

CIENCIA
Y TÉCNICA

UNIVERSIDAD
MAZA



XVI JORNADAS DE INVESTIGACIÓN 2024

20
AÑOS

CIENCIA
Y TÉCNICA

UNIVERSIDAD
MAZA

Mendoza | 2023

**“CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
Y PREVALENCIA DE ASESORAMIENTO
NUTRICIONAL EN CORREDORES AMATEURS DE
MENDOZA”**

**“USE OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS AND
PREVALENCE OF NUTRITIONAL ADVISING IN
AMATEUR RUNNERS IN MENDOZA”**

Lic. en Nutrición Laureana Ruiz.

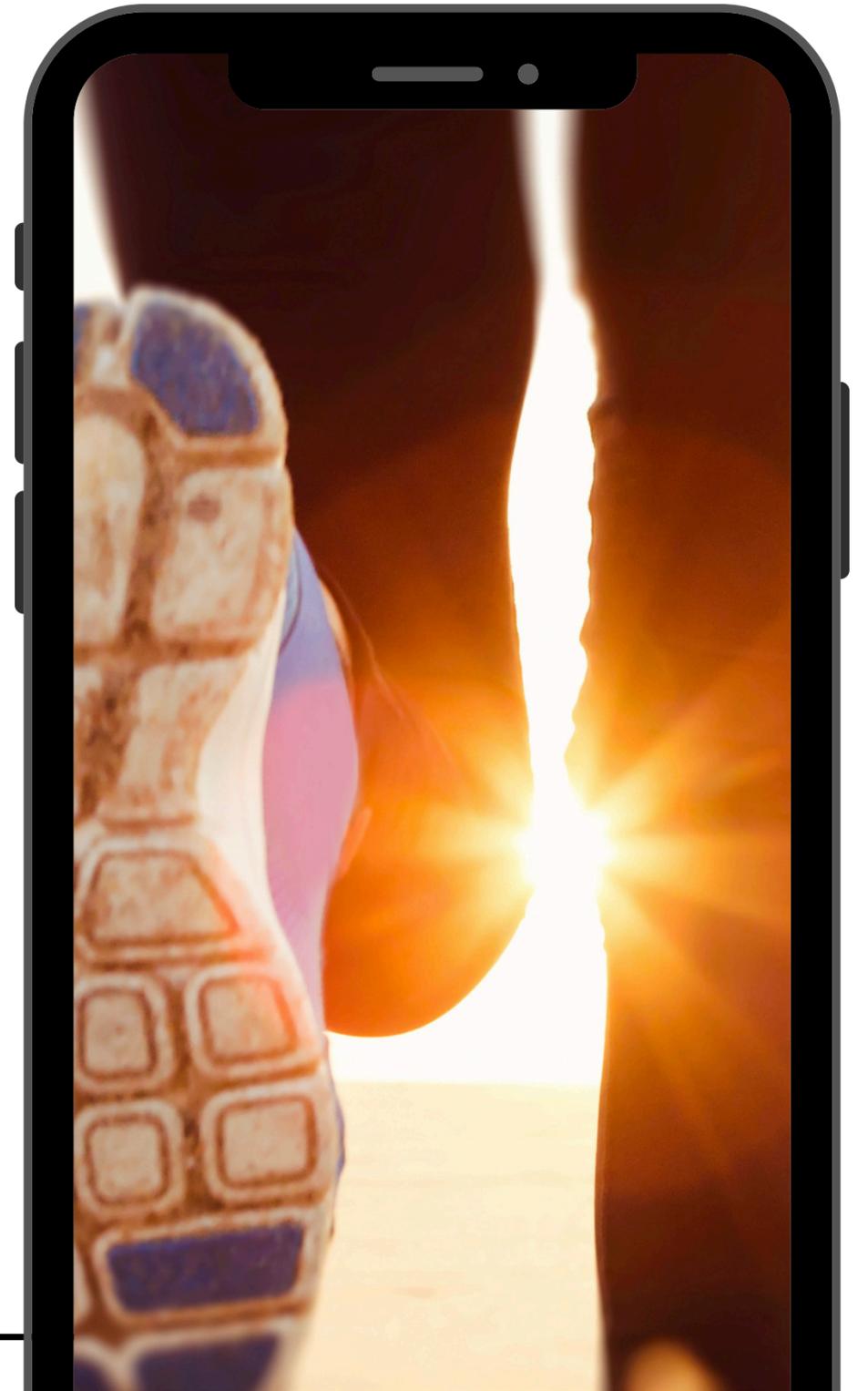


CIENCIA
Y TÉCNICA

UNIVERSIDAD
MAZA

Resumen

El trabajo de investigación propuesto buscó indagar si los corredores de fondos amateurs están **adecuadamente informados en lo que respecta a su nutrición, recibiendo asesoramiento, y si consumen suplementos nutricionales.**



Objetivos

Principal

Demostrar si los corredores de fondos amateurs de la provincia de Mendoza reciben asesoramiento nutricional y optan por suplementación adecuada, buscando favorecer su rendimiento deportivo.

Específicos

- Conocer si los fondistas reciben asesoramiento nutricional y cuán informados están acerca de las recomendaciones nutricionales específicas para su deporte.
- Advertir cuáles son los suplementos consumidos con mayor frecuencia.
- Analizar cuál es la relación que existe entre quienes no asisten a profesionales de la nutrición y consumen suplementos deportivos.
- Comparar los suplementos deportivos empleados por los corredores con aquellos que sí son avalados científicamente para corredores de fondos.



