

# EXPLORANDO LA VISIÓN DE ADOLESCENTES DE LAS FORMATIVAS DE FÚTBOL MASCULINO DEL CLUB BELLA VISTA SOBRE SU ALIMENTACIÓN

Abogado Guillermo, Bentancour Catalina, Casella Rodrigo, De León Silvana, De Los Santos Sergio, Fagián Luciana.

Tutor: Prof. Agdo. Gastón Ares 1\* Cotutora: Prof. Agda. Alejandra Girona 2\*

1 Departamento de Ciencia y Tecnología de Alimentos, Facultad de Química, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

2 Departamento de Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

\*E-mail: gares@fq.edu.uy

## INTRODUCCIÓN:

En la adolescencia se distinguen factores determinantes de los hábitos alimentarios, identificados en función de las experiencias y vivencias propias de cada adolescente. Promover la adquisición de estilos de vida saludable en esta etapa de la vida se considera uno de los pilares fundamentales en la prevención de sobrepeso y obesidad. A su vez, los hábitos alimentarios están determinados por su interacción con el sistema alimentario.



## OBJETIVO GENERAL:

Explorar la visión de los adolescentes de las formativas de fútbol masculino del club Bella Vista en relación a sus hábitos alimentarios.

## METODOLOGIA:

Se llevó a cabo una investigación cualitativa la cual fue aprobada por el comité de ética en el mes de Julio del corriente año. Participaron 34 adolescentes de entre 14 y 17 años de las formativas masculina del Club; se desarrolló en el Estadio José Nasazzi en Montevideo durante los meses de julio y agosto del año 2022.

Se realizaron por los miembros del equipo de investigación entrevistas semi-estructuradas a los adolescentes, fueron grabadas en audio, desgrabadas y transcritas. Se utilizó análisis de contenido el cual permitió comprobar que este número de participantes fue suficiente para alcanzar la saturación.

## RESULTADOS:

Los adolescentes mencionaron que realizan los cuatro tiempos de comida, predominando los cereales en almuerzo y cena. Aludieron tener un elevado consumo de galletitas rellenas, alfajores y bebidas azucaradas, pero un bajo consumo de frutas y verduras. En relación a los cambios, algunos manifestaron que agregarían mas frutas y verduras, aumentarían el consumo de pasta y comida de olla. Otros refirieron querer consumir menos fritos y bebidas azucaradas. Algunos adolescentes no tenían el deseo de hacer cambios en su alimentación.

Categorías de análisis

Descripción de la alimentación y cambios deseados

Factores que influyen en la alimentación

Alimentación y rendimiento deportivo

"Sé que me paso en azúcar porque como alfajores y al café le hecho mucha"

"Comería más verduras, comúnmente estoy comiendo poca verdura"

"No cambiaría nada porque me siento cómodo y aparte me gusta"

Los adolescentes relataron que su alimentación está influenciada por diferentes factores, siendo uno de ellos el entorno alimentario personal. Refirieron adaptarse al manejo de su hogar en cuanto a modalidad de consumo y preparación de alimentos, como por ejemplo repitiendo la misma comida en almuerzo y cena. Esto se vincula con la falta de tiempo, los participantes relataron recurrir a preparaciones de rápida elaboración como los fritos, o a comprar comida rápida ya elaborada. También mencionaron que influye el comportamiento alimentario propio de cada adolescente y el de los familiares, relataron elegir alimentos en base a lo que cada uno cree que está bien o por recomendaciones de la familia y otras personas de su entorno social.

"La cena es similar o casi lo mismo al almuerzo, pero siempre del día anterior"

"La mayoría de las veces se compra afuera, por falta de tiempo"

"En la semana decide mi madre lo que ella cree que es mas sano"

La mayoría de los adolescentes expresaron según su experiencia, que la alimentación influye en su rendimiento deportivo proporcionando energía y velocidad. Otros identificaron que comer frituras, golosinas, bebidas azucaradas y comida chatarra genera pesadez, cansancio y disminuye el rendimiento. Algunos adolescentes no relacionaron la alimentación con el rendimiento deportivo.

"Me siento mas rápido y con mas energía cuando me alimento mejor"

"Si te alimentas mal baja tu rendimiento"

"La alimentación no me genera ni fatiga ni cansancio"

## CONCLUSIONES:

Se destacó la motivación e interés de los adolescentes en cuanto a modificar sus hábitos alimentarios en beneficio de su rendimiento deportivo. Se percibió limitada capacidad de decisión respecto a qué comer, cuándo y cómo; siendo notoria la influencia de las prácticas alimentarias familiares, justificando el consumo de alimentos poco saludables con la falta de tiempo para cocinar. A su vez los entornos alimentarios sociales y personales tienen influencia en la decisión de los adolescentes, en cuanto a selección y consumo de alimentos.