

El poder del deporte y la salud.

Maria Paz y Julieta.

Cita:

Maria Paz y Julieta (2025). *El poder del deporte y la salud. 4tas Jornadas Juveniles de Investigación Social 2025. Universidad Nacional de Villa María, Villa María.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/4tas.jornadas.juveniles.de.investigacion.socia/21>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ehzN/BKE>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Eje temático: Deporte, Salud y Calidad de vida.

EL PODER DEL DEPORTE Y LA SALUD

¿Como los jóvenes adolescentes del club San Martin hockey de Villa María de las categorías 14,16 y 19 se centran en su alimentación?

Objetivos:

Analizar el impacto e importancia del cuidado de la alimentación en los adolescentes al momento de realizar hockey como deporte de alto rendimiento.

Objetivo específico:

Determinar la importancia de una alimentación variada en los adolescentes a la hora de realizar hockey.

Identificar el grado de importancia que las jugadoras de hockey le dan a una alimentación adecuada a la hora de lograr rendimiento en el partido.

Identificar los principales errores en la alimentación que cometen los deportistas y cómo estos influyen en su salud y rendimiento.

Reconocer los beneficios de una alimentación adecuada para conservar una buena calidad de vida en personas que practican hockey.

Determinar las barreras y facilitadores que influyen al adoptar hábitos alimenticios saludables en el ámbito del hockey.

Reconocer los riesgos de una alimentación inadecuada en este deporte.

Fundamentación: Se eligió el siguiente tema para conocer la realidad e importancia del cuidado de la alimentación al momento de realizar un deporte, en este caso se hablará específicamente del hockey el cual se reconoce como un deporte de alto rendimiento. También es importante conocer sobre la nutrición y las nuevas formas de alimentarse, debido a las altísimas tasas de muertes por año por las dietas bajas en nutrientes. Esto lleva a pensar que las personas que practican deporte no llegan a conocer lo que es una dieta adecuada, y lo que conlleva a estos riesgos de muerte, lo que lleva a plantear los interrogantes ¿por qué el tener una buena alimentación nos ayuda a nuestro rendimiento? ¿Cuál es el sentido de cuidarse a la hora de realizar deporte? ¿es para mejor? ¿Cuántas personas lo toman seriamente? ¿si saben alimentarse adecuadamente?, estos conceptos básicos se entrelazan dentro del marco de la salud, para mostrar que, si dentro del marco de la salud no se practica un deporte y no se lleva una nutrición adecuada, no hay una buena calidad de vida. Asimismo, en el marco de la nutrición, existen las barreras y facilitadores, los cuales nos enseñan lo que es una correcta e incorrecta forma de alimentación dentro de la nutrición de un deportista de hockey.

ANTECEDENTES

La presente investigación se va a basar en los siguientes antecedentes:

- La Importancia de la Nutrición en el deporte de Luciano Spena en la página Nutrition in Sports. En el año 2020, el nutricionista Luciano Spena creó la guía “Nutrición en el Deporte”, para atletas y profesionales del hockey sobre césped. Esta iniciativa,

avalada por la Federación Panamericana de Hockey (PAHF), busca resaltar la importancia que tiene una correcta nutrición en el rendimiento deportivo y en la prevención de lesiones.

Nutrición y Rendimiento en el Hockey sobre Césped

El hockey sobre césped es un deporte de equipo que exige resistencia, fuerza, velocidad y agilidad. Se trata de una combinación de sistemas energéticos, siendo el sistema de fosfágenos ATP-PC y el sistema de glucógeno las principales fuentes de energía. Sin embargo, varios factores, como el biotipo del atleta, la posición de juego y el estilo individual, influyen en sus necesidades calóricas específicas.

Por estos motivos no es recomendable una dieta universal, sino que cada plan nutricional debe personalizarse para satisfacer las necesidades de cada atleta. Sin embargo, existen algunos principios generales que ayudan a mejorar los niveles de energía tanto en entrenamientos como en competiciones.

Una dieta equilibrada para jugadores de hockey debe incluir:

- Una alimentación principalmente basada en carbohidratos para mantener los niveles de energía.
- Consumo moderado de proteínas para favorecer la reparación y recuperación muscular.
- Pequeñas cantidades de grasas de alta calidad para la salud metabólica general.
- Hidratación adecuada y aporte suficiente de micronutrientes para mantener el rendimiento y la recuperación.

Si bien no existe una dieta única que mejore el rendimiento, la correcta variedad, cantidad y calidad de los alimentos aseguran que los atletas reciban la energía necesaria.