Tipo de estudio

Descriptivo transversal.



Diseño de investigación

No experimental.



Muestra

No probabilística, por conveniencia según recursos disponibles.
50 corredores hombres y mujeres de distancias entre 10 y 21 kilómetros.



Instrumento y método de recolección de datos

Entrevista estructurada.

Hipótesis

La mayor parte de los corredores de fondos amateurs (que corren 10 kilómetros y 21 kilómetros – media maratón –) de la provincia de Mendoza no reciben asesoramiento nutricional y consumen suplementos deportivos inadecuados.



Variables

1

EDAD

2

SEXO

3

**DISTANCIA QUE
CORRE**

4

**REALIZACIÓN DE OTRA ACTIVIDAD
FÍSICA COMPLEMENTARIA**

5

**QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA
ES REALIZADA**

6

**REALIZACIÓN DE SEGUIMIENTO
NUTRICIONAL**

7

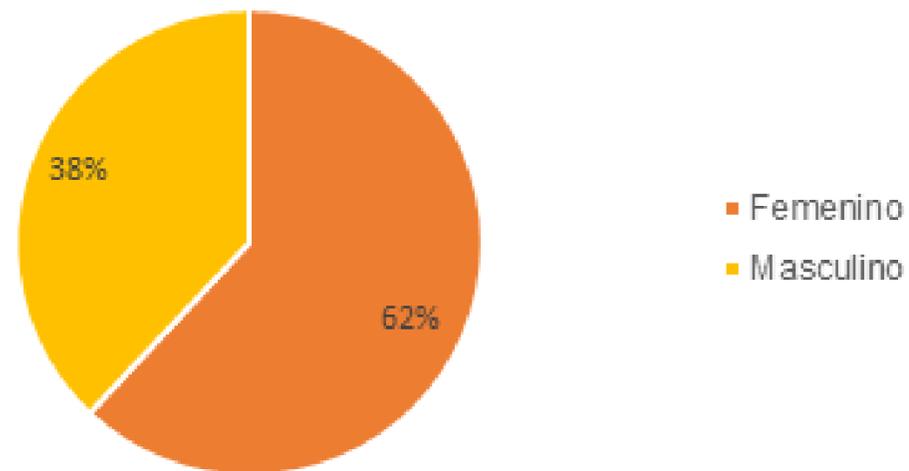
**CONSUMO DE SUPLEMENTO
NUTRICIONAL**

8

**QUÉ SUPLEMENTO NUTRICIONAL
ES CONSUMIDO**

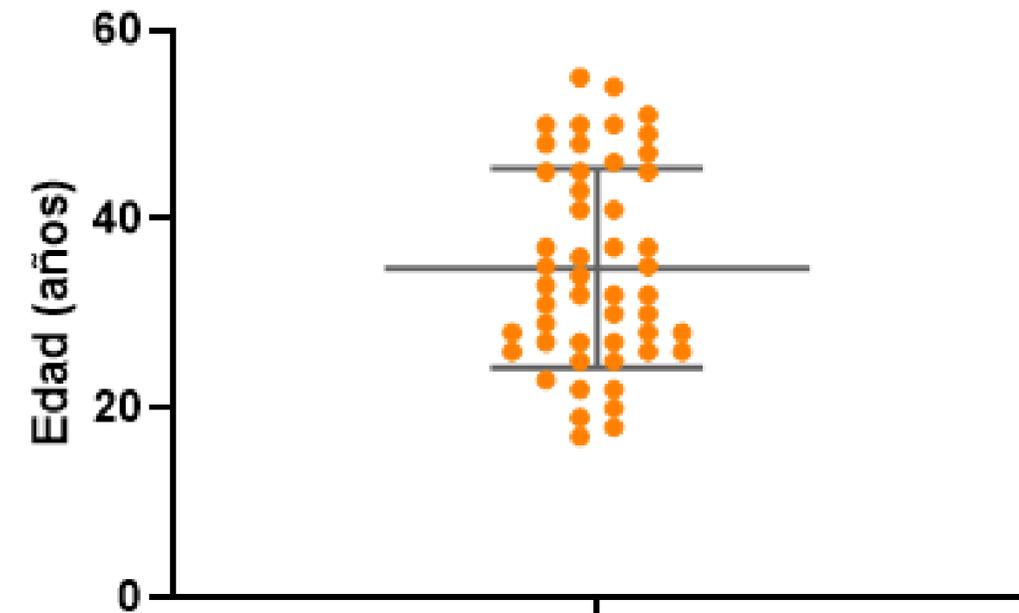
Análisis de datos

DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL SEXO EN LA POBLACIÓN ENTREVISTADA



