



Revista Andaluza de Medicina del
Deporte

ISSN: 1888-7546

ramd.ccd@juntadeandalucia.es

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
España

Parrón Sevilla, E.; Nestares Pleguezuelo, T.; De Teresa Galván, C.

Valoración de los hábitos de vida saludables en jugadores de pádel

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015

Centro Andaluz de Medicina del Deporte

Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413027>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



Comunicaciones orales presentadas en el I Congreso Nacional de Investigación en Pádel (CIP 2015) 5 y 6 de Marzo 2015. Granada

Oral presentations at the 1st National Congress on Padel Research (CIP 2015),
March 5–6, 2015. Granada, Spain



Valoración de los hábitos de vida saludables en jugadores de pádel

E. Parrón Sevilla ^{a,b,c}, T. Nestares Pleguezuelo ^{a,b},
C. De Teresa Galván ^{a,c}



^a Departamento Fisiología, Facultad de Farmacia,
Universidad de Granada

^b Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
"José Mataix", Universidad de Granada

^c Centro Andaluz de Medicina del Deporte. Granada

Palabras clave: Deportes de raqueta; Hábitos; Vida saludable;
Rendimiento

Objetivo. Existe una relación significativa entre la realización de actividades físico-deportivas y la adquisición de otros hábitos de vida saludables y cada vez se asocia más la práctica continuada de las mismas a una mayor competencia física, mental y social y una mejor percepción del estado de salud. Dado el auge en la práctica del pádel, consideramos de gran interés describir los hábitos de vida de sus jugadores, así como aquellos aspectos que pueden influir en su rendimiento deportivo.

Método. En el estudio han participado 416 jugadores de pádel no profesional (128 mujeres y 288 varones) de entre 9 y 66 años, pertenecientes a seis instalaciones deportivas del Poniente Almeriense (Andalucía, España), con una media de 14.6 años de bagaje deportivo y 4.4 años en pádel. Previo consentimiento informado, se valoró mediante encuesta validada la antropometría, hábitos de consumo de alimentos y tóxicos, preparación física, lesiones osteomusculares y aspectos psicosociales. Los datos recogidos se procesaron con el programa estadístico SPSS 20.0.

Resultados. Los deportistas estudiados presentan un índice de Masa Corporal alto (24.5 de media), cerca del sobrepeso, según la OMS. En cuanto al hábito de consumo de alimentos y tóxicos, el 74.6% no fuma y el 50.6% no bebe alcohol, pero tan solo el 12% cumple con las recomendaciones de la pirámide de alimentación, el 18.8% distribuye la ingesta diaria calórica correctamente, el 43% no toma ninguna fruta o verdura y el 48.6% no bebe los 1.5 litros de agua diarios recomendados. Respecto a la preparación física y lesiones, solo el 29.3% hacen ejercicios de movilidad articular, estiran el 15.9% y el 8.9% realizan un trabajo específico de fuerza. Presentan lesión en alguna zona del cuerpo el 54.3%. Como aspectos

psicosociales, el 78% se considera alegre y positivo, compite el 93.8% y el 80% ve el deporte como parte del progreso personal.

Conclusiones. El estudio, pone de manifiesto, la necesidad de adoptar unos hábitos de vida saludables para la mejora del rendimiento deportivo y la salud en grupos de población ya considerados como físicamente activos. El hecho de que este grupo de población practique el pádel, no debe ser considerado como un hábito suficiente para mantener un buen estado de salud, sino que debe complementarse con una adecuada nutrición y práctica de ejercicio.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.002>