

Revista de Ciencias del Ejercicio

FOD



ISSN: 2007 - 8463

Año 13, N°. 13, Vol. 2 noviembre 2018



Cambios en la composición corporal, posterior a un tratamiento nutricional en futbolistas

Myriam Zarai GarcíaDavila¹, Sarahí Cuevas Reyes ¹, Anayancin Acuña Ruiz, Christian Starlight Franco Trejo².

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva.

²Universidad Autónoma de Zacatecas, Licenciatura en Nutrición

Correo: myriam_zarai@hotmail.com, C.P: 6645

La alimentación es un factor que tiene una importante influencia sobre la composición corporal. Algunos jugadores de futbol mexicano no llevan una ingesta alimentaria adecuada. El tratamiento nutricional, ofrece un cumplimiento en los requerimientos necesarios para la exigencia del deporte (Fernández, 2003). El método más utilizado para observar cambios en la composición corporal en atletas es la kineantropometría (Almagia, et al., 2015). Objetivo: Evaluar cambios en la composición corporal en jugadores de futbol liga de ascenso MX. Metodología: Estudio cuasiexperimental, 10 jugadores masculinos del Club Mineros, se realizó dos evaluaciones siguiendo el protocolo del ISAK, pretemporada y temporada. El porcentaje muscular se calculó mediante Ross y Kerr, porcentaje de grasa Faulkner. Se prescribió un tratamiento nutricional, basada en la alcalinidad de los alimentos, durante 8 meses. Análisis estadístico: SPSS v.22 con un nivel de significancia de $p < .05$ mediante la prueba T para muestras repetidas. Resultados: Edad promedio de los sujetos 23.2 ± 2.39 , estatura 177.5 ± 7.50 . Se encontraron diferencias significativas de $p < .0001$ para porcentaje de grasa y musculo $14.01 \pm .40 - 12.20 \pm 0.67$, $49.16 \pm 1.99 - 53.43 \pm 2.01$. Discusión: La intervención nutricional se asocia a una mejora en la composición corporal de futbolistas, caso similar de Devlin, et al, (2017) donde refleja un aumento de la masa muscular con una desviación estándar de $1,49 \pm 1,77$ $3,04 \pm 2,19$ después de llevar una dieta alcalina. En tal sentido se asocia con la mejora de la composición corporal tras una intervención nutricional. Conclusión: Un tratamiento nutricional con tendencia alcalino puede mejorar la composición corporal de manera positiva.

Palabras claves: Alimentación Alcalina, Composición Corporal, kineantropometría, Masa Muscular, Masa Grasa.

Referencias:

- Almagia, A., Araneda, A., Sánchez, J., Sánchez, P., Zúñiga, M., & Plaza, P. (2015). Somatotipo y Composición Corporal de la Selección de Fútbol Masculino Universitario de Chile, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Campeona los Años 2012 y 2013. *International Journal of Morphology*, 33(3), 1165–1170. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022015000300057>
- Devlin, B., Kingsley, M., Leveritt, M., & Belski, R. (2017). Seasonal changes in soccer players' body composition and dietary intake practices. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(12), 3319–3326.
- Fernández, B. (2003). La Acidosis Láctica En Los Deportistas., 189. Retrieved from <https://g-se.com/la-acidosis-lactica-en-los-deportistas-189-sa-f57cfb27113f22>