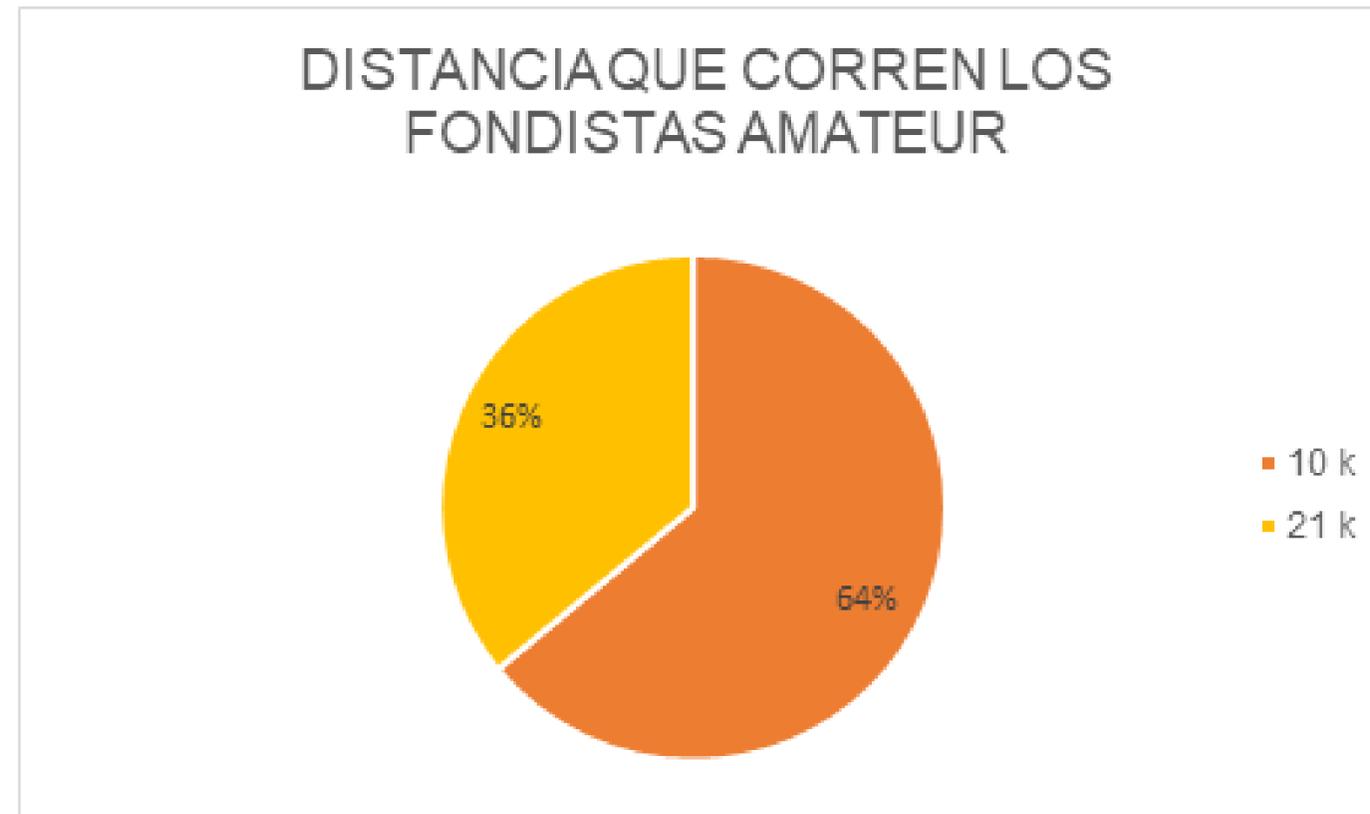
El porcentaje de personas entrevistadas de sexo femenino fue mayor que el de corredores masculinos.

EDAD DE LOS CORREDORES ENTREVISTADOS



La distribución etaria de los participantes fue muy amplia. El mayor de los deportistas tuvo 55 años y el menor de ellos 18 años; presentándose una media de 35 años de edad.

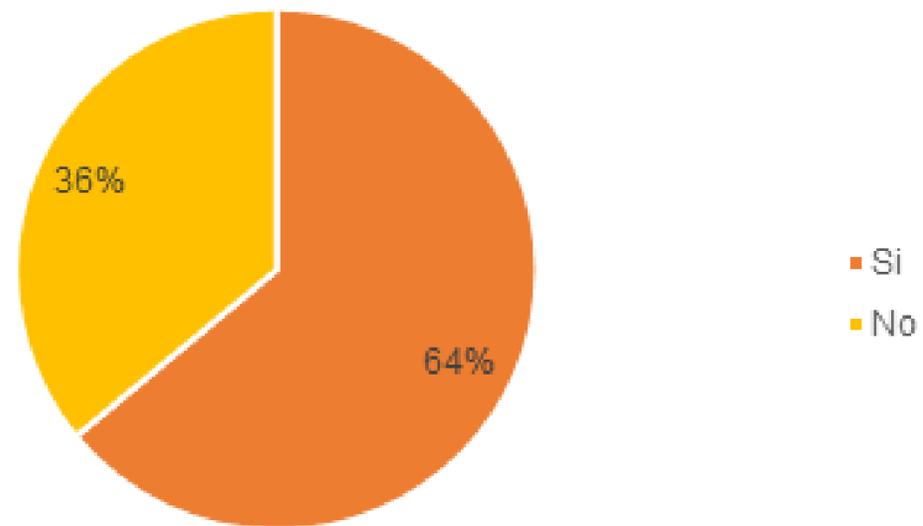
Análisis de datos



Al observar el gráfico de distancia, podemos ver que fue ampliamente mayor el porcentaje de entrevistados que corren fondos de 10 kilómetros, siendo menor el número de corredores de medias maratones.

