

**Título:** EFECTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL IMPLEMENTADO EN FUTBOLISTAS ADOLESCENTES SOBRE SU COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y ESTADO NUTRICIONAL EN LA EDAD ADULTA: UNA APROXIMACIÓN CUALITATIVA

**Nombre:** García Zapico, Pedro

**Universidad:** Universidad de Oviedo

**Departamento:** Biología funcional

**Fecha de lectura:** 24/06/2016

**Programa de doctorado:** Programa Oficial de Doctorado en Biología Funcional y Molecular

**Dirección:**

- > **Director:** BENJAMIN FERNÁNDEZ GARCIA
- > **Codirector:** EDUARDO IGLESIAS GUTIÉRREZ

**Tribunal:**

- > **presidente:** CECILIA DIAZ MENDEZ
- > **secretario:** PABLO MIGUEL GARCÍA ROVES GONZALEZ
- > **vocal:** Ángela García González

**Descriptor:**

- > CIENCIAS DE LA NUTRICION
- > FISIOLOGIA DEL EJERCICIO
- > SOCIOLOGIA MEDICA

**El fichero de tesis** no ha sido incorporado al sistema.

**Localización:** BIBLIOTECA CENTRAL UNIVERSIDAD DE OVIEDO

**Resumen:** INTRODUCCIÓN

El estilo de vida, que incluye la actividad física y los hábitos alimenticios, está en la raíz de la prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes.

El fútbol representa un deporte extendido mundialmente que llega a 265 millones de personas federadas, muchos de ellos jóvenes y adolescentes. La práctica de regular de actividad deportiva no siempre conlleva unos hábitos alimenticios adecuados y esto es particularmente frecuente en futbolistas, por lo que diferentes autores han considerado la necesidad de desarrollar programas de educación nutricional orientados a estos colectivos. Sin embargo, hay muy pocas publicaciones en las que se analice el impacto de una intervención nutricional en futbolistas y ninguno ha estudiado su efecto a largo plazo.

**OBJETIVOS**

El objetivo de este trabajo es analizar el efecto a largo plazo (15 años) de un programa de intervención nutricional implementado en adolescentes futbolistas de alto nivel, sobre su estado nutricional y su estado de

salud llegados a la edad adulta.

Comprender la pervivencia en el tiempo de las intervenciones nutricionales en adolescentes y jóvenes orientadas a optimizar la selección de alimentos y la ingesta de nutrientes y a minimizar los factores de riesgo de las patologías crónico-degenerativas asociadas a una alimentación inadecuada en la edad adulta es esencial para optimizar la implementación de este tipo de políticas de salud.

## SUJETOS Y MÉTODOS

Se ha llevado a cabo un estudio cuasiexperimental pre-post para analizar prospectivamente el efecto de una intervención nutricional. Se incluyó asimismo una aproximación cualitativa que consistió en un estudio de caso basado en entrevistas en profundidad semiestructuradas.

Sobre una muestra de 73 sujetos, futbolistas, sobre los que se había intervenido nutricionalmente entre las temporadas 1999-2000 y 2001-2002, 49 de ellos (67%) aceptaron participar 15 años después en una nueva evaluación nutricional, de salud y del estilo de vida.

Metodológicamente se optó por una combinación de métodos cuantitativos (análisis de la composición corporal mediante antropometría, análisis bioquímico y hematológico a partir de muestras de sangre, valoración de la dieta mediante el método de doble pesada autorregistrado durante 3 días y cuestionarios de hábitos alimentarios, percepción subjetiva de la imagen corporal y actividad física, concretamente el IPAQ corto) y cualitativos (entrevistas en profundidad semiestructuradas, analizadas mediante el programa MAXQDA®).

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los voluntarios recuerdan y valoran positivamente la intervención. Creen que su objetivo fundamental era optimizar el rendimiento, pero también mejorar la salud y reconocen que influye en sus hábitos alimenticios actuales, independientemente de si siguen compitiendo, si hacen ejercicio como pasatiempo o si son sedentarios.

De sus discursos se deduce una discrepancia entre la percepción subjetiva de su dieta (buena) y sus conocimientos (altos), frente a su ingesta nutricional real, con una elevada ingesta de lípidos y baja de hidratos de carbono y de fibra, contrariamente a lo observado en el efecto de la intervención a corto plazo (6 meses). Muestran una gran adherencia al ejercicio, al que consideran una fuente de salud. La competición tiene para ellos un matiz positivo, es el elemento generador de esa adherencia y mejora su control de la alimentación, con un claro objetivo de rendimiento. Manifiestan interés por controlar la alimentación, especialmente cuando no hacen deporte, pero si lo hacen de forma regular no ven la necesidad de controlarla.

## CONCLUSIONES

Los cambios inducidos por la intervención a corto plazo no perduran en el tiempo. En sus discursos apuntan a que actualmente no existe la motivación de los cuidados que exige la competición. Las motivaciones actuales para el control alimentario no tienen tanto peso. Probablemente ahora pesa más la recompensa de la comida, lo sensorial, que la motivación por mantener la salud o el peso.



TESIS DOCTORALES - TESEO