

EFICACIA DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN DEPORTISTAS DEL GIMNASIO ESPOL.

PROBLEMA

El problema afecta a los deportistas del gimnasio de la ESPOL, quienes debido a hábitos alimentarios e hídricos inadecuados presentan fatiga muscular, bajo rendimiento y menor recuperación



OBJETIVO

Elaborar un plan alimentario básico para deportistas mediante la realización de evaluaciones e intervenciones nutricionales apropiadas para un rendimiento óptimo

PROPUESTA

Obtener información de la dinámica activa de los deportistas amateur promueve la creación de una guía nutricional práctica de manera de que los participantes aprenden practicando una adherencia a alimentos no frecuentes, la hidratación y priorizar la alimentación a la suplementación nutricional. Este Proyecto es útil implementarlo en gimnasios de Guayaquil e incluso a nivel nacional para observar como la intervención y educación nutricional temprana nos brinda una adaptación alimentaria importante para las necesidades energéticas de los deportistas y su compromiso para cumplir con sus objetivos físicos.

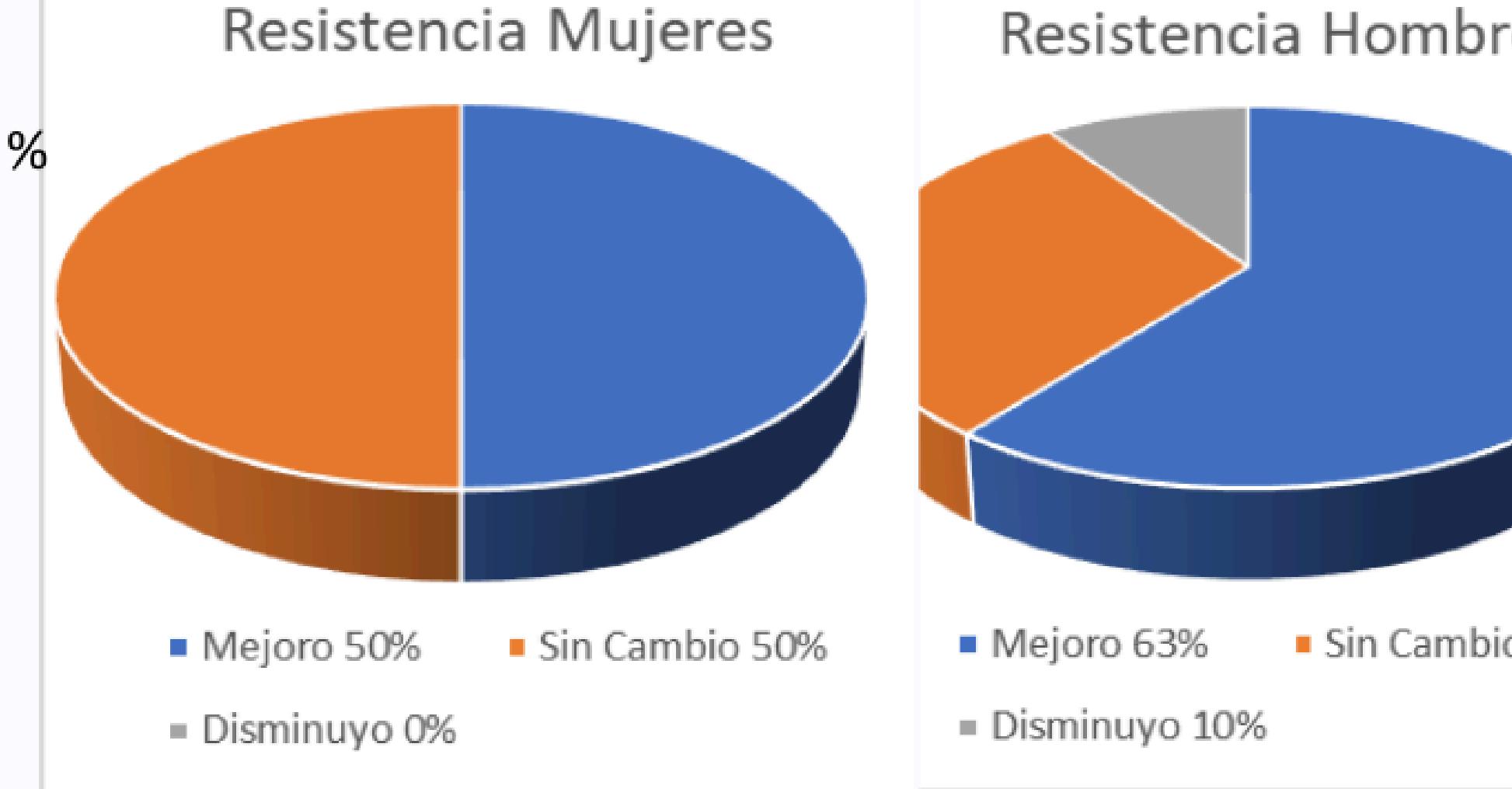
Divididos en 4 grupos de alimentos durante 4 semanas



RESULTADOS

- El 100 % de los deportistas identificó al agua como la principal fuente de hidratación durante el entrenamiento y
- los resultados mostraron que en los hombres el 38 % mejoró su fuerza, el 31 % no presentó cambios significativos y el 31 % evidenció una disminución posterior a la intervención.

En las mujeres, los resultados globales indicaron que solo el 17 % mejoró su fuerza, mientras que el 33 % se mantuvo sin cambios y el 50 % presentó una disminución.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

- La implementación de alternativas alimentarias pre-entrenamiento demostró que los hallazgos de este estudio evidencian la necesidad de implementar intervenciones nutricionales integrales, que no se limiten únicamente a la transmisión de conocimientos teóricos, sino que promuevan la aplicación práctica, el seguimiento continuo y la adherencia a hábitos alimentarios y de hidratación adecuado.

REFERENCIAS

Amawi, A., AlKasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., Bishtawi, T., Fataftah, B., Turk, N., Saoud, H. A., Jarrar, A., & Ghazzawi, H. (2024). Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. *Frontiers in nutrition*, 10, 1331854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>

CÓDIGO DE PROYECTO 481