

Caracterización antropométrica, composición corporal y hábitos alimentarios en futbolistas jóvenes del Guayaquil City Fútbol Club

PROBLEMA

Ecuador se ha consolidado como un referente en el ámbito futbolístico, donde el proceso de formación de los jugadores inicia en las categorías menores (Marsden & Llorens, 2024). En etapas tempranas de la adolescencia se establecen bases tácticas, técnicas, físicas y psicológicas que sustentan el rendimiento competitivo. Así mismo, se reconoce que la práctica sistemática de actividad física y la adopción de hábitos alimentarios adecuados constituyen factores determinantes para la salud en la vida adulta. Sin embargo, los componentes educativos vinculados a la nutrición y al control antropométrico suelen abordarse de manera limitada, lo que refuerza la necesidad de integrar estos temas sistemáticamente en los programas de desarrollo deportivo desde el inicio de la adolescencia (Tapia, 2022).

OBJETIVO GENERAL

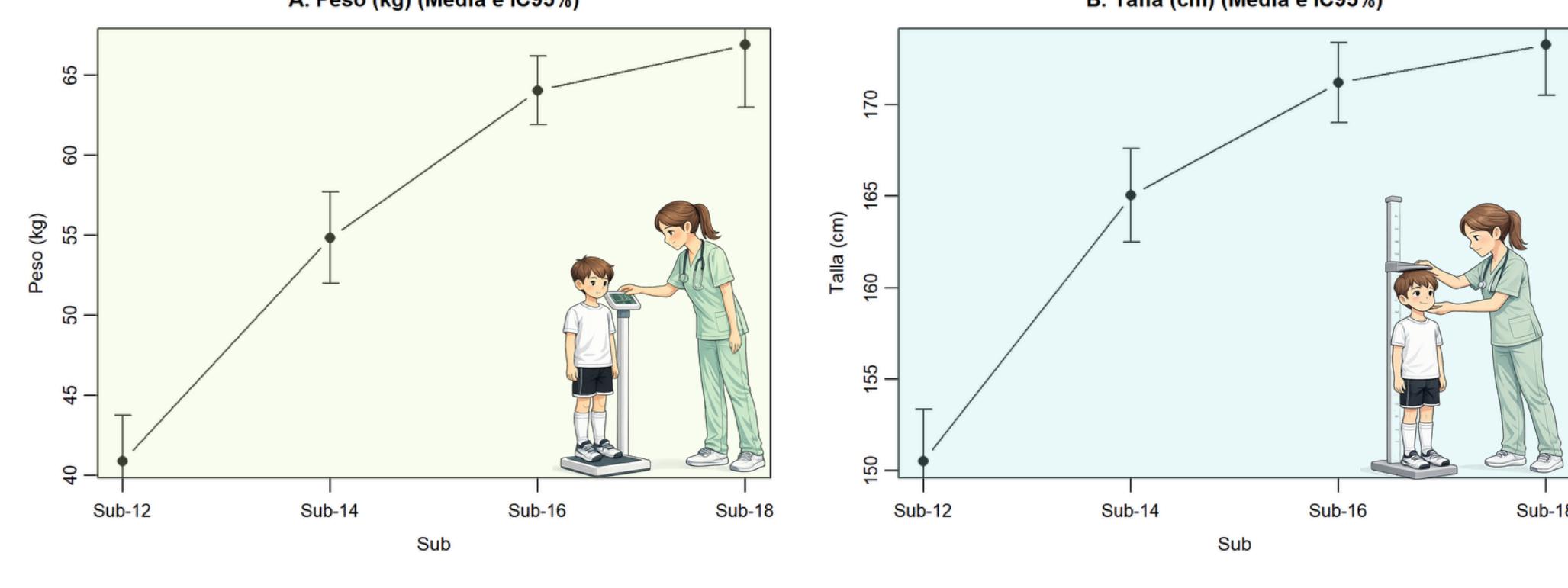
Determinar las características antropométricas, composición corporal y los hábitos alimentarios de los futbolistas, mediante herramientas estandarizadas de evaluación nutricional, para el análisis del estado físico, dietético y elaboración de recomendaciones nutricionales.

