

**ANÁLISIS DE LA INGESTA ALIMENTARIA Y RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS DE WALK BIKE EN LA CIUDAD DE PASTO
(Resumen Analítico)**

***ANALYSIS OF FOOD INTAKE AND PHYSICAL PERFORMANCE OF CHILD ATHLETES FROM BICYCLE-WALKING CLUBS IN THE CITY OF PASTO
(Analytical Summary)***

Autores (*Authors*): CANCHALA BURBANO Andrés Felipe, MENESES DÍAZ Byron Andrés, MELO ORDÓÑEZ Deisy Carolina, TARAPUES VILLOTA Jessica

Facultad (*Faculty*): Ciencias de la salud

Programa (*Program*): Nutrición y Dietética

Asesor (*Support*): Nelson Enrique Conde Parada

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): Noviembre, 2023

Modalidad de Investigación (*Kind of research*): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE:

Ingesta Alimentaria

Rendimiento Físico

Macronutrientes

Micronutrientes

Walk Bike

Niños Deportistas

KEY WORDS

Food Intake

Physical Performance

Macronutrients

Micronutrients

Walk Bike

Children Sportsmen

RESUMEN: El presente estudio se centra en analizar la ingesta alimentaria y el rendimiento físico de niños deportistas pertenecientes a los clubes de Walk Bike en la ciudad de Pasto. Utilizando una metodología cuantitativa de tipo descriptivo, observacional y transversal para alcanzar los siguientes objetivos específicos: identificar las condiciones socioeconómicas y educativas de la población objeto de estudio, y establecer el nivel de ingesta alimentaria en dicha población, los resultados revelaron desequilibrios en la ingesta de nutrientes, con deficiencias en proteínas, vitaminas y minerales esenciales como hierro, calcio y sodio, A pesar de

estas deficiencias, se observó una sobre adecuación en la ingesta de kilocalorías, proteínas y carbohidratos lo que se asoció a un aumento en el sobrepeso y la obesidad. Finalmente, se evaluó la condición física de los niños mediante pruebas como la Batería Prefit, que mostraron una sobre adecuación en la capacidad músculo-esquelética y una subadecuación en la capacidad cardiorrespiratoria, sugiriendo un bajo rendimiento en el consumo máximo de oxígeno.

ABSTRACT: *This study focuses on analyzing the dietary intake and physical performance of child athletes belonging to Walk Bike clubs in the city of Pasto. Using a quantitative methodology of a descriptive, observational, and cross-sectional nature, the following specific objectives were achieved: identifying the socioeconomic and educational conditions of the study population, and establishing the level of dietary intake in this population. The results revealed imbalances in nutrient intake, with deficiencies in proteins, vitamins, and essential minerals such as iron, calcium, and sodium. Despite these deficiencies, an over-adequacy in the intake of calories, proteins, and carbohydrates was observed, which was associated with an increase in overweight and obesity. Finally, the physical condition of the children was evaluated using tests such as the Prefit Battery, which showed an over-adequacy in musculoskeletal capacity and an under-adequacy in cardiorespiratory capacity, suggesting low performance in maximal oxygen consumption.*

CONCLUSIONES: Según las condiciones sociodemográficas y educativas en diversos clubes de "walk bike", la evaluación de la variable edad señala que la mayoría de los niños se sitúan en el rango de 4 a 6 años. Esto sugiere que los niños participantes en esta disciplina tienden a pertenecer a las categorías de mayor edad, de la misma forma la investigación ha logrado identificar de manera efectiva las condiciones socioeconómicas y educativas de la población.

Por otra parte, se logra el objetivo de utilizar el análisis del recordatorio de 24 horas para determinar la ingesta de los niños deportistas de Walk Bike. Los resultados de la evaluación nutricional revelan desequilibrios tanto en el exceso como en el déficit de nutrientes en niños deportistas. El aumento en el sobrepeso y la obesidad se vincula a deficiencias en la ingesta de proteínas, vitaminas y minerales esenciales, mientras que la sub-adecuación de micronutrientes críticos como hierro, calcio y sodio. Refiriendo así que los niños deportistas presentan niveles de sobre adecuación en kilocalorías, proteínas y carbohidratos. Esto coincide con estudios similares como el de Enrique et al., (2022) que señalan patrones en poblaciones infantiles que practican deportes.

CONCLUSIONS: *According to the sociodemographic and educational conditions in various Walk Bike clubs, the age variable indicates that most children are in the 4 to 6 age range. This suggests that the children participating in this discipline tend to*

belong to the older categories. The research effectively identified the socioeconomic and educational conditions of the population.

Furthermore, the objective of using a 24-hour recall analysis to determine the dietary intake of Walk Bike child athletes was achieved. The nutritional assessment results revealed imbalances, with both excesses and deficiencies in nutrients among the child athletes. The increase in overweight and obesity is linked to deficiencies in the intake of essential proteins, vitamins, and minerals, including iron, calcium, and sodium. This indicates that the child athletes have over-adequate levels of calorie, protein, and carbohydrate intake. This aligns with similar studies, such as Enrique et al., (2022), which highlight patterns in sports-practicing children.

RECOMENDACIONES: Se recomienda interesarse en el área de la nutrición deportiva en niños, utilizando como punto de partida la información consolidada en este proyecto. Por lo tanto, se sugiere realizar un estudio más detallado empleando un enfoque correlacional, que permita analizar la relación entre la ingesta alimentaria, factores socioeconómicos y el rendimiento físico de los niños, incorporando enfoques tanto cuantitativos como cualitativos, a fin de detallar las características de los entornos físicos y sociales en los estratos 1, 2 y 3, incluyendo los hábitos alimenticios y patrones nutricionales, considerando la calidad de la dieta y la accesibilidad a alimentos nutritivos.

RECOMMENDATIONS: *It is recommended to take an interest in the area of sports nutrition in children, using the consolidated information from this project as a starting point. Therefore, a more detailed study employing a correlational approach is suggested, which would analyze the relationship between dietary intake, socioeconomic factors, and the physical performance of children. This study should incorporate both quantitative and qualitative approaches to detail the characteristics of the physical and social environments in socioeconomic strata 1, 2, and 3, including dietary habits and nutritional patterns, considering diet quality and access to nutritious foods.*