

Improvement of soccer nutrition knowledge about carbohydrates with posters

Cristina Conejos^{1,2}, Antonio Giner², Jordi Mañes¹, José Miguel Soriano³

¹Laboratory of Nutrition, Faculty of Pharmacy, University of Valencia, Spain. ²Medical Team, Valencia C.F. Spain. ³Universitat de València, Instituto de Investigación Sanitaria La Fe, Spain.

Recibido: 09.01.2014

Aceptado: 14.05.2014

Summary

Objectives: To investigate and increase the nutrition knowledge about carbohydrates of elite soccer players comparing two different visual posters.

Method: One hundred and two elite boys playing soccer aged 11 to 35 years (mean [\pm SD] age, 20.4 \pm 10.5 years), from different Spanish Soccer Club, were evaluated on a questionnaire about carbohydrate information acquired from two different posters which similar information including consumption of carbohydrate over muscle glycogen, effect of a good muscle glycogen stores and main food sources of carbohydrates. The main difference between posters was the background.

Results: After the poster exhibitions, a questionnaire was used to determine if improvement in nutritional knowledge about carbohydrates occurred. The importance of muscle glycogen to reduce of fatigue and the knowledge of a good diet to enhance physical and athletic performance and to reduce fatigue were significantly found among questions. On the other hand, 96.9% of studied soccer players reported that they were very interested in nutrition but they think that their knowledge of this subject was inadequate. Furthermore, some soccer players (25.0%) were married and this group did not know how to cook due to that they had a maid being the nutrition and culinary knowledge.

Conclusion: Visual poster was useful for effective tool and interventions to educate soccer players in nutritional knowledge which helps to reduce fatigue and increase performance being the sport dietitian important in the reception of the nutritional counselling from throughout and beyond their playing years in order to increase the nutritional knowledge among soccer players and their families.

Key words:

Nutrition. Visual poster.
Carbohydrates. Elite soccer players.

Mejora del conocimiento nutricional sobre los carbohidratos con el uso de posters en fútbol

Resumen

Objetivos: Investigar y aumentar los conocimientos de nutrición acerca de los carbohidratos de los jugadores de fútbol de élite. **Método:** Un total de 102 futbolistas de élite varones de 11 a 35 años (media [\pm DE] 20,4 \pm 10,5 años), de diferentes Clubes Españoles de Fútbol, fueron evaluados en un cuestionario sobre información, sobre los carbohidratos, adquirida de dos pósters que aportan información sobre el consumo de hidratos de carbono y como afecta al glucógeno muscular, así como los efectos de unas buenas reservas de glucógeno muscular y principales fuentes de alimentos de carbohidratos. La principal diferencia entre los pósters fue el fondo de ellos.

Resultados: Después de las exposiciones de pósters, se utilizó un cuestionario para determinar si se ha producido una mejora en el conocimiento nutricional acerca de los carbohidratos. Se encontró diferencias en tres de las cuatro preguntas relacionadas con los conocimientos de nutrición como son la importancia de glucógeno muscular para reducir la fatiga y el conocimiento de una buena dieta para mejorar el rendimiento físico y atlético y para reducir la fatiga, respectivamente. Por otro lado, un 96,9% de los jugadores estudiados reflejaron que estuvieron muy interesados en la nutrición pero ellos piensan que sus conocimientos de esta materia fueron inadecuados. Además, algunos jugadores de fútbol (25,0%) estaban casados y este grupo no sabían cocinar debido a que no tienen ninguna formación en nutrición y conocimiento culinario.

Conclusión: Un póster visual fue útil como herramienta y eficaz en la intervención para educar a los jugadores de fútbol en el conocimiento nutricional que ayuda a reducir la fatiga y aumentar el rendimiento siendo el dietista deportivo clave en la recepción del consejo nutricional para los años de juego, lo que repercutirá en incrementar el conocimiento nutricional entre los jugadores de fútbol y sus familias.

Palabras clave:

Nutrición. Póster visual.
Carbohidratos. Jugadores de fútbol de élite.

Correspondencia: JM. Soriano

E-mail: jose.soriano@uv.es