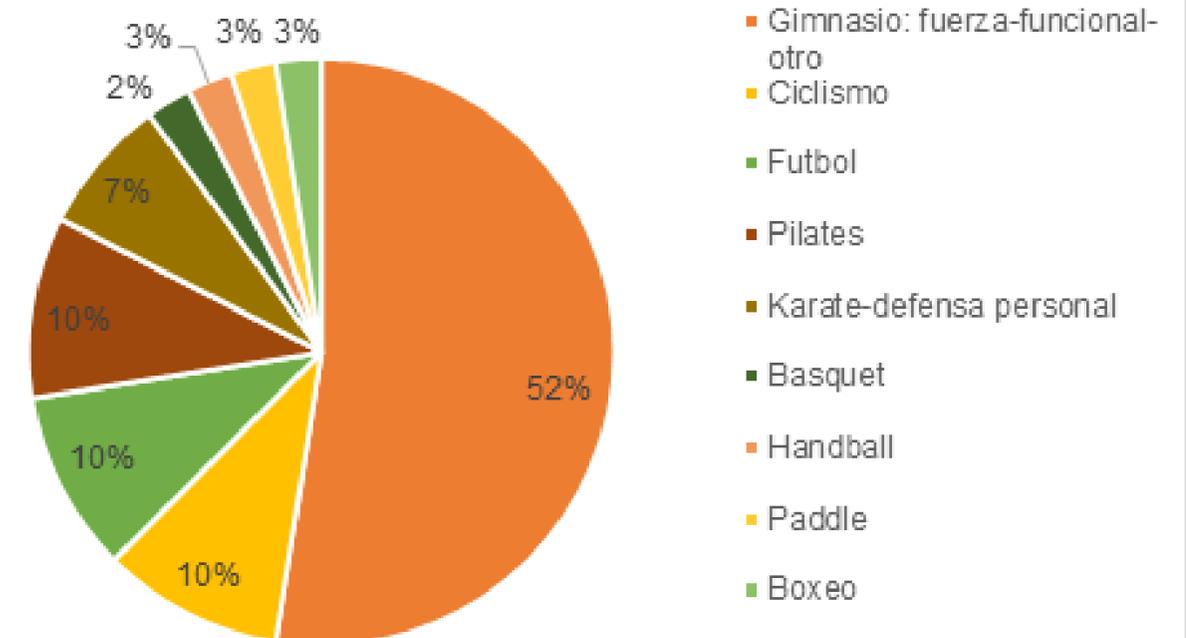
Análisis de datos

PREVALENCIA DE CORREDORES QUE REALIZAN OTRA ACTIVIDAD FÍSICA



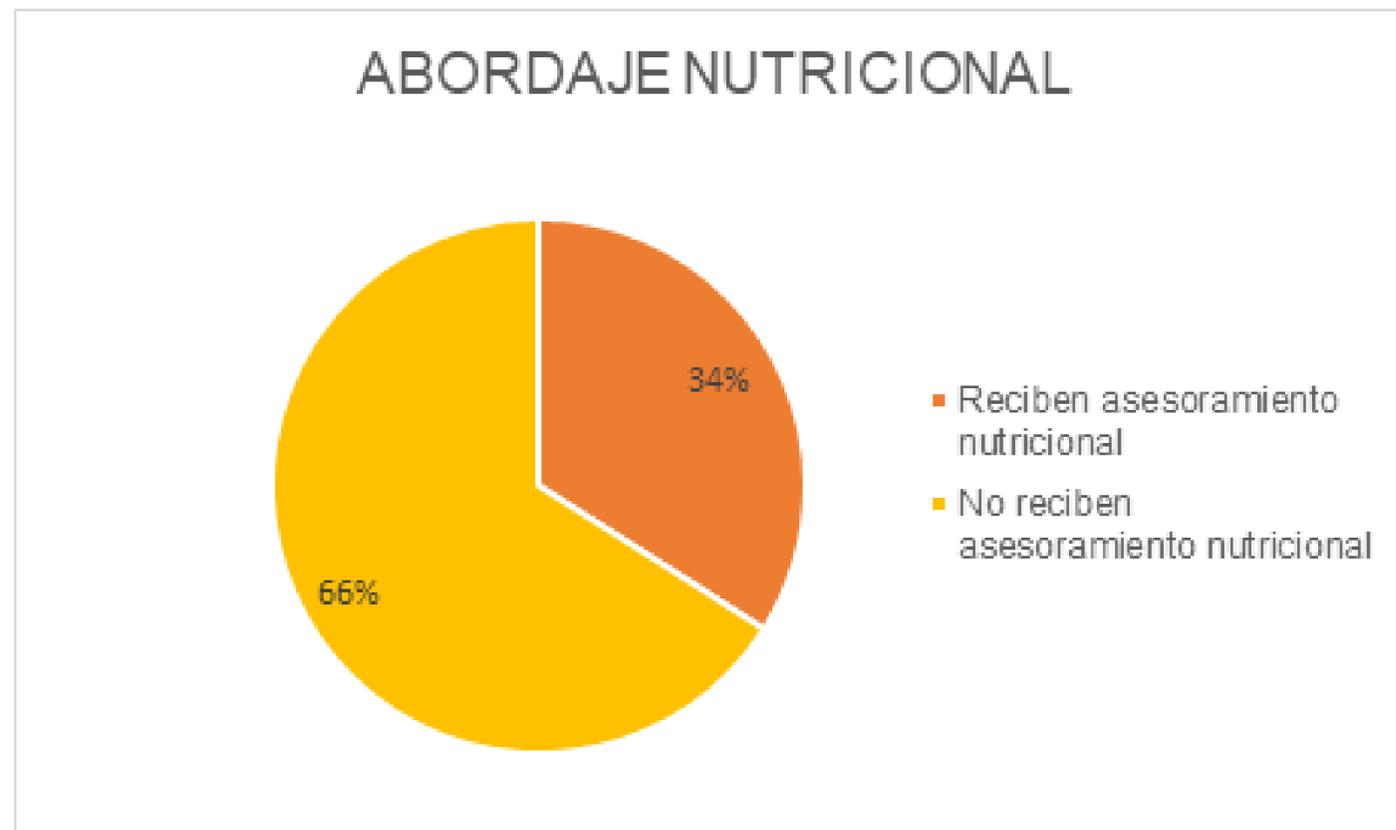
El 64% de los corredores que fueron entrevistados complementan el running con otra actividad física de forma regular.

OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS REALIZADAS POR LOS CORREDORES

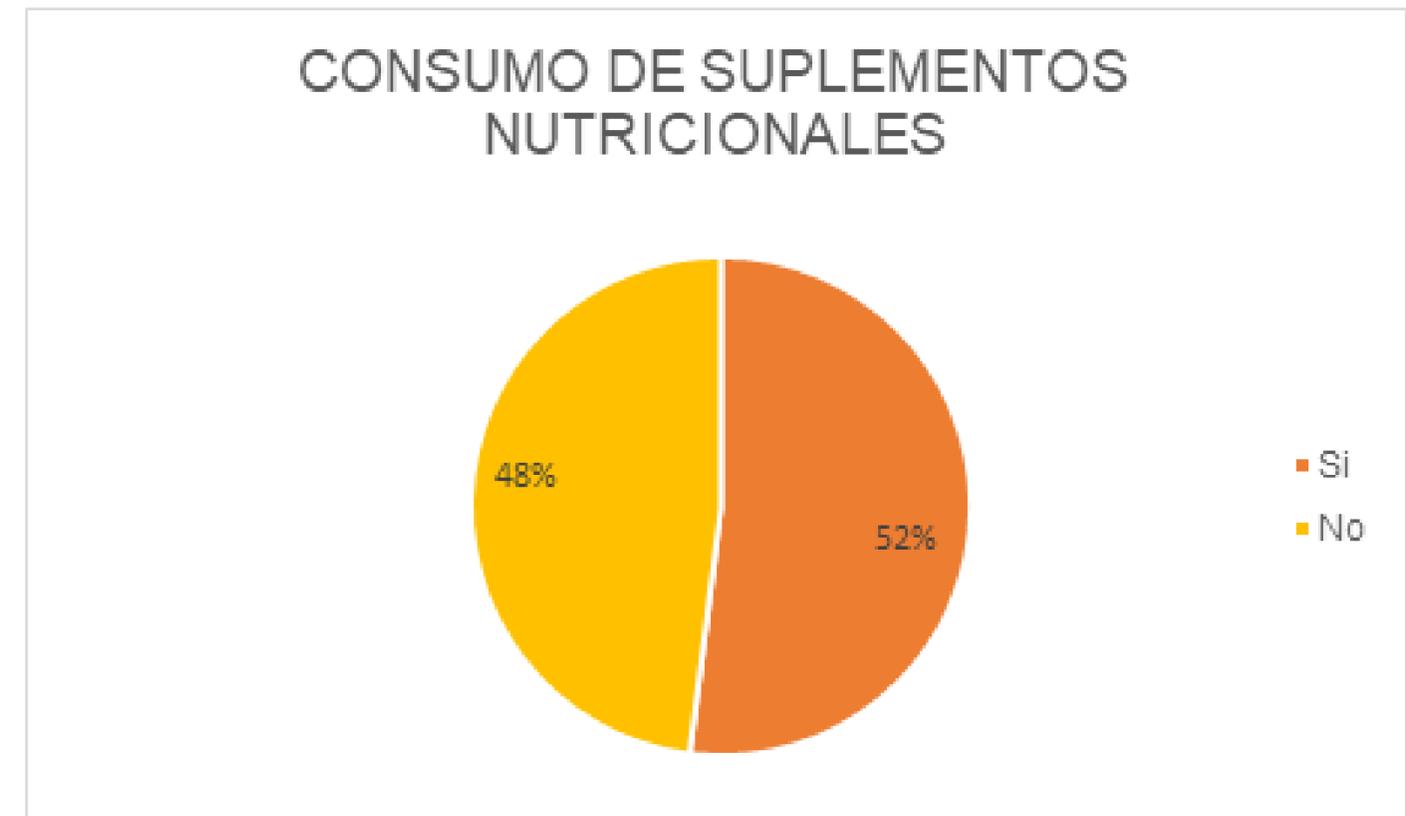


Dentro de las disciplinas, más de la mitad de ellos asiste a un gimnasio, donde realizan ejercicios de fuerza, entrenamiento funcional u otro.