Las estrategias adecuadas de nutrición e hidratación pueden:

- Retardar la fatiga durante la competencia.
- Mejorar los tiempos de recuperación.
- Reducir el riesgo de lesiones musculares.

De esta manera los atletas pueden mejorar su resistencia, optimizar su recuperación y prevenir lesiones, asegurando así su mejor desempeño.

➤ De la colección Estudios Sociales: “Deporte, Salud y Calidad de Vida” en el que autores como David Moscoso Sanchez; Eduardo Moyano Estrada; Lourdes Biedma Velazquez; Rocío Fernandez -Ballesteros García; María Martín Rodríguez; Carlos Ramos Gonzalez; Luis Rodriguez -Morcillo Baena; Rafael Serrano del Rosal, expresan la importancia de resaltar que el sedentarismo es uno de los principales problemas de salud pública, relacionado con enfermedades cardiovasculares, obesidad y malestar general. La poca exigencia física del trabajo, las dietas hipercalóricas y el “ocio pasivo” ligado a pantallas se asocian con las enfermedades cardio y cerebrovasculares, siendo la primera causa de muerte en España. Por eso se destaca que el deporte y el ejercicio físico tienen beneficios no solo físicos (prevención de enfermedades, mejor funcionamiento corporal) sino también psicológicos (mejora del estado de ánimo, control emocional) y sociales (integración, autoestima, relaciones).

- Según investigaciones realizadas por Walter Toscano y Lía Rodríguez de la Vega en el artículo “Actividad Física y Calidad de Vida” de la Revista Académica Hologramática del Departamento de Derecho y Ciencias política (UNLAM) , ya en la Grecia Antigua se reconocía la importancia del ejercicio físico no solo para el entrenamiento militar o la competencia atlética, sino también para la salud y el equilibrio del cuerpo. Hipócrates consideraba que la salud dependía de un balance entre alimentación y actividad física, y que el ejercicio tenía efectos preventivos y terapéuticos tanto en la salud física como en la salud mental

IMPORTANCIA DE REALIZAR EL ESTUDIO

La importancia de hacer un estudio sobre la nutrición y la alimentación en un jugador de hockey está en que nos ayuda a entender cómo influye la comida en su rendimiento y en su salud.

El hockey es un deporte muy intenso, donde se necesita correr, tener fuerza y resistencia, y por eso el cuerpo requiere una buena alimentación para rendir al máximo.

Investigar este tema sirve para saber qué tipo de alimentos son los más adecuados para dar energía, ayudar a la recuperación después de los partidos y evitar lesiones. También permite detectar errores comunes en la dieta de los deportistas y proponer mejoras.

En resumen, estudiar la nutrición en el hockey es importante porque ayuda a que los jugadores estén más fuertes, se cansen menos y puedan mantener su nivel deportivo durante más tiempo.

Principales conceptos:

Nutrición.

Salud.

Deportes.

Diseño Metodológico:

Se realizará una encuesta la cual nos ayudará a responder los objetivos planteados al principio del informe.

Esta será diseñada con el fin de investigar el nivel de conocimiento que tienen las adolescentes deportistas de hockey de las categorías sub 14, 16 y 19.

Algunas de las interpelaciones a dar serán en base a conceptos generales de la nutrición.

Bibliografía:

<https://www.panamhockey.org/es/news/the-importance-of-nutrition-in-sports>

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/caixa-deporte-01.pdf>

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/106338293/hologramatica_n9_v1pp3_17-libre.pdf?1696717308=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DActividad_Fisica_y_Calidad_De_Vida.pdf&Expires=1757472102&Signature=fJj-4tWTBtmFs7NnDNV~dkszcDnb0MbaLwCMkH3AAJYth5fWQmMLf3c4SnFFX1BjhmHP9lrB5NtoH4jq5uxv-KYGbUK-Wy8tAlhrHx3NVTkHSNNpn4qFTh43iSCs3STivF-jp9v7PbH9W6xoGaDbv56zaQOSRkbTzuDt12dY76PCuDBLeIkofM2al~8D8TA84l4RDonVWLWilxhntMcOzoF3vqn4j0r53DEOLBLBE7eynle70H7FR9V30pNSzcSVUF8hvM2iMpkI9o-

[nwnDEUnTjV51yeSA8m92ybt4mxt~AR5-baR752IfR-
HObbDY12gXekLOCOJJ5n11izPtu~w_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](#)