PROPIUESTA

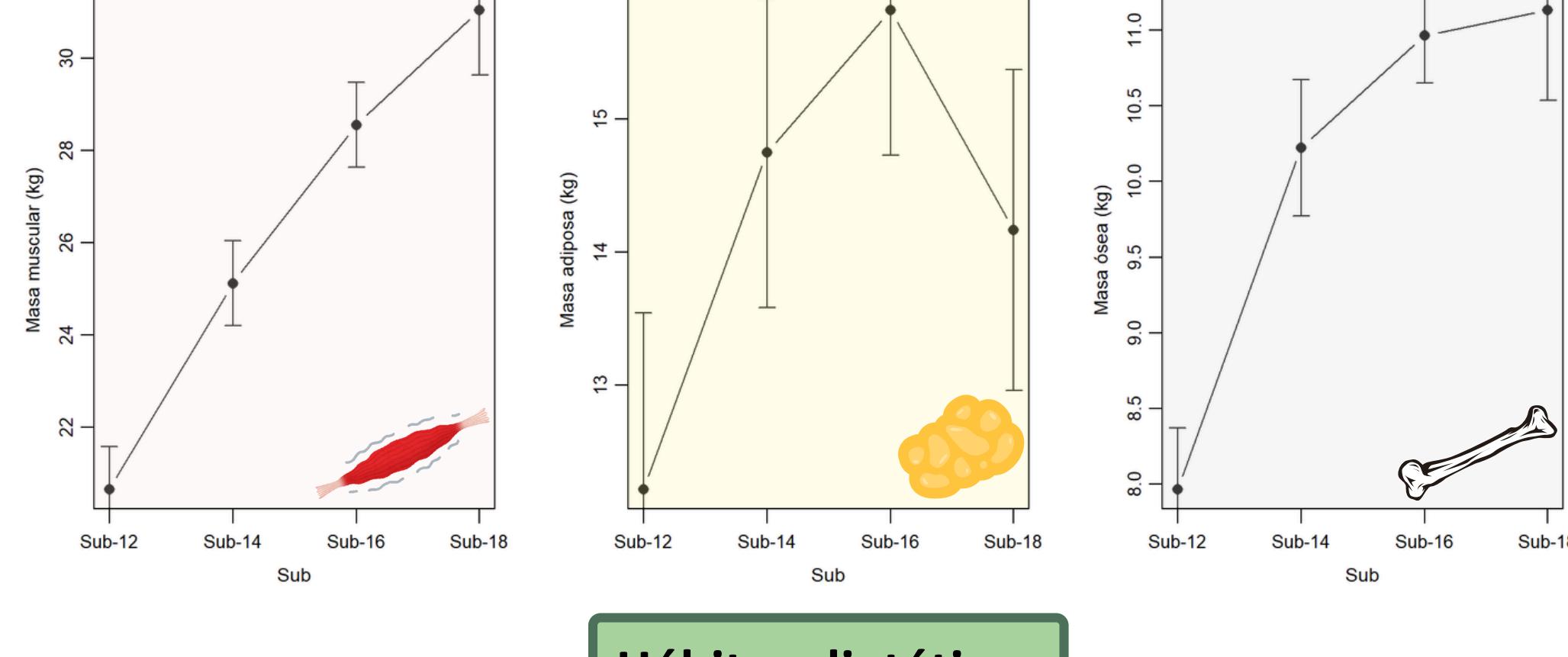


RESULTADOS

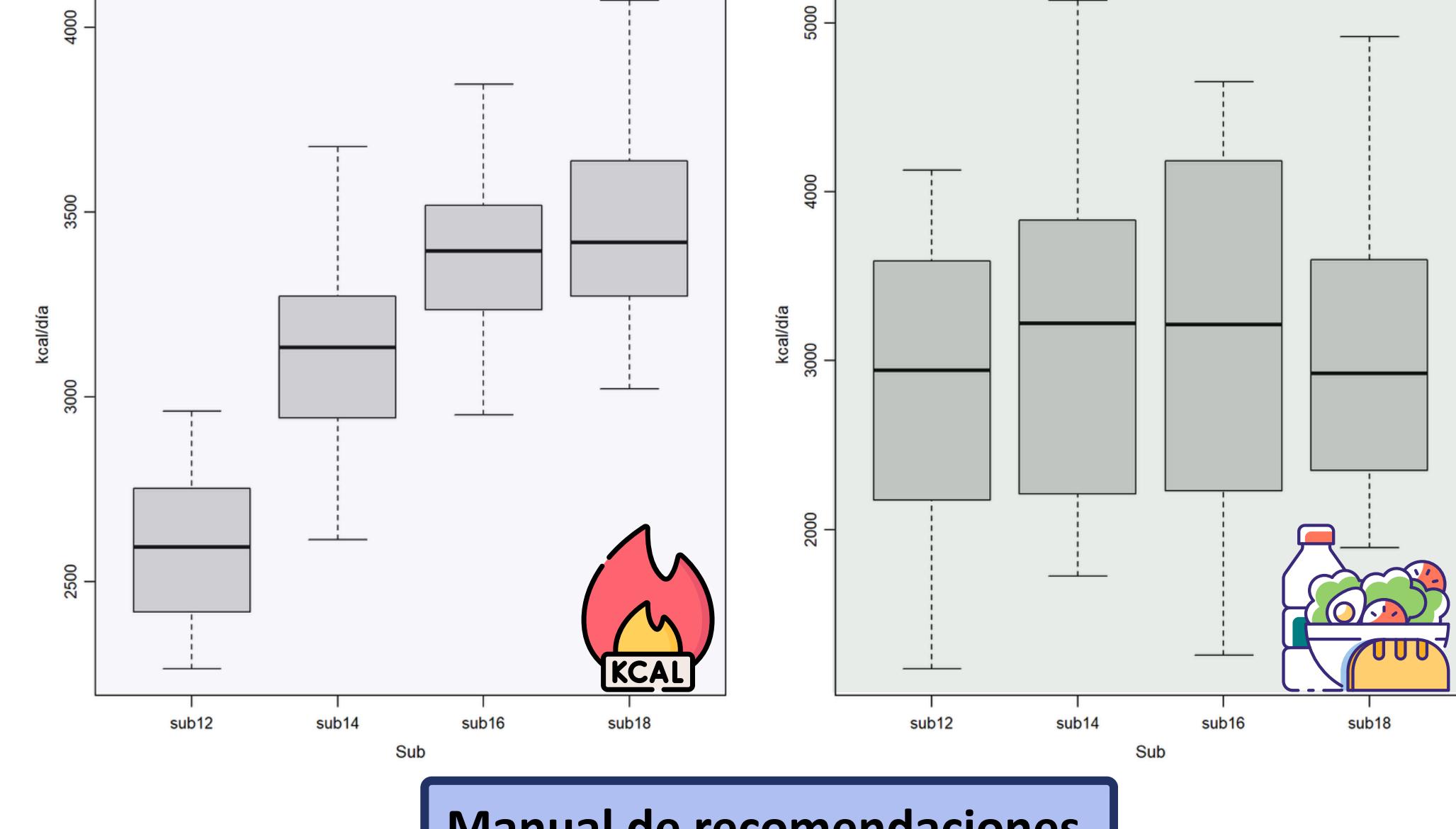
Antropometría



Composición corporal



Hábitos dietéticos

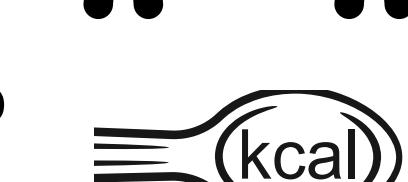
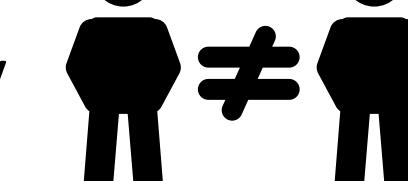


Manual de recomendaciones



CONCLUSIONES

- Se reconocieron diferencias antropométricas entre subcategorías, propias del crecimiento y desarrollo.
- Se observó mayor adiposidad en la Sub-16, aumento muscular progresivo de las categorías y estabilización ósea en la sub-16 y sub-18.
- Se detectó que el consumo energético diario no varía entre categorías.
- Se evidenció en la Sub-16 un patrón caracterizado por mayor consumo de grasas y menor ingesta de carbohidratos.
- Se identificó en la Sub-16 un mayor consumo de lácteos, aceites y grasas, además de una menor ingesta de frutas.



REFERENCIAS

- Tapia Urbina, D. E. (2022). Enfoque administrativo para un adecuado proceso formativo en las canteras de fútbol profesional (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Marsden, S., & Llorens, M. (2024, March 27). Who are the prodigies allowing Barca to keep pace in LaLiga? - ESPN. ESPN.com. https://africa.espn.com/football/story/_/id/39820022/who-prodigies-allowing-barcelona-keep-pace-laliga