Análisis de datos

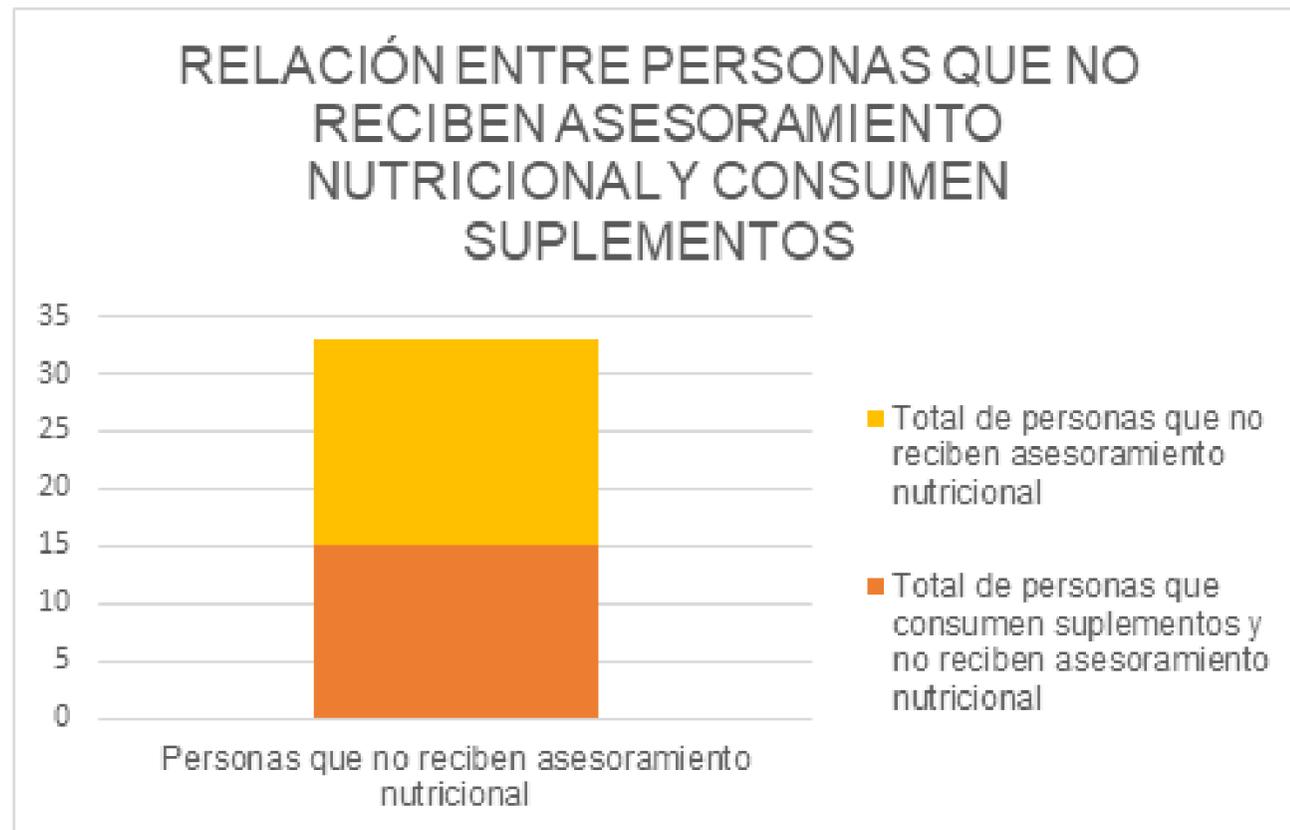


66% de los consultados no acuden a un profesional de la nutrición; sobre el 34% que sí reciben asesoramiento nutricional.

