

Resumen #870

Consumo alimentario, composición corporal y rendimiento fisiológico en runners de la ciudad de Córdoba, en el año 2017

¹Ledesma G, ¹Stelzer E, ¹Viñas T, ¹Seropbian A, ¹Batrouni L
¹Escuela de Nutrición FCM- UNC

Persona que presenta:

Ledesma G, lucibatrouni@hotmail.com

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

El running es una actividad recreacional de gran auge, por lo que es importante valorar, cómo diversos factores pueden influir sobre el rendimiento fisiológico de quienes lo practican.

El objetivo fue determinar la influencia del consumo alimentario y la composición corporal, en el rendimiento fisiológico de runners de sexo masculino de 19 a 60 años de la ciudad de Córdoba. Estudio observacional, descriptivo, correlacional y transversal. La muestra por conveniencia de 20 runners. Las variables fueron: alimentarias (Recordatorio de 24 horas), composición corporal y rendimiento fisiológico. Mediciones antropométricas para determinar fraccionamiento corporal en cinco componentes y el somatotipo, y el test de Cooper (Frecuencia Cardíaca Máxima (FCMax), Porcentaje Frecuencia Cardíaca Máxima (% FCMax), Consumo de Oxígeno Máximo Relativo (VO2Max Relativo). Para la relación entre las variables se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman y modelo de regresión lineal, nivel de significancia ($p < 0.05$).

El 85 % de la población se encontró por debajo de las recomendaciones de consumo de carbohidratos, el 80 % tuvo un consumo excesivo de proteínas y el 45 % superó la ingesta de grasa. La masa adiposa se alejó de los valores referenciales y el somatotipo fue Meso-Endomórfico. La FCMax fue adecuada en el 95%, mientras que con el % FCMax se observó que el 70 % de los runners, realizaron el esfuerzo con una intensidad de fuerte a máxima. VO2Max Relativo se encontró dentro de los parámetros esperados. Se encontró una relación estadísticamente significativa entre el consumo de carbohidratos en gr/día con el % de FCMax ($p = 0.03$), entre proteínas y grasas con VO2Max Relativo ($p = 0.02$), ($p = 0.01$) respectivamente, y un valor medio de mesomorfia con VO2Max Relativo ($p = 0.04$).

Conclusión: Es necesario para quienes practican running, mayor conocimiento y asesoramiento alimentario-nutricional, ya que una alimentación que cubre los requerimientos energéticos, de macronutrientes y de calidad nutricional, es fundamental para el adecuado funcionamiento metabólico y fisiológico de los principales sustratos que van a satisfacer la demanda física, mejorando el rendimiento y al mismo tiempo preservando la salud del corredor.

Palabras Clave:

Runners, alimentación, Masa Corporal, Rendimiento Físico

Food consumption, body composition and physiological performance in runners of the city of Cordoba, in the year 2017

¹Ledesma G, ¹Stelzer E, ¹Viñas T, ¹Seropian A, ¹Batrouni L
¹Escuela de Nutrición FCM- UNC

Persona que presenta:

Ledesma G, lucibatrouni@hotmail.com

Abstract:

Running is a recreational activity of great summit, for what it is important to value, how diverse factors can influence the physiological performance of those who practice it.

The objective was to determine the influence of food consumption and body composition, on the physiological performance of male runners from 19 to 60 years old of the city of Cordoba.

Observational, descriptive, correlational and transversal study. The sample for convenience was 20 runners. The variables were: food consumption (Reminder of 24 hours), body composition and physiological performance. Anthropometric measurements to determine body fractionation in five components and the somatotype, and Cooper's test (Maximum Heart Rate (HRmax), Percentage of Maximum Heart Rate (% HRmax), Relative Maximum Oxygen Consumption (Relative VO2max)). For the relation between the variables was applied the correlation coefficient of Spearman and model of linear regression, level of significance ($p < 0.05$).

85 % of the population was below the recommendations of carbohydrates consumption, 80 % had an excessive consumption of proteins, and 45 % exceeded the intake of fat. The adipose mass withdrew from the referential values and the somatotype was Meso-Endomorphic. The HRmax was adequate in 95 %, whereas regarding the % HRmax it was observed that 70 % of the runners realized the effort with a strong to maximum intensity. Relative VO2max was found within the expected parameters. A statistically significant relationship was found between carbohydrates consumption in gr/day with the % HRmax ($p = 0.03$), proteins and fats with Relative VO2max ($p = 0.02$) ($p = 0.01$) respectively, and an average value of mesomorphy with Relative VO2max ($p = 0.04$).

Conclusion: It is necessary for those who practice running, increased food - nutritional knowledge and advice, since a feed which covers energy, macronutrient and nutritional quality requirements, is fundamental for the suitable metabolic and physiological functioning of the principal substrates that are going to satisfy the physical demand, improving the performance and at the same time preserving the health of the runner.

Keywords:

runners; food intake; body mass; physical performance