



**Ciencias  
aplicadas**  
*Proyecto-Preprint*

## **Hábitos alimenticios e indicadores de adiposidad en ciclistas profesionales vs ciclistas amateur de Boyacá, Colombia**

Food habits and adiposity indicators in professional cyclists vs amateur  
cyclists from Boyacá, Colombia

**Flechas Zarate, Diego Jair; Castellanos Alba, Oscar Hernando; Pacheco  
Zambrano, Daniel Augusto**

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

\*Email de correspondencia: [dflechas@jdc.edu.co](mailto:dflechas@jdc.edu.co)

*Recibido:* 25-1-2020

*Aceptado:* 30-2-2020

### **Cita sugerida (APA, sexta edición)**

Flechas, D; Castellanos, O. y Pacheco, D. (2020). Hábitos alimenticios e indicadores de adiposidad en ciclistas profesionales vs ciclistas amateur de Boyacá, Colombia. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 208-210. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo comparar los hábitos alimenticios e indicadores de adiposidad de los ciclistas profesionales vs amateur de Boyacá La población se tomó con base a una encuesta planteada por vía online en la que participaron ciclistas de diferentes categorías (amateur, profesional), luego de 15 días de estar disponible la encuesta, se cerró y se tabularon los resultados, dejando como muestra para esta investigación 17 ciclistas de categoría profesional divididos a su vez en dos grupos con tarjeta profesional activa e inactiva y 9 amateur. Para el indicador de adiposidad, se toma de la circunferencia de cintura con una cinta métrica tomada en el punto medio entre la costilla inferior y la cresta ilíaca de acuerdo a lo sugerido por la OMS. Los hábitos alimenticios se evaluaron por medio del "Cuestionario De Comportamiento Alimentario". así mismo los resultados fueron tabulados en una base de datos de Excel versión 2016, como también fue utilizada la tabulación de Google de acuerdo a los resultados de las encuestas online. El estudio realizado es descriptivo con un enfoque cuantitativo y el tipo de estudio transversal. Se lograron diferenciar los distintos hábitos alimenticios que tienen los ciclistas en cada una de sus categorías, como lo son profesional (activa), amateur, y profesional (inactiva) y que son significativos por motivos económicos, falta de información o auto-preparación de alimentos. También se pudo evidenciar que los ciclistas amateurs presentan un mayor nivel de adiposidad con respecto a los ciclistas profesionales, y que este margen es mayor en hombres, con relación al de las mujeres.

**Palabras clave:** adiposidad, hábitos alimentarios, macronutrientes.



## Abstract

Previous research has been based on the hypothesis that depending on people's eating habits his physical performance varies in various sports disciplines, as well as the indicators of his adiposity. Influence sports practices and possible risks of cardiovascular diseases, associating a relationship between eating habits and indicators of adiposity. To compare the food habits and indicators of adiposity of the professional vs. amateur cyclists of Boyacá. The population was taken based on an online survey in which cyclists of different categories (amateur, professional) participated, after 15 days of the availability of the survey, the results were closed and tabulated, leaving as sample for this research 17 professional category cyclists They are divided into two groups with active and inactive professional cards and 9 amateurs. The variable in the study of adiposity indicators was carried out under the measurement of the waist circumference, with a metric tape taken at the midpoint between the lower rib and the iliac crest as suggested by the WHO. Food habits were evaluated through the "food behavior questionnaire" carried out by the University Center of Health Sciences and University of Guadalajara in México, likewise the results were tabulated in an Excel database version 2016, as the Google tab was also used according to the results of online surveys. The study carried out is descriptive with a quantitative approach and the type of cross-sectional study. They were able to differentiate the different food habits that cyclists have in each of their categories, such as professional (active), amateur, and professional (inactive) and that they are significant for economic reasons, lack of information or self-preparation of food. It was also evident that amateur cyclists present a higher level of adiposity, compared to professional cyclists, and that this margin is greater men, in relation to that of women.

**Keywords:** adiposity, eating habits, macronutrients.