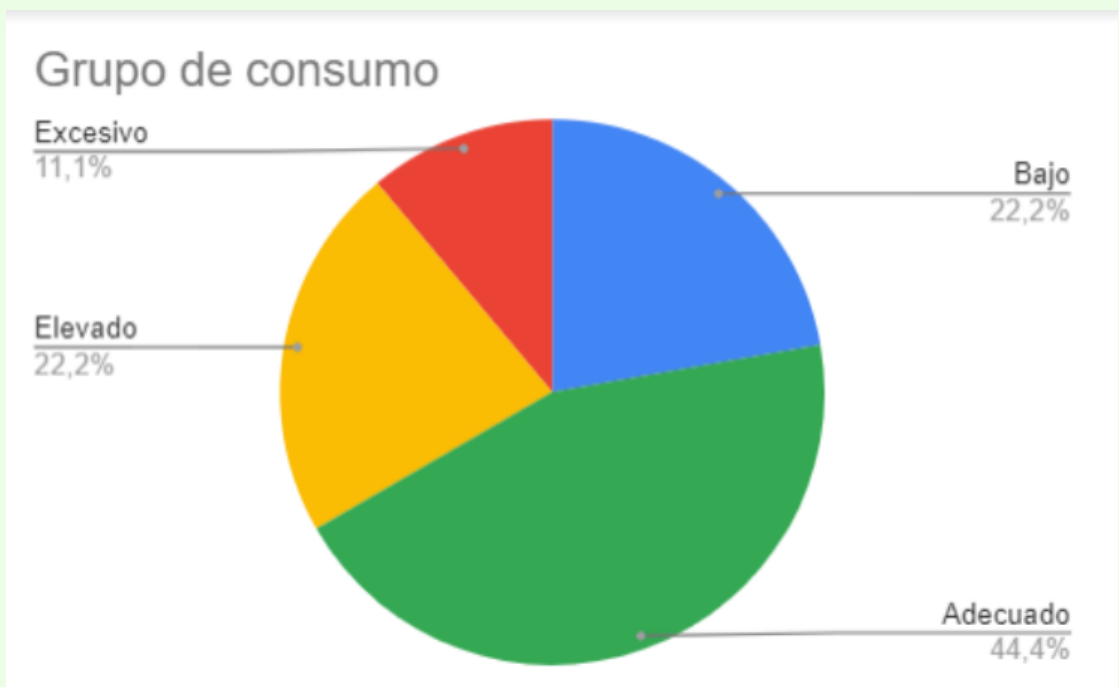
OBJETIVO GENERAL

Analizar la ingesta de proteínas de los jugadores de básquetbol de primera división del Club Atlético Aguada en el año 2021.



RESULTADOS

- 55,6% de los jugadores presentaban un consumo inadecuado de proteínas (bajo, elevado o excesivo).
- 33,3% de los jugadores utilizaban suplementos proteicos.
- 55,6% de los jugadores recibían asesoramiento profesional.
- El principal motivo de consumo de suplementos fue "mejorar el rendimiento deportivo".



CONCLUSIONES

Los jugadores logran cubrir sus necesidades diarias de proteínas a través de la ingesta de alimentos. Algunos jugadores no presentaban variedad en las fuentes de proteínas ingeridas y su alimentación carecía de grupos de alimentos como legumbres y lácteos. No obstante, en la mayor parte de los casos, esto no afectaba el aporte proteico.

Los motivos por los que consumían suplementos proteicos eran varios, entre los cuales se destacó la mejora del rendimiento deportivo. Todos los jugadores que hacían uso de los mismos superaban sus necesidades proteicas. En esta población, el uso de suplementos proteicos resultaba innecesario siempre que la dieta fuese variada y completa.