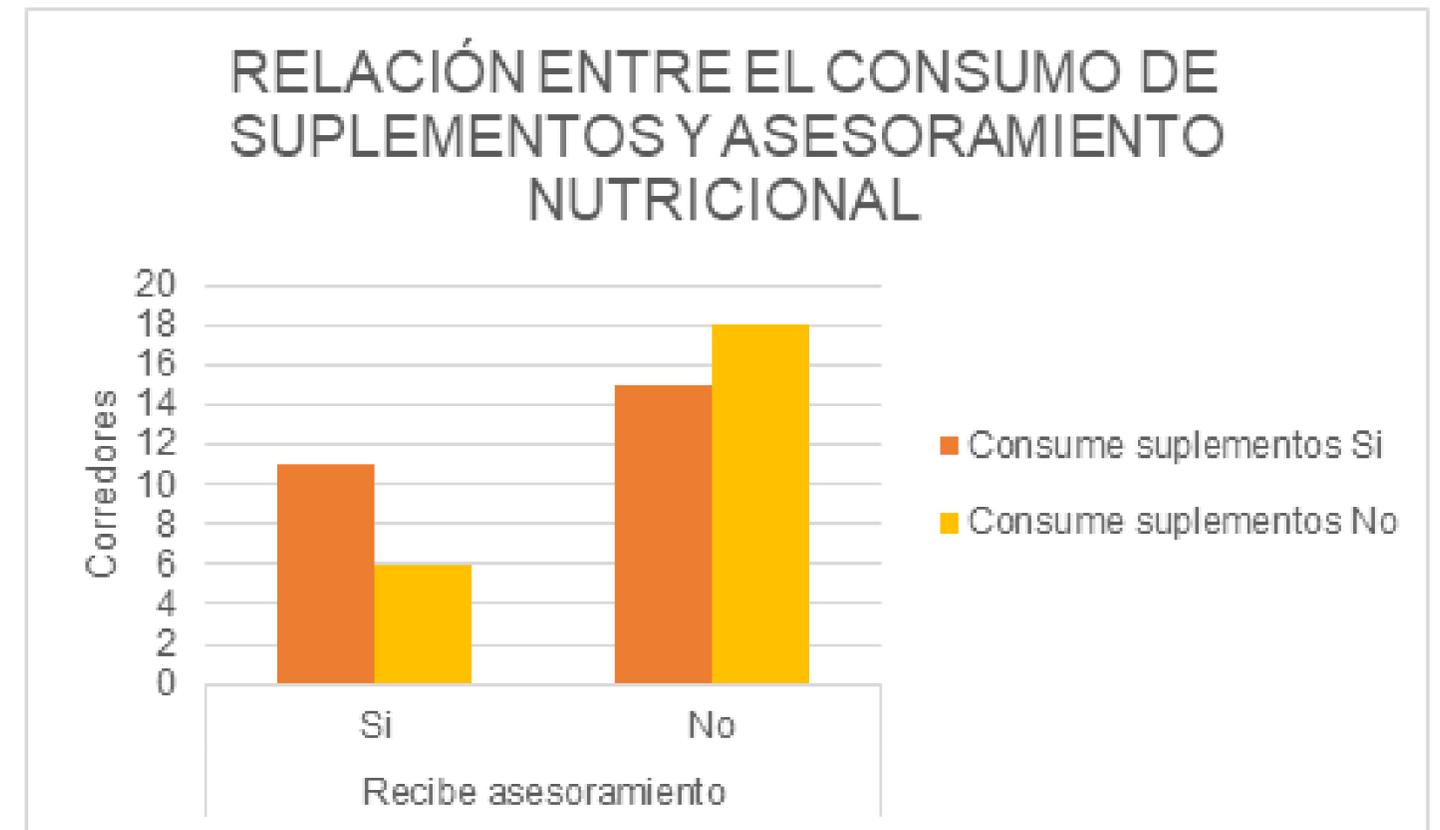


Existe una pequeña diferencia entre quienes los consumen y quienes no lo hacen, siendo mayor el número de quienes sí utilizan suplementos.

Análisis de datos

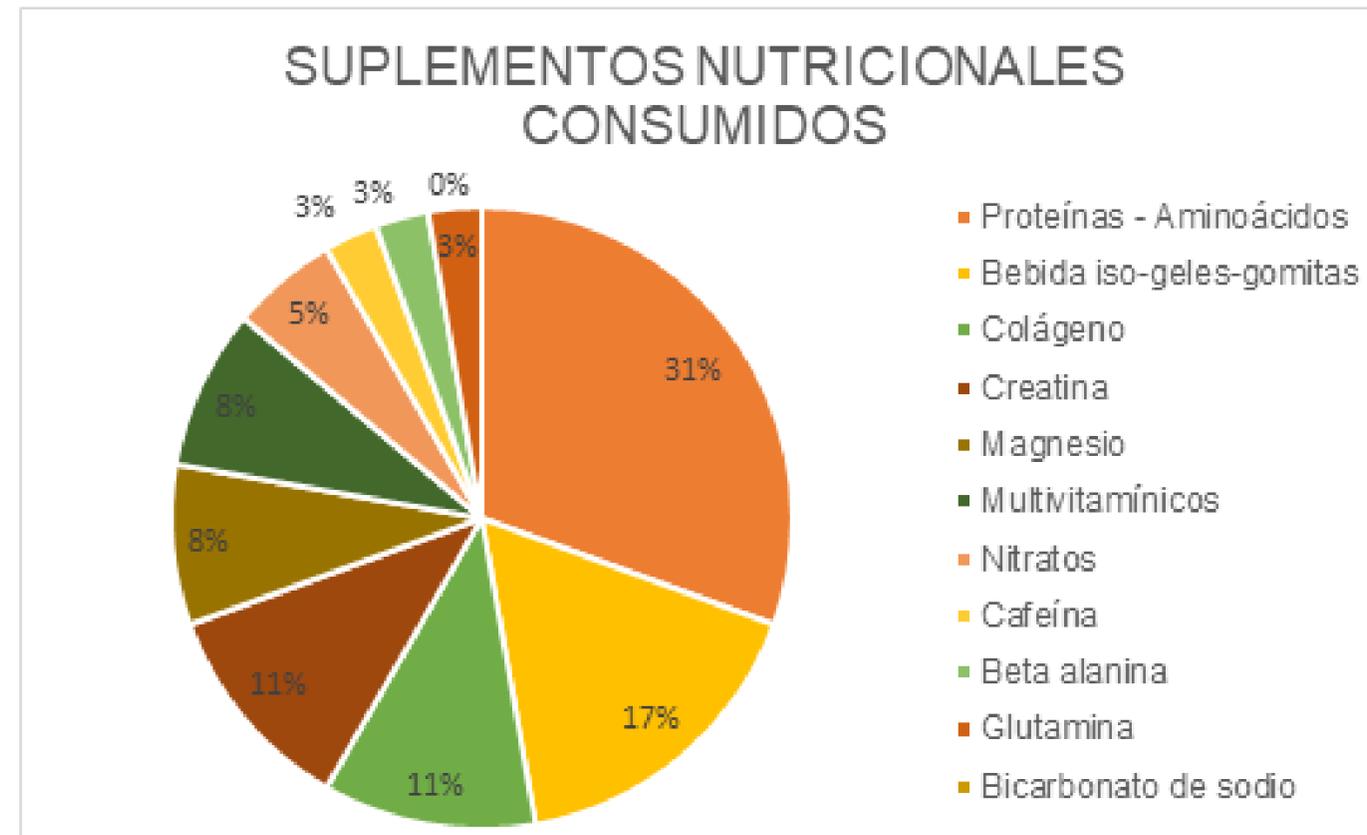


De los 33 deportistas que respondieron en la entrevista que no reciben asesoramiento nutricional, 15 consumen suplementos deportivos.



