

Somatotipo y su relación con la ingesta nutricional en futbolistas de 16 a 18 años de un Club Deportivo

Somatotype in relationship with the nutritional intake among soccer players 16 to 18 years of a Sports Club

Lic. Fredy Dipaz Vásquez

Nutricionista del Centro de Salud Huasahuasi. Tarma - Junín. E-mail: fredydipaz@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer y describir el somatotipo de los futbolistas de 16 a 18 años del Club Deportivo
 - b. Describir la ingesta alimentaria de los futbolistas de 16 a 18 años del Club Deportivo
 - c. Sustentar la relación que existe entre la ingesta alimentaria y el tipo de somatotipo que tienen los futbolistas de 16 a 18 años del Club Deportivo.
-

Resumen

Introducción. El fútbol es uno de los deportes más populares y más practicados a nivel mundial. En la actualidad la cineantropometría y la nutrición en el fútbol cumplen un rol muy importante y decisivo para el desempeño óptimo en etapas de entrenamiento y competencia. **Objetivo.** Determinar la relación entre el somatotipo y la ingesta nutricional en futbolistas de 16 a 18 años. **Método.** Se realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional, transversal y prospectivo. La muestra final estuvo constituida por 41 futbolistas. Se tomaron mediciones antropométricas a los futbolistas para la determinación del somatotipo y se realizaron encuestas de recordatorio de 24 horas en tres días distintos. Para el análisis de los datos se utilizaron tablas de frecuencia, estadísticos descriptivos y el estadístico de correlación de Pearson en el programa estadístico SPSS versión 19. **Resultados.** El somatotipo promedio de los futbolistas fue mesomórfico balanceado (2.7-4.9-2.3). El consumo promedio de energía fue de 2215.3 Kcal, siendo el consumo de proteínas, lípidos y carbohidratos del 14.3%, 17.3% y 69.8% del valor calórico total respectivamente. No existió relación estadísticamente significativa entre los componentes del somatotipo y la ingesta nutricional. **Conclusiones.** No se encontró una relación significativa entre el somatotipo y la ingesta nutricional, debido a que hay muchos factores que determinan el somatotipo en este grupo de edad. Por ellos se necesitan hacer más investigaciones acerca del tema.

Palabras claves: Cineantropometría, somatotipo, energía, nutrientes, balompie.

Summary

Introduction. Soccer is one of the most popular and most practiced sports in the world. Now a days, the kinanthropometry and the nutrition play a very important and crucial role for optimal performance in training stages and competition. **Objectives.** Determine the relationship between somatotype and the nutritional intake in soccer players of 16 to 18 years. **Method.** A descriptive study, correlational, cross-sectional and prospectivewas performed. The final simple consisted of 41 players. Anthropometric measurements were taken to the players for the determination of somatotype and the surveys of 24-hour recall were made in three different days. For analysis of the data were used frequency tables,

descriptive statistics and the Pearson correlation statistic in the statistical program SPSS version 19. **Results.** The average somatotype of the players was balanced mesomorph (2.7-4.9-2.3). The average power consumption was 2215.3 Kcal, with consumption of protein, lipid and carbohydrate 14.3%, 17.3% and 69.8% respectively of the total caloric value. There was no direct and statistically significant relation between somatotype components and intake of energy and nutrients. **Conclusions.** A statistically significant relationship between nutrient intakes was not found, because there are many factors that determine the somatotype in this age group. Therefore, we need to do more research on the topic.

Keywords: Kinanthropometry, somatotype, energy, nutrients, Soccer.
