



**Ciencias  
aplicadas**  
*Proyecto-Preprint*

## **Alimentación de las deportistas del equipo de voleibol femenino de la fundación universitaria Juan de Castellanos**

Feeding of the athletes of the women's volleyball team of the Juan de  
Castellanos University Foundation

**Páez Garzón, Juan Nicolás, Cuchango Rodríguez, Michael Stiven**

Fundación Universitaria Juan de Castellanos (Tunja, Colombia).

\*Email de correspondencia: [mcuchango@gmail.com](mailto:mcuchango@gmail.com)

*Recibido:* 25-1-2020

*Aceptado:* 30-2-2020

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

Páez, J. y Cuchango, M. (2020). Alimentación de las deportistas del equipo de voleibol femenino de la fundación universitaria Juan de Castellanos. *Revista Con-Ciencias del Deporte*, 2(2), 214-216. Recuperado de <http://unellez.edu.ve/revistas/index.php/rccd/index>



## Resumen

Es evidente que varios estudios realizados a poblaciones de estudiantes universitarios han identificado que su alimentación suele ser poco saludable ya sea por falta de tiempo o porque inician una nueva vida estudiantil solos y no saben cómo debe basarse su alimentación. Por esto, el propósito de este estudio fue analizar la alimentación de las deportistas del equipo de voleibol femenino de la Fundación Universitaria Juan De Castellanos. Esta investigación fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y una muestra no probabilística conformada por las estudiantes del equipo de voleibol de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos. Se aplicó un cuestionario para evaluar la alimentación de las deportistas del equipo de voleibol femenino de la Fundación Universitaria Juan de Castellanos, estas participantes presentaban una edad de 18 a 26 años. Entre los resultados se pudo observar que la mayoría de las deportistas consumen otras comidas además del desayuno, almuerzo y comida. Es decir que de cada 9 deportistas por lo menos 7 consumen más de cuatro comidas al día. Desde otra pregunta del cuestionario podemos analizar que 5 de 9 deportistas algunas veces planifican las comidas que van a realizar en el día, en el momento de saber si su alimentación suele ser variada con frutas, huevos, carnes y entre otros alimentos encontramos que la mayoría de ellas suelen variar sus comidas. En conclusión, el conocimiento de la población especificada sobre su alimentación es poco favorable y es necesario buscar herramientas que ayuden con este problema para fortalecer a las deportistas desde su parte de alimentación para que su rendimiento en el deporte no se vea decaído.

**Palabras clave:** nutrición, estudiantes, alimentación.



## Abstract

It is evident that several studies carried out on populations of university students have identified that their diet is usually unhealthy either due to lack of time or because they start a new student life alone and do not know how their diet should be based. For this reason, the purpose of this study was to analyze the diet of the athletes of the women's volleyball team of the University Foundation Juan of Castellanos. This research was descriptive with a quantitative approach and a non-probability sample made up of the students of the volleyball team of the University Foundation Juan of Castellanos. A questionnaire was applied to evaluate the nutrition of the athletes of the female volleyball team of the Juan de Castellanos University Foundation, these participants were between 18 and 26 years old. Among the results, it was observed that the majority of athletes consume other meals besides breakfast, lunch and dinner. In other words, out of every 9 athletes, at least 7 consume more than four meals a day. From another question in the questionnaire, we can analyze that 5 of 9 athletes sometimes plan the meals they are going to eat during the day, at the time of knowing if their diet is usually varied with fruits, eggs, meats, and among other foods, we find that most their meals usually vary. In conclusion, the knowledge of the specified population about their diet is unfavorable and it is necessary to look for tools that help with this problem to strengthen athletes from their diet so that their performance in sport is not diminished.

**Keywords:** nutrition, students, food.