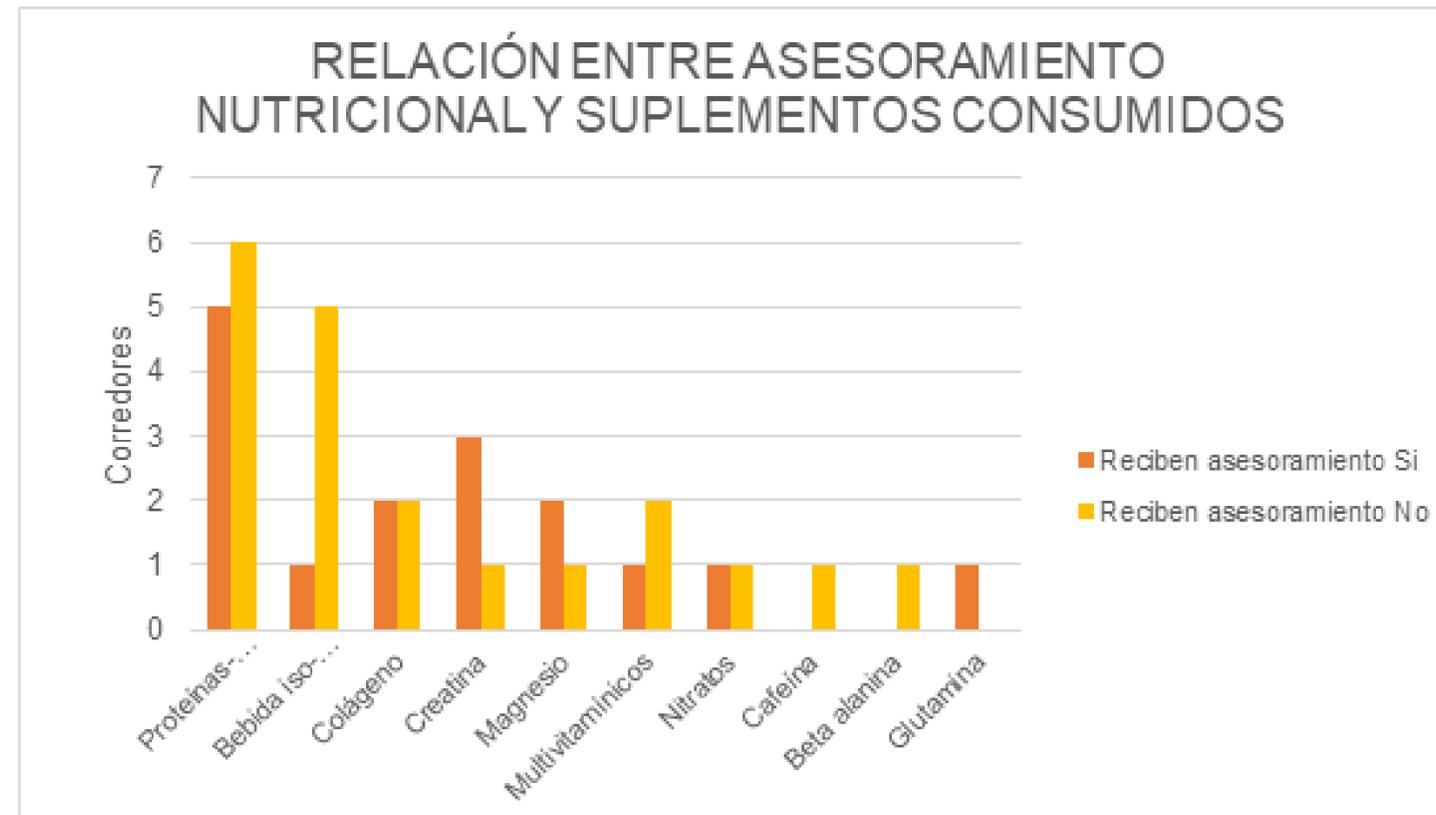
A pesar del alto porcentaje de corredores que utilizan suplementos, no existe asociación entre el hecho de consumirlos y haber recibido asesoramiento nutricional.

Análisis de datos



El consumo más prevalente fue de suplementos de proteínas y aminoácidos de cadena ramificada. En segundo lugar, prevalece el consumo de bebidas isotónicas, geles y/o gomitas o pastillas energéticas; y, en tercer lugar, con los mismos valores, se encuentran la creatina monohidratada y el colágeno.

Análisis de datos



Al evaluar el consumo de suplementos y comparar entre quienes asisten a consultas nutricionales y quienes no lo hacen, no se observa diferencia significativa en relación al consumo acertado de suplementos recomendados para deportes de resistencia entre ambos grupos. Es más, hay un mayor porcentaje que consumen suplementos de hidratos de carbono y que no acuden a un profesional de la nutrición.

Discusión

Fortalezas

En esta área de la Nutrición Deportiva hay pocos estudios de campo realizados, pero mucha gente involucrada, sobre todo en los últimos años, por lo que investigar en ella puede generar que se gane mayor interés

Debilidades

La muestra participante de la investigación fue reducida, además de haberse evaluado sólo una vez, y no se incluyó a fondistas de 42 kilómetros, es decir, que corren maratones.

Conclusión

A partir de los datos obtenidos en el trabajo de investigación realizado, pudo confirmarse la afirmación inicial de que un gran porcentaje de los corredores de fondos amateurs de la provincia de Mendoza no reciben asesoramiento nutricional, ya que 6 de cada 10 entrevistados respondieron no acudir a profesionales de la Nutrición. **Es así que, entonces, se aceptó la hipótesis planteada.**

¡Muchas gracias!

Lic. en Nutrición Laureana Ruiz.

Mail de contacto: laureanaruiz.nutrición@gmail.com

20
AÑOS

CIENCIA
Y TÉCNICA

UNIVERSIDAD
MAZA